

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

SKŁAD OCENY OKRESOWEJ/ ROCZNEJ

- Zaangażowanie na lekcji- aktywność
- Przygotowanie do lekcji- strój sportowy
- Oceny z poszczególnych sprawdzianów
- Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych
- Uczestniczenie w biegach masowych np. Bieg Sambora, Bieg Trzeźwości, Parkrun itp.

U osób, które posiadają zaświadczenie lekarskie o częściowej niezdolności do wykonywania niektórych ćwiczeń większy wpływ na ocenę ma zaangażowanie na lekcji.

OCENA CELUJĄCA:

1. Wykazuje bardzo duże postępy w osobistym usprawnianiu się.
2. Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie.
3. Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą.
4. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną poza szkołą.
5. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.
6. Przestrzega zasadę fair play w sporcie i życiu.

Uczeń jest wzorem do naśladowania, jest punktualny i zdyscyplinowany. Zawsze chętnie bierze udział we wszystkim rodzaju aktywnościach, jest bardzo zaangażowany. Rozumie potrzebę aktywności fizycznej, podnosi swoją sprawność fizyczną, z wielką starannością wykonuje wszystkie ćwiczenia i stosuje się do poleceń. Współdziała w zespole, pomaga innym, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.

OCENA BARDZO DOBRA:

1. Wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu się.

2. Uczeń jest sprawny fizycznie.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłową techniką, dokładnie i w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych.
4. Umiejętnie wykorzystuje wiadomości z zakresu kultury fizycznej w praktycznym działaniu.
5. Systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną.
6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

Uczeń jest zdyscyplinowany. Zawsze bierze udział we wszystkich rodzaju aktywnościach, jest zaangażowany, chce podnosić swoją sprawność fizyczną, wykonuje poprawnie wszystkie ćwiczenia i stosuje się do poleceń. Współdziała w zespole, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.

OCENA DOBRA:

1. Sprawność fizyczna ucznia jest na poziomie dobrym.
2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi.
3. Posiada wiadomości z zakresu kultury fizycznej i potrafi je wykorzystać w praktycznym działaniu przy pomocy nauczyciela.
4. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dobre postępy w tym zakresie.
5. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.

Uczeń czasami jest niezdyscyplinowany ale reaguje na upomnienia. Nie wszystkie formy aktywności wykonuje z zaangażowaniem, większość ćwiczeń wykonuje poprawnie, stosuje się do poleceń, stara się współdziałać w zespole, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.

OCENA DOSTATECZNA:

1. Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.
3. Jego wiadomości z zakresu kultury fizycznej są na niskim poziomie i nie potrafi ich

wykorzystać w praktyce.

4. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

5. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

Uczeń czasami jest niezdyscyplinowany ale reaguje na upomnienia. Angażuje się tylko w te formy aktywności, które lubi. Wykonuje ćwiczenia ale robi to z dużą niedokładnością i niechęcią. Z niechęcią również działa w grupie, nie myśli o bezpieczeństwie swoim i innych.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA:

1. Uczeń jest mało sprawny fizycznie.

2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.

3. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.

4. Wykazuje brak nawyków higienicznych.

5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.

6. Przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny

stosunek do ćwiczeń.

Uczeń często jest niezdyscyplinowany ale reaguje na upomnienia. Nie angażuje się w zajęcia. Nie przykłada się do ćwiczeń, wykonuje je niepoprawnie, czasami nie stosuje się do poleceń, nie lubi współpracować w grupie, robi to niechętnie, czasami swoim zachowaniem zagraża bezpieczeństwu innych

LUB swoim rzadkim uczestnictwem w zajęciach pokazuje niechęć do aktywności fizycznej.

OCENA NIEDOSTATECZNA:

1. Uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.

2. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w rozwoju sprawności fizycznej.

3. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje rażące braki w zakresie wychowania społecznego. Jego stosunek do przedmiotu jest negatywny.

Uczeń często jest niezdyscyplinowany, nie zawsze reaguje na upomnienia. Nie angażuje się w żadne zajęcia, niechętnie wykonuje ćwiczenia, zdarza się że odmawia wykonywania ćwiczeń i poleceń, nie dba o swoje bezpieczeństwo, często swoim zachowaniem zagraża bezpieczeństwu innych. LUB swoim bardzo rzadkim uczestnictwem w zajęciach pokazuje niechęć do aktywności fizycznej.

ZASADY WYSTAWIANIA OCENY OKRESOWEJ I ROCZNEJ

- W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, poradnię psychologiczno-pedagogiczną lub inną poradnię specjalistyczną. W przypadku zwolnienia ucznia w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

- Uczeń nie jest klasyfikowany jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania(powyżej 50 % nieobecności).

- Uczeń, który jest na zajęciach ale nie bierze w nich czynnego udziału (brak stroju, odmowa uczestnictwa w lekcji itp.) i tym samym uniemożliwia sprawdzenie poziomu umiejętności otrzymuje ocenę niedostateczną, jako ocenę częściową.

a) ocenianie okresowe i roczne powinno być dokonane na podstawie przynajmniej trzech ocen częściowych,

b) ocena okresowa i roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen częściowych,

W lutym, marcu i kwietniu nauczyciele wychowania fizycznego będą przeprowadzać testy sprawnościowe uczniom klas IV-VIII

Testy sprawnościowe obejmują:

1. bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
2. 20-sto metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
3. podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
4. skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Celem testów jest pomiar różnych przejawów sprawności fizycznej uczniów, co ułatwi im poznanie swoich możliwości i monitorowanie aktualnego stanu kondycji fizycznej.

Wdrażanie uczniów do samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej zwiększa szanse uczniów na powodzenie oraz samorealizację w dalszym życiu.

Wyniki przeprowadzonych testów sprawnościowych nie mają wpływu na ocenę ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne.

OBSZARY OCENIANIA:

- a) aktywna obecność - czynny udział ucznia w zajęciach tj. w stroju sportowym i gotowości do wykonywania zadań Oceny z aktywności i postaw wystawiane są raz w miesiącu.
- b) Nieobecności spowodowane zwolnieniem lekarskim lub usprawiedliwieniem od rodziców / prawnych opiekunów ,nie są brane pod uwagę.
- c) Niedyspozycja u dziewcząt jest usprawiedliwiona raz w miesiącu, w każdym kolejnym dniu osoba niedysponowana jest przebrana w strój i wykonuje te ćwiczenia , które jest w stanie.

ocena	dziewczęta	chłopcy
celujący	80-100%	90-100%
bardzo dobry	70-79%	80-89%
dobry	60-69%	70-79%
dostateczny	50-59%	60-69%
dopuszczający	40-49%	50-59%
niedostateczny	poniżej 40%	poniżej 50%