

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne.

Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Wspomaga efektywność procesu uczenia się. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całonocnej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję perspektywną. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia.

Założenia podstawy programowej oparte są na koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności ogólnej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

W obecnej formie podstawy programowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2.Aktywność fizyczna

Ten blok tematyczny zawiera treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3.Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, poprzez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna

W bloku – Edukacja zdrowotna zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Przedmiotowy system oceniania ucznia z wychowania fizycznego polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych, wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia na lekcji wychowania fizycznego.

KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocenie podlegają:

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymagań lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu Sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiennych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE II ETAPU EDUKACYJNEGO kl. IV-VIII

Ocena celująca

- Ocenę celującą na półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:
- postawy i kompetencji społecznych spełnia następujące kryteria:
- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (posiada odpowiedni strój sportowy),
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów, zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100 procentach zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych,
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np., w ciągu roku szkolnego,
- aktywności fizycznej:
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych i taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale też efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
- wiadomości:
- zalicza sprawdziany na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie lekcji wychowania fizycznego,

Ocena bardzo dobra

- Ocenę bardzo dobrą na półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:
- postawy i kompetencji społecznych spełnia następujące kryteria:
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (posiada odpowiedni strój sportowy), ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów.
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów, zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
- w ciągu miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94 procentach zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę bardzo dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np., w ciągu roku szkolnego,
- aktywności fizycznej:
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi i taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry szkolnej,
- wiadomości:
- zalicza sprawdziany na ocenę dobrą lub bardzo dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie lekcji wychowania fizycznego,

Ocena dobra

- Ocenę dobrą na półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:
- postawy i kompetencji społecznych spełnia następujące kryteria:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (posiada odpowiedni strój sportowy), ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów.
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów, zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
- w trakcie miesiąca ćwiczy w co najmniej 85-89 procentach zajęć,
- w sposób dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np., w ciągu roku szkolnego,
- aktywności fizycznej:
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi i taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry szkolnej,
- wiadomości:
- zalicza sprawdziany na ocenę dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie lekcji wychowania fizycznego,

Ocena dostateczna

- Ocenę dostateczną na półroczu lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:
- postawy i kompetencji społecznych spełnia następujące kryteria:
- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (posiada odpowiedni strój sportowy), ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów, zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,

- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
- w czasie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84 procentach zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- umie z pomocą nauczyciela i współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale zawsze aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej nauczyciela,
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia i nie uzupełnia prób sprawności fizycznej, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- aktywności fizycznej:
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry szkolnej,
- wiadomości:
- zalicza sprawdziany na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie lekcji wychowania fizycznego,

Ocena dopuszczająca

- Ocenę dopuszczającą na półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:
- postawy i kompetencji społecznych spełnia następujące kryteria:
- bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego (zapomina stroju),
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów, zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
- w czasie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79 procentach zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- umie z pomocą nauczyciela i współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nie dba o stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dopuszczającą,

- nie poprawia i nie uzupełnia prób sprawności fizycznej, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- aktywności fizycznej:
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry szkolnej,
- wiadomości:
- zalicza sprawdziany na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie lekcji wychowania fizycznego,

Ocena niedostateczna

- Ocenę niedostateczną na półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:
- postawy i kompetencji społecznych spełnia następujące kryteria:
- prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego (zapomina stroju),
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów, zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
- w czasie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70 procent zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje,
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
- nie zalicza testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia i nie uzupełnia prób sprawności fizycznej, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- aktywności fizycznej:
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonać ćwiczenia nawet o bardzo niskim stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry szkolnej,
- wiadomości:
- zalicza sprawdziany na ocenę niedostateczną,
- stosuje tylko niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie lekcji wychowania fizycznego,

Postanowienie końcowe

- Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny.
- Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
- Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
- Uczeń ma prawo do wykonania ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
- Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
- Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.