

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA
KLASY 4-8 PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
"MAGIA RUCHU" (Urszula Bialek i Joanna Wolfart – Piech, JU.DM-WF**

s.c.)

Przedmiot: wychowanie fizyczne

Placówka: Szkoła Podstawowa w Biadkach

Nauczyciel: mgr Violetta Zwierz

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej.

Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów.

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

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- ☐ Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- ☐ Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- ☐ Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- ☐ Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne,
- ☐ Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
- Wykonuje próby sprawnościowe,
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących: szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość,
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących prawidłową postawę ciała.

2. Aktywność fizyczna w dyscyplinach sportowych:

Gimnastyka podstawowa.

Koszykówka.

Piłka siatkowa.

Piłka nożna.

Piłka ręczna.

Unihokej.

Lekkoatletyka.

Pływanie.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

Uczeń:

- Zna i stosuje regulamin sali gimnastycznej i na boiska szkolnego,
- Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier sportowych,
- Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem,

- Wykonuje elementy samoasekuracji przy upadku, zeskoku,
- Wie do kogo należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji,
- Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- Przestrzega zasad higieny osobistej – zmienia strój na sportowy,
- Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach,
- Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- Zna ogólne zasady zdrowego odżywiania.
- Wie jak ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i wielkości.
- Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się,
- Zna konsekwencje zdrowotne stosowania używek
- Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych,
- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie (wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania,
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą,
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć
- jego kultura osobista jest godna naśladowania,
- wyróżnia się aktywnością na lekcji,
- doskonale potrafi współpracować w zespole,
- przestrzega zasad fair – play,
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych,
- propaguje sportowy tryb życia.

Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany,
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności,
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe,
- stosuje się do zasad panujących na lekcji, •
- współpracuje w zespole,
- stara się propagować sportowy tryb życia.

Ocena dobra

- uczeń w większej części opanował materiał programowy,
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom(jest otwarty na wyzwania),
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,
- często stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć.

Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,

- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną,
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi,
- nie potrafi współpracować w zespole,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego.

Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego,
- nie jest przygotowany do lekcji(brak stroju) ponad 50%,
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.