



## WYCHOWANIE FIZYCZNE – WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLAS 1-3 LO

Zasady oceniania i sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych

1. Ocenianie ma charakter systematyczny i wieloaspektowy.
2. Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności: odpowiedzi ustne (obejmujące zakres trzech ostatnich zagadnień), prace pisemne, prace klasowe / sprawdziany (zapowiadane z tygodniowym wyprzedzeniem, obejmujące większą niż trzy zagadnienia partię materiału i trwające ponad pół godziny), testy sprawdzające (wiadomości i umiejętności), kartkówki (pisemna forma sprawdzająca znajomość trzech ostatnich zagadnień bez obowiązku wcześniejszego zapowiadania), samodzielnie opracowany materiał (np. referat, elementy wykładu, prezentacja multimedialna, projekt, itp.).
3. Ocena jest jawna i (na prośbę ucznia lub rodzica) szczegółowo uzasadniona.
4. Pozostałe zasady obowiązujące przy zastosowaniu ustalonych form sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej określa Statut Szkoły.

### **I. Wymagania priorytetowe**

1. Jako wymagania priorytetowe przyjmujemy umiejętności
  - a) stosowanie języka przedmiotu - terminologia stosowana na lekcjach wychowania fizycznego,
  - b) umiejętność poszukiwania i analizowania informacji,
  - c) umiejętność samodzielnej prezentacji posiadanej sprawności ruchowej.
2. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.
3. 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.

## **II. Elementy wiedzy i umiejętności podlegające ocenie:**

### **1. Wiadomości:**

bezpieczeństwo i higiena zajęć ruchowych

asekuracja i pomoc współwiczającym

znajomość niebezpieczeństw występujących na lekcji wychowania fizycznego

znajomość zasad ćwiczeń rozwijających sprawność organizmu

wiedza na temat podstawowych przepisów i terminologii dotyczących dyscyplin sportowych realizowanych na zajęciach

znajomość podstawowych przepisów gier sportowych.

### **2. Umiejętności:**

a) gimnastyka - uczeń potrafi:

prawidłowo wykonać przewroty w przód i w tył,

stanie na RR z różnych pozycji wyjściowych,

stanie na głowie ( chł. ),

przerzuty bokiem,

skoki przez kozła i skrzynię.

b) piłka siatkowa – uczeń potrafi:

wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym

zagrywkę sposobem dolnym i górnym

wykonać zbiegię piłki, zastawienie z asekuracją

c) koszykówka – uczeń potrafi:

wykonać podania oburącz z przed piersi i oburącz z nad głowy

wykonać rzuty z miejsca, biegu i po kozłowaniu

kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku i z obrotami.

## **III. Ogólne kryteria na poszczególne stopnie szkolne i ustalenia dodatkowe.**

### ***Celująca - 6***

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb (5).
- W pełni angażuje się i uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.

- Wykazuje ponadprzeciętne umiejętności z zakresu realizowanych dyscyplin sportowych
- Wykazuje szczególne zdolności w zakresie kultury fizycznej i sprawności motorycznej

#### ***Bardzo dobra - 5***

- Uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej.
- Jest bardzo sprawny fizycznie.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

#### ***Dobra - 4***

- Uczeń w zasadzie opanował materiał podstawy programowej.
- Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi.
- Posiadanie wiadomości potrafi wykorzystywać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

#### ***Dostateczna – 3***

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

w stosunku do kultury fizycznej.

### **Dopuszczająca – 2**

- Uczeń nie opanował materiału podstawy programowej w stopniu dostatecznym, ma poważne luki.
- Jest mało sprawny fizycznie.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu.
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

### **IV. Do oceny wyznaczono następujące obszary działalności ucznia:**

- systematyczny udział w zajęciach ( przez uczestnictwo rozumie się bezpośredni udział ucznia w ćwiczeniach na lekcji w odpowiednim stroju sportowym ) - obszar ten ma na celu wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności ruchowej w aspekcie wychowawczym i zdrowotnym, do podejmowania maksymalnego wysiłku, zaangażowania, współdziałania w zespole, inicjatywy, samodzielności w planowaniu i podejmowaniu własnego procesu nauczania i uczenia się.
- poziom umiejętności ruchowych i organizacyjnych – obszar ten ma na celu wdrażanie ucznia do kształtowania i doskonalenia umiejętności z różnych form sportowo – rekreacyjnych oraz wyboru sportu całego życia
- postęp sprawności motorycznej – obszar ten ma na celu wdrażanie ucznia do samokontroli, samodoskonalenia i samooceny sprawności motorycznej
- wiadomości
- edukacja zdrowotna - obszar ma na celu wdrażać ucznia do kształtowania dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętność tworzenia zdrowego środowiska
- zaangażowany udział w życie sportowe szkoły

### **USTALENIA DODATKOWE**

1. Uczeń ma prawo do zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego dwa razy w semestrze. Po wykorzystaniu ustalonego limitu tylko zaświadczenie lekarskie zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego. Brak takiego zaświadczenia powoduje, że uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną z pracy na lekcji, co w konsekwencji obniża ogólną ocenę z wychowania fizycznego.
2. Niedyspozycje kobiece nie zwalniają z udziału wychowania fizycznego. W uzasadnionych przypadkach po rozmowie z rodzicami lub opiekunami ucznia lub dostarczeniu zaświadczenia lekarskiego, dopuszcza się możliwość zwolnienia z zajęć.

## **KLASYFIKACJA ROCZNA**

1. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na okres semestru lub całego roku szkolnego, decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania, zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
2. Uczeń, który uczestniczył w zajęciach w pierwszym semestrze i otrzymał ocenę semestralną, a w wyniku zwolnienia lekarskiego nie mógł uczestniczyć czynnie w zajęciach w drugim semestrze nie otrzymuje oceny rocznej. W dokumentacji z przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
3. Uczeń zwolniony z zajęć decyzją dyrektora szkoły - na podstawie opinii wydanej przez lekarz specjalistę ma obowiązek uczęszczania na zajęcia edukacyjne.
4. Uczeń otrzymuje ocenę roczną, gdy w trakcie roku szkolnego czynnie uczestniczy w zajęciach w II semestrze.
5. Uczeń, który uczestniczył w mniej niż 50% zajęć jest nieklasyfikowany.

## **V. Formy sprawdzania umiejętności:**

O planowanych sprawdzianach umiejętności nauczyciel informuje uczniów na początku roku szkolnego

Po realizacji danego działu programowego przeprowadza sprawdziany według materiału podanego w umiejętnościach, uwzględniając cztery aspekty:

- chęci
- postęp
- postawa
- rezultat

W przypadku nieobecności na zajęciach w czasie prowadzenia sprawdzianów przez nauczycieli uczeń jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni zaliczyć dany sprawdzian.

Uczeń który z przyczyn losowych (przeciwwskazania lekarskie, zwolnienie lekarskie z wybranych ćwiczeń, niedyspozycja zdrowotna) nie uczestniczył lub nie mógł brać czynnego udziału w zapowiedzianym sprawdzianie, jest zobowiązany do wykonania ćwiczeń lub zadań zamiennych wskazanych przez nauczyciela.

Brak oceny ze sprawdzianów z innych powodów niż zwolnienie lekarskie powoduje obniżenie o jeden stopień oceny końcowej.

## **VI. Tryb odwoławczy:**

- w przypadku wątpliwości co do uzyskanej oceny ze sprawdzianów uczeń w porozumieniu z uczącym nauczycielem wykonuje ponowny sprawdzian umiejętności w ustalonym terminie
- w przypadku zagrożenia otrzymania oceny niedostatecznej wynikającej z ocen cząstkowych, uczeń może podjąć starania o ponowne zaliczenie sprawdzianu uzgadniając termin z prowadzącym.
- Jeśli uczeń pomimo wykonania wyżej wymienionych sprawdzianów otrzymał ocenę, która go nie zadowala może ubiegać się o komisyjny egzamin sprawdzający.

### **Egzamin sprawdzający**

Uczeń, który nie aprobuje oceny rocznej wyższej niż niedostateczna proponowanej przez nauczyciela może ubiegać się o zmianę oceny w wyniku egzaminu sprawdzającego

Uczeń może wnieść pisemną prośbę do dyrektora szkoły o wyznaczenie egzaminu sprawdzającego tylko z jednego przedmiotu jeżeli:

- Frekwencja na danym przedmiocie była większa niż 80%
- Nie został ukarany żadną z regulaminowych kar przewidzianych w §30 punkt 6.2-6.6

Uczeń może wnieść prośbę nie później niż w ciągu dwóch dni od zajęć, na których nauczyciel zapoznał uczniów proponowanymi ocenami

O przystąpieniu ucznia do egzaminu sprawdzającego decyduje dyrektor

Egzamin sprawdzający powinien odbyć się w ciągu czterech dni od daty poinformowania ucznia o proponowanej ocenie, przed klasyfikacyjnym posiedzeniem rady pedagogicznej

Egzamin przeprowadza komisja powołana przez dyrektora szkoły.

W skład komisji wchodzi:

- Dyrektor szkoły jako przewodniczący
- Nauczyciel uczący przedmiotu, od którego oceny nastąpiło odwołanie jako egzaminator
- Nauczyciel tego samego pokrewnego przedmiotu jako członek
- Wychowawca klasy jako obserwator (na prośbę ucznia)

Nauczyciel uczący przedmiotu może być zwolniony na własną prośbę z udziału w pracy komisji W takim przypadku dyrektor powołuje jako egzaminatora nauczyciela takich samych zajęć edukacyjnych w tej lub innej szkole

### **Egzamin sprawdzający z zajęć edukacyjnych z wychowania fizycznego:**

Uczeń wykonuje sprawdzian umiejętności przewidziany po relacji programu w danej klasie Dodatkowo uczeń wykonuje test sprawności fizycznej w celu dokładniejszego zbadania rozwoju fizycznego ucznia. Wyboru testu dokonuje nauczyciel wychowania fizycznego - stosownie do potrzeb określenia sprawności fizycznej w danej klasie.

#### Testy sprawności fizycznej.

- indeks sprawności fizycznej wg Zuchowy

- Międzynarodowy test sprawności fizycznej
- Europejski test sprawności fizycznej "EUROFIT"
- 12. minutowy test Coopera
- Próba harwardzka
- test Chromińskiego

Ocenę z egzaminu sprawdzającego ustala komisja. Od oceny ustalonej w wyniku egzaminu sprawdzającego odwołanie nie przysługuje, jest wpisywana do dziennika lekcyjnego i arkusza ocen.