**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W KL. 4 – 8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOSCI:

*1) POSTAWA WOBEC WYCHOWANIA FIZCZNEGO I ZDROWEGO CIAŁA*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego.
2. Zawsze nosi strój sportowy ( nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji)
3. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.
 | OCENACELUJĄCA |
| 1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.
2. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć).

Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń.1. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.
 | OCENABARDZO DOBRA |
| 1. Uczeń opuścił do 10 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.
2. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć).
3. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).
 | OCENADOBRA |
| 1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać.
2. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego.
3. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.
 | OCENA DOSTATECZNA |
| 1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich.
2. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego.
3. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.
 | **OCENA DOPUSZCZAJĄCA** |
| 1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich.
2. Ma lekceważący stosunek do zajęć : brak stroju (więcej niż 2 razy), nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących.
 | **OCENA NIEDOSTATECZNA** |

## ***2) POSTĘP W ROZWOJU FIZYCZNYM***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej.
3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.
 | **OCENA****CELUJĄCA** |
| 1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej.
3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.
 | OCENABARDZO DOBRA |
| 1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą .
2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej.
3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.
 | **OCENA****DOBRA** |
| 1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną.
2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej.
3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.
 | **OCENA DOSTATECZNA** |
| 1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną.
2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej.
3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym.
4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.
 | **OCENA DOPUSZCZAJĄCA** |
| 1. Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych stawianych przez szkołę.
2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej.
3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.
 | **OCENA NIEDOSTATECZNA** |

### ***3) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające poza te wymagania. (uczeń posiada umiejętności ruchowe z klasy programowo wyższej ).
2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką , lekko, ekonomicznie, pewnie co wykorzystuje w praktyce ( grze zespołowej).
3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.
4. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.
 | **OCENA****CELUJĄCA** |
| 1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe.
2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu.
3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach ponadpodstawowych.
4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe.
5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.
6. Stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.
 | **OCENA****BARDZO DOBRA** |
| 1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi błędami.
2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.
 | OCENADOBRA |
| 1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe, czyli wystarczające .
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.
3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara.
4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.
 | **OCENA DOSTATECZNA** |
| 1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe.
2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie.
3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki.
4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający.

5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce. | **OCENA DOPUSZCZAJĄCA** |
| 1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe.
2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami.
3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych.
4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier.
5. Wyniki osiągane z poszczególnych dyscyplin są poniżej przewidzianego minimum
 | **OCENA NIEDOSTATECZNA** |

### ***4) WIADOMOŚCI***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające poza te wymagania (uczeń opanował wiadomości z klasy programowo wyższej) .
2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z poszczególnych dyscyplin sportowych uprawianych w szkole podstawowej.
3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe ).
 | **OCENA****CELUJĄCA** |
| 1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne.
2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco.
3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .

4. Określa wszystkie zasady treningu sportowego. | OCENABARDZO DOBRA |
| 1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi lukami .
2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania.
3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco.
4. Zna 2 zasady treningu sportowego oraz właściwego stosowania wysiłku fizycznego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku, krzywa wzrostu wysiłku.
 | **OCENA****DOBRA** |
| 1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe.
2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże luki.
3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.
 | **OCENA DOSTATECZNA** |
| 1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi lukami.
2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle.
3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.
 | **OCENA DOPUSZCZAJĄCA** |
| 1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe.
2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego.
3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.
 | **OCENA NIEDOSTATECZNA** |

## ***5) AKTYWNOŚĆ NA ZAJĘCIACH***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym (SKS, UKS).
2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych powiatowych i gminnych.
3. Potrafi zagospodarować czas wolny na działalność sportową.
4. Organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów.
 | **OCENA****CELUJĄCA** |
| 1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne)
2. Bierze udział w zawodach gminnych oraz uczestniczy w zawodach sportowych szkolnych zajmując i nich punktowane miejsca.
3. Potrafi czynnie spędzać czas wolny.
4. Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji.
5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę wykazując swoją pomysłowość.
6. Potrafi zorganizować przybory do ćwiczeń.
 | OCENABARDZO DOBRA |
| 1. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych.
2. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie.
3. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi

w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu ). | **OCENA****DOBRA** |
| 1. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły.
2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy.
3. Swój wolny czas spędza jako kibic.
 | **OCENA DOSTATECZNA** |
| 1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją .
2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji.
3. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego – ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
4. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go .
 | OCENA DOPUSZCZAJĄCA |
| 1. Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją.
2. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego.
3. Nie uczestniczy w imprezach organizowanych przez szkołę.
4. Odmawia nauczycielowi pomocy w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu.
 | **OCENA NIEDOSTATECZNA** |

**WYMAGANIA PODSTAWOWE Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**WIADOMOŚCI:**

**Uczeń:**

-wie co robić, aby utrzymać zdrowie i zapobiegać jego utracie (zdrowy tryb życia aktywny wypoczynek itd.)

-zna prawidłową terminologię kilku podstawowych ćwiczeń fizycznych np. przewrót w przód, pozycji wyjściowych np. postawa zasadnicza, zadań ruchowych

-prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, zręczność itd.

-potrafi wymienić dwie wady postawy ciała,

-wie, jak dbać o prawidłową postawę ciała,

-zna trzy próby sprawdzające poziom sprawności fizycznej,

-zna kilka dyscyplin sportowych letnich i zimowych

-zna podstawowe zasady i przepisy poznanych na lekcjach zabaw i gier ruchowych,

-zna podstawowe przepisy dwóch zespołowych gier sportowych i jednej indywidualnej uprawianych w szkole,

**UMIEJĘTNOŚCI:**

**Uczeń:**

-próbuje prawidłowo wykonywać umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy

określone jako wymagania podstawowe,

-osiąga sprawność fizyczną mieszczącą się na poziomie podstawowym,

-umie dokonać dwóch prób sprawności ruchowej i porównać z wynikami kolegów,

-próbuje wykorzystać podstawowe elementy techniki z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole w

zabawach ruchowych,

-opanował jedną z technik relaksacji-dwa ćwiczenia oddechowe lub dwa typu streching,

-potrafi posługiwać się przyrządami pomiarowymi (stoper, taśma miernicza),

**POSTAWY:**

**Uczeń:**

-zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i w terenie naturalnym,

-bezpiecznie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego, przestrzega zasady samoasekuracji,

-zna i stosuje zasady higieny osobistej i stroju po wysiłku fizycznym,

-szanuje sprzęt sportowy,

-wie, co oznacza zasada „czystej gry” będąc w roli zawodnika i widza,

**V.WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE Z ZAJĘĆ**

**EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**WIADOMOŚCI:**

**Uczeń :**

-określa wpływ ruchu na organizm,

-wie co zrobić, aby utrzymać i doskonalić swoje zdrowie,

-określa znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,

-stosuje zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,

-zna przepisy gier sportowych, rekreacyjnych uprawianych w szkole,

-prawidłowo i samodzielnie nazywa ćwiczenia gimnastyczne, pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz zadania

ruchowe,

-dba o prawidłową postawę ciała i przeciwdziała powstawaniu wad postawy,

-określa wszystkie rodzaje prób sprawdzających poziom sprawności fizycznej,

-zna wiadomości sportowe lokalne, krajowe, światowe,

-zna znaczenie kształtowania cech motorycznych,

**UMIEJĘTNOŚCI:**

**Uczeń:**

-wykonuje prawidłowo i samodzielnie umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej

klasy określone jako wymagania ponadpodstawowe rozwija je i utrzymuje wysoki ich poziom,

-potrafi ocenić stan swojego rozwoju fizycznego (wzrost i ciężar ciała) oraz sprawność fizyczną za pomocą

sprawdzianów sprawności fizycznej,

-rozwija i wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych

w szkole we współzawodnictwie sportowym,

-opanował kilka technik relaksacji np. streching

-potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs

-umie przeprowadzić i dobrać ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego,

-czynnie uczestniczy w zajęciach dodatkowych organizowanych przez szkołę,

-reprezentuje szkołę na zewnątrz uczestnicząc w zawodach sportowych,

-potrafi sędziować rozgrywki klasowe,

**POSTAWY**:

**Uczeń:**

-stosuje zasady bezpieczeństwa, potrafi asekurować kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń,

-umie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz przestrzega zasady „fair play”

-potrafi podporządkować się ustalonym przepisom i regułom pracy w zespole,

-dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,

- umie ochronić się przed przegrzaniem, przemarznięciem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym,

- umie dobrać strój do pogody,

- potrafi udzielić pomocy przy zranieniach i omdleniach.