

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego
dla klas IV – VII Szkoły Podstawowej im. Stanisława
Staszica w Tuchowie

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocenianie ma na celu:

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych postępach w tym zakresie.
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności i umiejętności.
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się.
4. Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej szczegółowej informacji o postępach, trudnościach, i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
5. Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno wychowawczej.

Ocenianie powinno być:

- rzetelne,
- trafne – dostarczające informacje w ściśle określonym zakresie,
- jasne i zrozumiałe – oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań,
- obiektywne i indywidualizowane – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości,
- jawne – rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

Oceniane będą:

1. sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
2. zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
3. stosunek do przedmiotu,

4. stosunek do partnera i przeciwnika,
5. współpraca w zespole, drużynie, itp.
6. stosunek do własnego ciała, sądy w opinii ucznia na temat własnej osoby – samoocena, przejawianie uczuć i zachowań w sytuacjach zwycięstwa i porażki, zastosowanie zasady „fair play”,
7. postawa społeczna ucznia,
8. aktywność fizyczna,
9. postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
10. zainteresowanie tokiem zajęć lekcyjnych,
11. znajomość przepisów,
12. wiedza z zakresu bezpieczeństwa, higieny i fizjologii wysiłku,
13. znajomość podstawowych pojęć i terminologii w sporcie,

- Sprawdziany są obowiązkowe jeśli u dziecka nie występują przeciwwskazania zdrowotne. Uczeń może być zwolniony ze sprawdzianu po przedstawieniu zwolnienia lekarskiego. Wszystkie elementy wchodzące w skład sprawdzianu są odpowiednio wcześniej nauczone, powtórzone i utrwalone. Jeśli uczeń opuścił sprawdzian, powinien zaliczyć go przy najbliższej nadarzających się warunkach lub sposobności. Sprawdzian może być poprawiony przez osobę zainteresowaną po uprzednim zgłoszeniu swojej gotowości. Przeprowadzane sprawdziany, testy są wyznacznikami pracy nad sobą i dają możliwości porównywania swoich wyników z normami dla danego wieku oraz z najlepszymi rezultatami szkoły.
- Uczeń może w ciągu semestru zgłosić dwa razy nieprzygotowanie do zajęć; brak stroju.
- Uczeń ma prawo odwołać się od oceny śródrocznej i rocznej zgodnie ze szkolnym wewnętrznym regulaminem oceniania i promowania.

SKALA OCEN

- 1 – niedostateczny
- 2 – dopuszczający
- 3 – dostateczny
- 4 – dobry
- 5 – bardzo dobry
- 6 - celujący

Ocena celująca – 6

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb (5).
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
3. Zna przepisy i zasady mini gier sportowych.
4. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych, reprezentuje szkołę w zawodach i olimpiadach.
5. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami, wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie.
6. Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.

Ocena bardzo dobra – 5

1. Uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej.
2. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia.
3. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje ćwiczenia, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
7. Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocena dobra – 4

1. Uczeń w zasadzie opanował materiał podstawy programowej.
2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
3. Duża jest staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowanie się do zajęć.
4. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
5. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.
6. Prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozaszkolnych o

charakterze sportowo – rekreacyjnym.

Ocena dostateczna – 3

1. Uczeń opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
2. Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie z większymi błędami technicznymi.
3. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym.
4. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce.
5. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

Ocena dopuszczająca – 2

1. Uczeń nie opanował materiału podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.
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. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
5. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

I. Nauczanie wychowania fizycznego zdalnie

1. W zajęciach wymagających aktywności fizycznej generalną zasadą jest wybieranie ćwiczeń odpowiednich do możliwości i sprawności uczniów:
 - a. prowadzenie zajęć wychowania fizycznego za pośrednictwem ustalonej w szkole platformy/narzędzi wykorzystywanych do zdalnego nauczania (Platforma e-wychowanie fizyczne i e-dziennik),
 - b. prowadzenie zajęć z wykorzystaniem propozycji zdalnych lekcji wychowania fizycznego dostępnych w sieci,
 - c. przesyłanie uczniom zestawów ćwiczeń do wykonania w domu, inspirujących uczniów do wykonywania ćwiczeń w warunkach domowych, które umożliwiają zachowanie zdrowia i sprawności fizycznej,

- d. zamieszczanie filmów instruktażowych dotyczących różnorodnych ćwiczeń z zasobów internetu,
 - e. przygotowanie zestawów ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych możliwych do wykonania w warunkach domowych,
 - f. dokumentowanie aktywności z wykorzystaniem kart zadań sportowych,
 - g. korzystanie z aplikacji internetowych do pomiaru aktywności fizycznej,
 - h. inicjowanie turniejów w grach indywidualnych, w których uczniowie prowadzą
 - i. on-line rozgrywki między sobą, np. turniej szachowy,
 - j. challenge – wyzwania dla uczniów w wykonywaniu różnych ćwiczeń, np. pompki, pajacyki, zonglerka, które umożliwiają ustanawianie i pobijanie rekordów,
 - k. pomysły na ćwiczenia domowe:
 - ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem sprzętów domowych, takich jak poduszka, krzesło itp.
 - ćwiczenia z przyborami, które uczeń posiada w domu, np. skakanka, hula hop, piłka,
 - domowa siłownia, np. obciążenia z butelek z wodą,
 - programy treningowe,
 - wykonywanie testów sprawności fizycznej,
 - l. rodzice powinni być informowani o możliwościach wykonywania danych ćwiczeń przez uczniów z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, a uczniowie zachęceni – w miarę możliwości – do ruchu na świeżym powietrzu.
2. Zajęcia teoretyczne – propozycje:
 - a. planowanie, np. rozgrzewki, planu treningowego, planu żywieniowego,
 - b. edukacja prozdrowotna, zasady zdrowego trybu życia,
 - c. zasady gier sportowych,
 - d. historie Igrzysk Olimpijskich ery nowożytnej i w starożytności,
 - e. testy teoretyczne sprawdzające wiedzę dotyczącą przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych,
 - f. udział w projektach sportowych, np. przygotowanie prezentacji lub filmu promujących działania sportowe szkoły,
 - g. organizowanie spotkań on-line,
 - h. uczniowie mogą być oceniani za zadane referaty, prezentacje, opracowywanie planów wycieczek, planów żywieniowych (zgodnie z WSO).