

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

- 1. Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz postawa wyrażająca się stosunkiem wychowanka do przedmiotu, aktywności fizycznej i ruchowej.**

**Do oceniania każdego ucznia podchodzi się indywidualnie mając na uwadze jego możliwości.**

### **Ocenianiu podlegają:**

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- postawa ucznia przejawiająca się min.:
  - chęcią i wkładanym wysiłkiem,
  - zaangażowaniem w przebieg lekcji i przygotowaniem się do zajęć,
  - ustawiczną pracą nad sobą, systematycznością, obowiązkowością,
  - aktywnością,
  - staraniem się,
  - dbałością o bezpieczeństwo,
  - przestrzeganiem zasady „fair-play”,
  - przyjaznym stosunkiem do współwiczących, przeciwnika i inne,
- stosunek do własnego ciała;
- aktywność fizyczna i na rzecz kultury fizycznej;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dotyczące min. zdrowia, aktywności fizycznej, sprawności, rozwoju, przepisów gier, sportu i inne;
- umiejętności praktyczne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, min. Samokontrola i samoocena, organizacja i sędziowanie różnych form rekreacyjno-sportowych, prowadzenie rozgrzewki, znajomość niektórych ćwiczeń korekcyjnych, pomoc przed medyczna (np. w otarciach, stłuczeniach, wybiciach, złamaniach) i inne;
- postęp w testach sprawności

Nauczyciel w ciągu roku szkolnego przeprowadza dwukrotnie wybrane przez siebie testy sprawności fizycznej. Pierwsze wykonanie testu stanowi podstawę do oceny obecnego poziomu sprawności fizycznej ucznia. Na podstawie norm nauczyciel informuje ucznia czy jego poziom sprawności jest:

6-bardzo wysoki

5-wysoki

4-średni

3-przeciętny

2-niski

1-bardzo niski

W kolejnym jednym lub dwóch przeprowadzonych testach nauczyciel ocenia postęp ucznia w stosunku do wcześniejszego wyniku wyjściowego:

## **2. Kryteria ocen:**

### **Ocenę CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:**

wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie. Wykonał zadania kontrolno-sprawdzające przewidziane w danej klasie właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów. Samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę i potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS, klubach sportowych i innych formach sportowo-rekreacyjnych. Bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentuje szkołę. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych (wojewódzkich, krajowych).

### **Ocenę BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:**

całkowicie opanował materiał dla danej klasy, wykonał zadania kontrolno-sprawdzające przewidziane w danej klasie właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów. Bardzo wysoka jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w

osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

**Ocenę DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:**

bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków w danej klasie, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie swojej klasy, przy pomocy nauczyciela realizuje część zadań. Uczeń wykonał zadania kontrolno- sprawdzające przewidziane w danej klasie samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi lub w słabym tempie. Duża jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

**Oceny DOSTATECZNĄ i DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń** adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

**Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:**

wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

**3. Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę bardzo dobrą lub celującą:**

- za działalność na rzecz szkolnej kultury fizycznej,
- uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej,
- udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno - sportowych,
- prace nadobowiązkowe wykraczające poza program nauczania,
- za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych międzyszkolnych i konkursach tematycznych,

Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje ocenę cząstkową celującą. Uczeń, który odmawia udziału w zawodach sportowych bez podania adekwatnej przyczyny, nie może otrzymać na koniec semestru i roku szkolnego oceny celującej.

**Uczeń może otrzymać ocenę niedostateczną, jeśli:**

- nie zaliczy zadań kontrolno-oceniających w semestrze,
- odmawiał wykonania ćwiczeń,
- wykazuje się niewłaściwą postawą w stosunku do nauczyciela i przedmiotu,
- nie potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewki lub odmawia jej przeprowadzenia.

**Uczniowi możemy obniżyć ocenę za niewłaściwą postawę, tzn.;**

- używanie wulgaryzmów,
- brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów),
- ignorowanie uwag nauczyciela,
- niechętny stosunek do ćwiczeń,
- zajmowanie się sprawami niezwiązanymi z lekcją,
- samowolne wykonywanie ćwiczeń bez polecenia,
- brak podporządkowania się pracy zespołowej.

**STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:**

- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną
- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości
- oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play
- uzyskuje postępy w rozwoju swoich cech motorycznych
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping, stara się pomagać słabszym
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”

- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała
- potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom
- zna zasady zdrowego żywienia
- zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego
- zna numery telefonów alarmowych – straży pożarnej, policji i pogotowia
- wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw
- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).