

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla klas IV–VIII Szkoły Podstawowej im. Św. Matki Teresy w Kalkuty w Cholerzynie

na rok szkolny 2025/2026

1. Cele kształcenia i wychowania fizycznego:

- rozwijanie sprawności motorycznej oraz umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego,
- kształtowanie nawyku regularnej aktywności fizycznej w różnych formach (rekreacyjnych, sportowych, prozdrowotnych),
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa, higieny i ochrony zdrowia podczas aktywności ruchowej,
- rozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem fizycznym i psychicznym,
- nabywanie wiedzy i umiejętności w zakresie profilaktyki zdrowotnej, odpoczynku i regeneracji,
- rozwijanie kompetencji osobistych i społecznych sprzyjających aktywnemu stylowi życia (współpraca, fair play, empatia),
- świadome korzystanie z nowych technologii do monitorowania aktywności i zdrowia,
- promowanie aktywności fizycznej przyjaznej środowisku i uwzględniającej edukację ekologiczną,
- włączanie wszystkich uczniów w aktywność fizyczną, z uwzględnieniem ich indywidualnych potrzeb i możliwości.

2. Zasady ogólne

- Na początku roku szkolnego nauczyciel informuje uczniów o wymaganiach i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.
- Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono

specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikających z programu nauczania.

- Podstawowym kryterium oceniania jest wysiłek, zaangażowanie i postęp, a nie wyłącznie poziom sprawności.
- Każdy uczeń ma obowiązek posiadania stroju gimnastycznego: białej koszulki, spodenek, obuwia sportowego, dresu. Za brak stroju uczeń otrzymuje – (minus). Za trzeci nieusprawiedliwiony brak stroju uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
- Testy sprawnościowe („Sportowe Talenty”) mają charakter diagnostyczny i nie wpływają bezpośrednio na ocenę.

3. Kryteria oceniania:

A. Postawa i zachowanie:

1. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa:

- stosowanie właściwego sprzętu i ubioru sportowego,
- używanie sprzętu sportowego zgodnie z jego przeznaczeniem oraz zachowaniem zasad bezpieczeństwa,
- używanie sprzętu sportowego tylko za zgodą nauczyciela,
- dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych podczas ćwiczeń,
- reagowanie w sytuacjach ryzyka (np. powiadomienie nauczyciela).

2. Stosowanie zasad fair play i kulturalne kibicowanie:

- respektowanie decyzji nauczyciela i sędziów,
- unikanie agresji słownej i fizycznej wobec kolegów/koleżanek,
- dopingowanie wszystkich uczestników w sposób kulturalny.

3. Kontrola emocji, wsparcie wobec innych:

- panowanie nad frustracją i złością,
- udzielanie pomocy słabszym, współpraca w trudnych sytuacjach,
- zachowanie spokoju w rywalizacji.

4. Aktywne uczestnictwo w pracy zespołowej:

- podejmowanie ról w zespole,
- słuchanie innych i wspólne podejmowanie decyzji,
- motywowanie współuczestników do działania.

B. Aktywność:

1. Systematyczny udział w zajęciach na miarę możliwości:

- regularne uczestnictwo w lekcjach i zajęciach dodatkowych,
- systematyczne noszenie stroju sportowego,
- zaangażowanie mimo różnego poziomu sprawności.

2. Wysiłek wkładany w wykonywanie ćwiczeń:

- staranność i dokładność w wykonywaniu zadań ruchowych,
- chęć poprawy własnych wyników i umiejętności.

3. Inicjatywa w przygotowaniu i organizowaniu zajęć:

- pomoc w ustawieniu sprzętu, przygotowaniu boiska, gier i zabaw,
- proponowanie własnych pomysłów na ćwiczenia lub zabawy.

4. Aktywność w działaniach sportowych i rekreacyjnych szkoły:

- udział w zawodach, turniejach, wyzwaniach rekreacyjnych,
- udział w projektach związanych z aktywnością fizyczną.

C. Wiadomości

1. Wiedza o wpływie aktywności na zdrowie fizyczne i psychiczne:

- rozumienie znaczenia ćwiczeń dla kondycji, odporności, koncentracji, samopoczucia,
- świadomość wpływu regularnej aktywności na zdrowie psychiczne.

2. Znajomość zasad higieny, regeneracji, aktywnego odpoczynku:

- stosowanie właściwej rozgrzewki i rozciągania,
- dbanie o nawodnienie, sen i regenerację,
- korzystanie z odpoczynku aktywnego (spacer, joga, lekkie ćwiczenia)
- dbanie o higienę poprzez regularną wymianę stroju sportowego po zajęciach.

3. Wiedza o profilaktyce zdrowotnej i postawie ciała:

- rozpoznawanie błędnych nawyków postawy,
- stosowanie ćwiczeń korygujących w codziennym życiu.

4. Umiejętność korzystania z technologii w monitorowaniu aktywności:

- używanie aplikacji lub urządzeń do liczenia kroków, pulsu, czasu ćwiczeń,
- analiza danych i planowanie własnego rozwoju fizycznego.

5. Świadomość proekologicznych form aktywności:

- wybór aktywności przyjaznej środowisku (biegi, rower, spacer),
- szacunek do przyrody podczas zajęć na świeżym powietrzu.

D. Umiejętności:

1. Prawidłowe wykonywanie ćwiczeń ruchowych:

- poprawna technika ćwiczeń ogólnorozwojowych, siłowych, rozciągających, koordynacyjnych.

2. Umiejętność organizowania i sędziowania gier i zabaw:

- prowadzenie prostych gier zespołowych,
- stosowanie zasad fair play,
- wyjaśnianie reguł rówieśnikom.

3. Stosowanie ćwiczeń korekcyjnych i relaksacyjnych:

- wykonywanie ćwiczeń poprawiających postawę ciała, równowagę i rozluźnienie mięśni,
- stosowanie technik relaksacyjnych po wysiłku.

4. Umiejętność pracy zespołowej, komunikacji i współpracy:

- dzielenie się zadaniami,
- wsparcie kolegów,
- efektywna współpraca w grupie.

5. Umiejętność samodzielnego monitorowania własnego rozwoju fizycznego:

- obserwacja postępów w sprawności,
- analiza wyników testów,
- planowanie ćwiczeń.

E. Sprawność fizyczna:

1. Dbłość o kondycję, higienę i zdrowy tryb życia:

- regularne ćwiczenia,
- właściwe odżywianie,
- dbanie o higienę.

2. Samokontrola i samoocena sprawności:

- umiejętność oceniania własnych mocnych i słabych stron,
- wyznaczanie celów do poprawy.

3. Postęp w rozwoju sprawności fizycznej (na miarę indywidualnych możliwości):

- zwiększenie wytrzymałości, siły, szybkości, gibkości, koordynacji,
- mierzenie postępów za pomocą testów sprawnościowych,
- planowanie poprawy własnej kondycji fizycznej.

4. Zasady oceniania:

1. Ocena wystawiana jest na podstawie wysiłku, systematyczności, wiedzy, umiejętności i postępów ucznia.
2. Frekwencja i strój są warunkiem aktywnego uczestnictwa w zajęciach, ale nie stanowią głównego kryterium oceny.
3. Wiadomości sprawdzane są poprzez rozmowy, krótkie testy, obserwację i dyskusję tematyczną.
4. Umiejętności oceniane są w trakcie zadań praktycznych i obserwacji pracy ucznia na zajęciach.
5. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próbę sprawnościową – wyjątkiem jest odmowa udziału bez uzasadnionej przyczyny.

6. Udział w zawodach sportowych, aktywności szkolnej i pozaszkolnej może stanowić dodatkowe osiągnięcie podnoszące ocenę, ale nie jest warunkiem koniecznym.

5. Skala ocen

Ocena celująca (6)

Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz dodatkowo:

- wykazuje ponadprogramową aktywność i inicjatywę (organizacja rozgrzewki, gier, zawodów),
- posiada pogłębioną wiedzę teoretyczną o zdrowiu, treningu, odżywianiu i regeneracji,
- stosuje nowoczesne technologie do monitorowania i poprawy własnej aktywności,
- bierze aktywny udział w zajęciach sportowych i rekreacyjnych poza szkołą,
- promuje zdrowy styl życia w środowisku szkolnym,
- wyróżnia się postawą lidera i empatii, wspiera uczniów o niższej sprawności,
- prezentuje bardzo wysoki poziom sprawności fizycznej lub widoczny systematyczny postęp,
- umie zastosować wiedzę w praktyce (np. dobiera ćwiczenia korekcyjne, analizuje wpływ wysiłku na organizm).

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz dodatkowo:

- systematycznie ćwiczy, wykonuje zadania zgodnie z techniką,
- jest aktywny i zaangażowany, wnosi pozytywną energię do grupy,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa, fair play oraz higieny,
- potrafi wyjaśnić wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie,

- korzysta ze znanych mu metod regeneracji i odpoczynku,
- zna podstawowe zasady korzystania z aplikacji i sprzętu monitorującego wysiłek,
- potrafi samodzielnie poprowadzić fragment zajęć (np. rozgrzewkę),
- uczestniczy w wydarzeniach sportowych organizowanych w szkole,
- analizuje swoje mocne i słabe strony, dąży do poprawy wyników
- szanuje sprzęt sportowy.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach z widocznym zaangażowaniem,
- poprawnie wykonuje większość ćwiczeń i zadań ruchowych,
- zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa i fair play,
- wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma regularny ruch i aktywność,
- przestrzega zasad higieny osobistej (np. strój, obuwie sportowe),
- potrafi pracować w grupie i współdziałać podczas gier i zabaw,
- zna podstawowe ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne,
- czasem wykazuje inicjatywę w działaniu,
- rozwija swoją sprawność fizyczną w tempie zbliżonym do swoich możliwości,
- wykazuje pozytywny stosunek do wysiłku fizycznego
- dba o sprzęt sportowy.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność jest często ograniczona,
- wykonuje tylko część ćwiczeń i zadań, niekiedy z błędami technicznymi,
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze ich przestrzega,
- ma trudności w pracy zespołowej i przestrzeganiu zasad fair play,
- jego wiedza o zdrowiu i aktywności fizycznej jest fragmentaryczna,
- nie zawsze dba o właściwy strój i przygotowanie do zajęć,
- postępy w rozwoju sprawności są niewielkie, ale zauważalne,
- potrzebuje motywacji i wsparcia nauczyciela, aby uczestniczyć w zajęciach,
- zna podstawowe ćwiczenia rozgrzewkowe, ale nie potrafi ich poprawnie poprowadzić.

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach nieregularnie lub z minimalnym zaangażowaniem,
- ma poważne trudności w poprawnym wykonaniu większości ćwiczeń,
- bardzo słabo przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play,
- nie wykazuje zainteresowania aktywnością fizyczną,
- ma znikomą wiedzę o wpływie ruchu na zdrowie,
- nie dba o odpowiedni strój i przygotowanie do zajęć,
- nie wykazuje postępów w rozwoju sprawności lub są one bardzo małe,
- często rezygnuje z aktywności, unika wysiłku,
- potrafi wykonać jedynie najprostsze ćwiczenia przy dużym wsparciu nauczyciela.

Ocena niedostateczna (1)

Uczeń:

- odmawia uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego,
- nagminnie nie przynosi stroju sportowego i nie podejmuje prób ćwiczeń,
- nie zna i nie stosuje zasad bezpieczeństwa, stwarzając zagrożenie dla siebie i innych,
- nie wykazuje żadnych postępów w zakresie sprawności fizycznej,
- nie podejmuje żadnych prób współpracy z grupą,
- lekceważy polecenia nauczyciela i wykazuje negatywne nastawienie do zajęć,
- nie zna podstawowych ćwiczeń ani zasad zdrowego stylu życia,
- brak chęci do poprawy oraz całkowita bierność wobec procesu dydaktycznego.

6. Testy sprawnościowe

W ciągu roku szkolnego (luty-kwiecień), uczniowie będą brali udział w testach sprawnościowych tak zwanych „Sportowych talentach” mających na celu pomiar różnych przejawów sprawności fizycznej uczniów, co ułatwi im poznanie swoich możliwości i monitorowanie aktualnego stanu kondycji fizycznej. Wyniki testów zostaną wpisane przez nauczyciela do systemu teleinformatycznego Sportowe Talenty, jednak nie będą brane pod uwagę w czasie wystawiania oceny semestralnej ani końcowej.