



WYMAGANIA EDUKACYJNE

z wychowania fizycznego w klasach IV-VIII

w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Domaniewicach

1. Założenia PZO z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego zwraca się uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia. Nauczyciel bierze w szczególności pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia oraz jego zaangażowanie w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej.

Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ elementy takie jak: postawa i aktywność ucznia podczas zajęć, frekwencja, przygotowanie ucznia do lekcji, wiadomości oraz oceny sprawdzianów umiejętności i motoryczności. Na zajęciach wychowania fizycznego daje się możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ na tych lekcjach najbardziej liczą się:

- chęci – czyli stosunek ucznia do własnych możliwości,
- postęp – czyli opis poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej,
- postawa – czyli stosunek do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela,
- diagnoza – czyli wynik osiągnięty w sportach wymiernych i dokładność wykonywania ćwiczeń, a nie osiągnięcie konkretnych wyników sportowych.

W ocenianiu są wykorzystywane elementy oceniania kształtującego.

2. Podstawowe obszary oceniania

Ze względu na specyfikę przedmiotu wychowania fizycznego, ocena półroczna i roczna, oparta jest na cztery podstawowe obszarach oraz jednym dodatkowym, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego oceniania pracy ucznia na tym przedmiocie.

Obszary oceniania:

1. Postawa ucznia wobec przedmiotu i kultury fizycznej:
 - Aktywność zaangażowanie,
 - Przygotowanie do zajęć,
 - Systematyczny udział w zajęciach,
 - Postawa wobec przedmiotu,
 - Wywiązywanie się z postawionych zadań,

- Udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych i zawodach sportowych,
 - Praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
2. Umiejętności ruchowe i sprawność fizyczna:
- Postępy w opanowaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych wymienionych w podstawie programowej,
 - Sprawność fizyczna mierzona prostym testem,
 - Wydolność organizmu mierzona prostym testem,
 - sprawdziany: siły, szybkości, wytrzymałości, skoczności.
3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej:
- Znajomość zasad zdrowego stylu życia,
 - Podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych,
 - Podstawowe przepisy drogowe,
 - Wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego,
 - Podstawowe wiadomości z olimpizmu,
 - Znajomość nazwisk zasłużonych polskich sportowców,
 - Choroby cywilizacyjne.
4. Zachowanie, kompetencje społeczne:
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i zasad „czystej gry”,
 - Przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów, właściwe kibicowanie,
 - Szacunek dla przeciwnika,
 - Właściwe zachowanie w sytuacji zwycięstwa i porażki,
 - Kultura słowa,
 - Właściwe relacje z innymi,
 - Współpraca w grupie,
 - Troska o innych, szczególnie o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Dodatkowy obszar oceniania:

- reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych oraz aktywność pozalekcyjna: Kluby Sportowe, udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych;
- uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych SKS oraz uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych w innych Klubach Sportowych potwierdzone zaświadczeniem.

Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszaru oceniania, będzie oceniany tylko w podstawowych obszarach oceniania.

3. Szczegółowe wymagania oceniania

Skala ocen	Wymagania szczegółowe
Obszar: postawa ucznia	
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach. 2. Jest zawsze przygotowany zajęć. 3. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonanie zadania. 4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie. 5. Przestrzega zasady FAIR PLAY na boisku i w życiu.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły. 8. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany. 2. Jest przygotowany zajęć. 3. Wkłada dużo wysiłku w wykonanie zadania. 4. Powierzone zadania wykonuje starannie. 5. Przestrzega zasady FAIR PLAY na boisku. 6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 7. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. 8. Pracuje na rzecz sportu szkolnego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach. 2. Z reguły jest przygotowany do zajęć. 3. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych. 4. W zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie. 5. Nie pracuje na rzecz sportu szkolnego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach. 2. Bywa często nieprzygotowany do zajęć. 3. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale. 4. Sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. 5. Nie pracuje na rzecz sportu szkolnego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności. 2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć. 3. Powierzone zajęcia wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych zadań. 2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu. 3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.
Obszar: umiejętności ruchowe	
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Technicznie i bezbłędnie wykonuje i stosuje w grze poznane elementy gier sportowych. 2. Podczas gier prezentuje wysoki poziom swoich umiejętności. 3. Potrafi wzorowo zorganizować i przeprowadzić grę ruchową. 4. Technicznie i bezbłędnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne. 5. Technicznie i bezbłędnie wykonuje konkurencje lekkoatletyczne.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z małymi błędami technicznymi wykonuje i stosuje w grze poznane elementy gier sportowych. 2. Potrafi zastosować gier swoje umiejętności techniczne. 3. Potrafi zorganizować i przeprowadzić grę ruchową. 4. Z niewielkimi błędami wykonuje ćwiczenia gimnastyczne. 5. Z niewielkimi błędami wykonuje konkurencje lekkoatletyczne.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze poznane elementy gier sportowych. 2. Stosuje w miarę swoje umiejętności techniczne w grach. 3. Potrafi zorganizować i przeprowadzić grę ruchową. 4. Stara się wykonać ćwiczenia gimnastyczne. 5. Wykonuje w miarę swoich możliwości konkurencje lekkoatletyczne.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykonuje i nie stosuje w grze poznanych elementów gier sportowych. 2. Nie potrafi zastosować swoich umiejętności technicznych. 3. Nie potrafi wykonać ćwiczeń gimnastycznych. 4. Bez zaangażowania wykonuje konkurencje lekkoatletyczne.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania umiejętności ruchowych. 2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie wykonuje na zajęciach żadnych powierzonych mu zadań. 2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych. 3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności zajęciach.
Obszar: wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej	
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrafi dokładnie opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Dokładnie opisuje zasady zdrowego odżywiania. 4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 5. Wymienia zasady „czystej gry”. 6. Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 7. Wyjaśnia pojęcia i symbolikę związaną z Olimpiadą i Igrzyskami Olimpijskimi.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Opisuje zasady zdrowego odżywiania. 4. Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 5. Wymienia zasady „czystej gry” w sporcie. 6. Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 7. Wyjaśnia ogólnie pojęcia i symbolikę związaną z Olimpiadą i Igrzyskami Olimpijskimi.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrafi krótko opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej. 3. Opisuje pobieżnie zasady zdrowego odżywiania. 4. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 5. Wymienia podstawowe zasady „czystej gry” w sporcie. 6. Rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 7. Nie do końca potrafi wyjaśnić ogólne pojęcia i symbolikę związaną z Olimpiadą i Igrzyskami Olimpijskimi.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie potrafi opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej. 3. Myli zasady zdrowego odżywiania. 4. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach. 5. Nie potrafi wymienić podstawowych zasad „czystej gry” w sporcie. 6. Nie rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego. 7. Nie do rozróżnia i nie potrafi wyjaśnić ogólnych pojęć i symboliki związanej z Olimpiadą i Igrzyskami Olimpijskimi.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nie chce opisać, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.

	5. Nie zna żadnych regulaminów.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych pytań. 2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości. 3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.
Obszar: zachowanie, kompetencje społeczne	
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prezentuje postawę godną naśladowania. 2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów. 3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Stosuje zasady „czystej gry”. 5. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem, sędzią. 6. Doskonale współpracuje w grupie. 7. Szanuje własne zdrowie. 8. Potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy. 9. Motywuje innych do aktywności fizycznej.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów. 3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów. 4. Stara się stosować zasady „czystej gry”. 5. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem, sędzią. 6. Współpracuje w grupie. 7. Szanuje własne zdrowie. 8. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy. 9. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Swoim zachowaniem nie budzi zastrzeżeń. 2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów. 3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. 4. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki niestosowania zasady „czystej gry”. 5. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem, sędzią. 6. Stara się zachowywać właściwie w relacjach z innymi ludźmi. 7. Stara się współpracować w grupie. 8. Stara się kreatywnie rozwiązywać problemy. 9. Stara się motywować innych do wysiłku fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego bywa nieżyczliwy i niekoleżeński. 2. Często używa wulgaryzmów, zdarza mu się stosować przemoc wobec innych. 3. Zdarzają mu się często przypadki niestosowania zasad „czystej gry”. 4. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem, sędzią. 5. Nie zależy mu na współpracy w grupie. 6. Nie potrafi rozwiązywać w sposób kreatywny problemów. 7. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego. 2. Bardzo często używa wulgaryzmów i jest agresywny wobec innych. 3. Bardzo często nie stosuje zasad „czystej gry”. 4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik, sędzia. 5. Nie współpracuje w grupie. 6. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego. 2. Jest bardzo agresywny i używa wulgaryzmów. 3. Stanowi zagrożenie dla innych. 4. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.

4. Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:

- przynoszenie stroju sportowego i przebranie się przed lekcją wf;
- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych;
- wykonywanie poleceń nauczyciela.

5. Przygotowanie/ nieprzygotowanie do lekcji

Przez przygotowanie do zajęć rozumie się posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. spodenki sportowe, koszulka, obuwie zmienne lub dres przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych). Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i nieobecności nauczyciel zaznacza w dzienniku.

Uczeń może trzy razy w półroczu zgłosić bez powodu nieprzygotowanie do lekcji. Przy każdym kolejnym, nieusprawiedliwionym nieprzygotowaniu uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną. Dopuszcza się jednorazowe zwolnienie napisane przez rodzica, po przebytej chorobie przez dziecko chorobie, i dostarczone przed lekcją, które zwalnia ucznia z wykonywania ćwiczeń na danej lekcji.

Każdy uczeń może otrzymać raz w miesiącu tzw. motywacyjną ocenę bardzo dobrą. Warunkiem jest aktywny, regularny udział w zajęciach wychowania fizycznego przez cały miesiąc oraz pozytywny, nie budzący zastrzeżeń stosunek do ćwiczeń i kultury fizycznej.

6. Zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego

Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na wniosek rodzica, na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach lub wykonywania określonych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

Zwolnienie lekarskie zwalnia ucznia z ćwiczeń lub wykonywania określonych ćwiczeń, a nie z obecności na lekcji, chyba że odbywa się ona pierwszej lub ostatniej godzinie lekcyjnej.

Jeżeli okres zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

Opracował Zespół Przedmiotowy:
Arkadiusz Stajuda, Grzegorz Czajka, Mieczysław Szymajda