

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV-VIII
Szkoły Podstawowej nr 1 im. T. Kościuszki w Nowym Tomysku**

I. CELE KSZTAŁCENIA

1. Rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
4. Rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
5. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.
6. Rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.
7. Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.
8. Rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

II. UMIEJĘTNOŚCI

1. Staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
2. Planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.
3. Pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
4. Rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.
5. Poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.
6. Tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
7. Monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
8. Refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

OBSZARY OCENIANIA I PRZEDMIOT OCENY

I. POSTAWA I KOMPETENCJE SPOŁECZNE UCZNIA(ocena na koniec każdego miesiąca)

1.Systematyczny udział w zajęciach:

- na każdą lekcję wychowania fizycznego uczeń jest zobowiązany posiadać estetyczny strój sportowy (biała koszulka, spodenki gimnastyczne i zmienne obuwie sportowe),
- dres sportowy (bluza, spodnie lub legginsy),
- w przypadku kiedy uczeń nie posiada stroju, a tym samym nie może wykonywać zadań na lekcji, ma obowiązek zgłosić ten fakt nauczycielowi na początku lekcji.

2. Za nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju) uczeń otrzymuje wpis do dziennika „np”.

3. Aktywność i zaangażowanie ucznia w wykonywanie ćwiczeń i zadań na miarę jego możliwości.

4. Uczeń poznaje podstawy zdrowego stylu życia oraz nabywa umiejętności samodzielnej organizacji aktywności fizycznej poza szkołą.

5. Wykazuje dodatkową aktywność sportową.

6. Potrafi współpracować, rozwiązywać konflikty, oraz stosuje zasady bezpieczeństwa w różnych formach aktywności.

II. UMIEJĘTNOŚCI UCZNIA:

1. Postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych z zakresu wymagań edukacyjnych określonych podstawą programową i programem nauczania,

2. Poziom opanowania umiejętności organizacji w gronie rówieśników zabaw i gier ruchowych, gier rekreacyjnych.

Ze sprawdzianów umiejętności uczeń nie może otrzymać oceny niedostateczny chyba, że uczeń odmówi przystąpienia do wykonania określonego zadania (miernikiem oceny jest wykonanie zadań na miarę możliwości ucznia).

III. WIADOMOŚCI UCZNIA-WIEDZA I UMIEJĘTNOŚĆ JEJ PRAKTYCZNEGO WYKORZYSTANIA

Treści dotyczące wymagań edukacyjnych określonych podstawą programową i programem nauczania danej klasy. Wiadomości będą oceniane podczas zajęć lekcyjnych w formie praktycznej, ustnej lub za pomocą testów.

W przypadku nieobecności na sprawdzianie z wiadomości, uczeń ma obowiązek zaliczyć dany sprawdzian do momentu wystawienia oceny śródrocznej/rocznej. Termin zaliczenia sprawdzianu uczeń ustala z nauczycielem. Brak podejścia do sprawdzianu skutkuje oceną niedostateczną.

IV. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIA

Obszar ten zawiera treści związane z diagnozą i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar i kontrola sprawności fizycznej nie podlega ocenie, ma służyć tylko informacji dla ucznia, nauczyciela i rodzica, w jaki sposób planować dalsze działania w celu poprawy sprawności fizycznej, która jest miernikiem zdrowia. Postęp w rozwoju sprawności fizycznej będący obrazem i efektem pracy (wysiłku) ucznia będzie premiowany wyższą oceną częściową

FORMY I METODY KONTROLI

Oceny z wychowania fizycznego mają wagę „1”*.

1. Obserwacja ucznia podczas zajęć.
2. Sprawdzian umiejętności ruchowych i organizacyjnych, pozwalających określić stopień ich opanowania przez ucznia.
3. Wypowiedzi ustne i testy w obszarze kontroli wiadomości.
4. Testy sprawności fizycznej służące do diagnozy oraz oceny postępu sprawności fizycznej ucznia.
5. Oceny częściowe za osiągnięcia sportowe na szczelbu minimum powiatowym.

Oceny bieżące z wychowania fizycznego

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń który:

- Technicznie bezbłędnie wykonuje elementy gier zespołowych, indywidualnych, lekkoatletyki oraz gimnastyki i tańca.
- Wykazuje zaangażowanie na najwyższym poziomie.
- Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa, przepisy gier, stosuje zasadę fair-play.
- Osiągnął wyróżniający się wynik testu sprawnościowego.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń który:

- bardzo dobrze wykonuje elementy techniki w sportach zespołowych, indywidualnych, lekkoatletyki oraz gimnastyki i tańca.
- Jest w pełni zaangażowany, prawidłowo wykonuje ćwiczenia.
- Zna zasady gier i potrafi stosować je w praktyce.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń który:

- dobrze wykonuje elementy techniki w sportach zespołowych, indywidualnych, lekkoatletyki oraz gimnastyki i tańca.
- Jest aktywny, stara się wykonać zadanie zgodnie z instrukcją.
- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i gry, ale czasem potrzebuje przypomnienia.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń który:

- wykonuje elementy techniki w sportach zespołowych, indywidualnych, lekkoatletyki oraz gimnastyki i tańca z powtarzającymi się błędami
- Jego zaangażowanie jest na poziomie umiarkowanym.
- Zna tylko podstawowe elementy zasad, czasem je łamie.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń który:

- nie wykonuje poprawnie elementów techniki w sportach zespołowych, indywidualnych, lekkoatletyki oraz gimnastyki i tańca
- Jego zaangażowanie jest minimalne, wymaga motywacji.
- Często nie zna zasad gier, nie zawsze przestrzega bezpieczeństwa.

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń który:

- odmówił wykonania sprawdzianu bez uzasadnionej przyczyny.
- Ma brak zaangażowania, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.
- Nie wykazuje żadnej chęci poprawy lub współpracy.

* Przy ocenianiu nauczyciel może wziąć pod uwagę elementy dodatkowe działające na korzyść ucznia np. pomoc kolegom, sędziowanie, stosowanie zasad czystej gry itp.

ZASADY UZUPEŁNIANIA BRAKÓW I POPRAWIANIA OCEN

1. W przypadku nieobecności ucznia na zajęciach lub zwolnienia z udziału w zajęciach, uczeń ma prawo i obowiązek zaliczyć sprawdziany indywidualnie w późniejszym terminie ustalonym wspólnie z nauczycielem.
2. W przypadku niewykonania próby sprawdzianu/testu wiedzy, uczeń ma obowiązek zaliczyć dane zadanie do momentu wystawienia oceny śródrocznej/rocznej. Brak podejścia do sprawdzianu skutkuje oceną niedostateczną.
3. Każdą ocenę ze sprawdzianu umiejętności ruchowych, organizacyjnych, wiedzy i postawy uczeń ma prawo poprawić, po uprzednim ustaleniu terminu z nauczycielem.
4. Uczeń ma obowiązek uzupełnić braki z zakresu wiedzy i umiejętności, które powstały w wyniku nieobecności ucznia na zajęciach.

ŚRÓDROCZNE I ROCZNE PODSUMOWANIE OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH

1. Wystawianie oceny jest ściśle związane z treściami nauczania i wynika z realizowanego przez nauczyciela planu pracy na danym poziomie.
2. Przy śródrocznym / rocznym podsumowaniu osiągnięć edukacyjnych ucznia brane są pod uwagę wszystkie obszary oceniania ze szczególnym uwzględnieniem wysiłku wkładanego przez ucznia w usprawnianie, systematyczności udziału ucznia w zajęciach oraz aktywności w życiu sportowym szkoły.
3. Śródroczne / roczne podsumowanie osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego jest wypadkową ocen z poszczególnych obszarów oceniania.
4. Uczeń jest informowany o uzyskanej ocenie na bieżąco.
5. Rodzice otrzymują informację o ocenach na bieżąco i na spotkaniach z rodzicami.

6. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach wydanej przez lekarza lub poradnię psychologiczno-pedagogiczną.
7. Dla uczniów z dysfunkcjami w obszarze umiejętności stosuje się ćwiczenia alternatywne w zależności od dysfunkcji.
8. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego.

Przewidywana ocena roczna może ulec zmianie w przypadku, gdy uczeń spełni dodatkowe warunki:

1. Wykona odpowiednio zadanie/zadania pisemne lub praktyczne zalecone przez nauczyciela prowadzącego dane zajęcia edukacyjne.
2. Niema nieusprawiedliwionych więcej niż 6, „np.” (brak stroju sportowego) w skali roku, nie więcej niż 3 w półroczu.
3. Niema nieusprawiedliwionych godzin lekcyjnych.
4. Liczba spóźnień nie przekracza 7 w skali roku szkolnego.

Przewidywana roczna ocena może ulec zmianie również w wyniku przeprowadzonego egzaminu sprawdzającego.

KRYTERIA ŚRÓDROCZNEGO I ROCZNEGO PODSUMOWANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje się stałym, stojącym na bardzo wysokim poziomie i postępem w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości sprawności,
- w pełni opanował wiedzę i umiejętności z podstawy programowej i programu nauczania przedmiotu w danej klasie oraz wykazuje się wzorową postawą i zaangażowaniem na lekcjach,
- samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia,
- czynnie pomaga nauczycielowi w organizowaniu i sędziowaniu w dowolnej formie aktywności rekreacyjno-sportowej,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w różnych warunkach,
- wykazuje dodatkową aktywność sportową.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje się stałym i wyraźnym postępem w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości i sprawności,
- w pełni opanował wiedzę i umiejętności z podstawy programowej i programu nauczania przedmiotu w danej klasie oraz wykazuje się bardzo dobrą postawą i zaangażowaniem na lekcjach,
- samodzielnie rozwija własne uzdolnienia,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa,
- pomaga nauczycielowi w organizowaniu i sędziowaniu w dowolnej formie aktywności rekreacyjno-sportowej.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje dobry postęp w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości i sprawności,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń zawartych w podstawie programowej i programie nauczania
- wykazuje się dobrą postawą i zaangażowaniem na lekcji,
- dba o swoją sprawność i stara się ją rozwijać,
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- w wyniku swej postawy, pracy i zaangażowania na lekcjach wykazuje dostateczny postęp w rozwijaniu swoich umiejętności, wiadomości i sprawności,
- opanował wiedzę i umiejętności określone programem nauczania w danej klasie na poziomie nieprzekraczającym wymagań zawartych w podstawie programowej,

- wykazuje się zbyt małym zaangażowaniem i aktywnością na lekcjach,
- jest bierny w dążeniu do rozwijania własnych uzdolnień i poprawy własnej sprawności,
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale wymaga przypomnienia.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- w wyniku swej postawy i pracy na lekcjach wykazuje braki w opanowaniu umiejętności i wiadomości zawartych w podstawie programowej,
- wykazuje bierną postawę i brak systematyczności i zaangażowania na lekcjach,
- nie zna zasad bezpieczeństwa.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- posiada lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje zupełny brak systematyczności i zaangażowania na lekcjach,
- nie opanował wiadomości i umiejętności zawartych w podstawie programowej,
- nie zna zasad bezpieczeństwa, stwarza zagrożenie.