

# **Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne.**

## **Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
8. Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
9. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
10. Ocena może być obniżona o jeden stopień.
11. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].
12. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

13. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę nie  $\square$  dostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

14. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

15. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

16. Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1- niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

+3 – plus dostateczny

4 – dobry

+4 – plus dobry

5 – bardzo dobry

+5 –plus bardzo dobry

6 – celujący

### **Wymagania szczegółowe – edukacja wczesnoszkolna klas I–III szkoły podstawowej**

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel pro  $\square$  wadzający określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na ko  $\square$  niec semestru czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczaniu i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

W klasach I–III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) umiejętności ruchowe:

a) przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

- b) przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg,
  - c) przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,
  - d) skoki przez skakankę – wykonanie próby polega na wielokrotnym przeskakiwaniu przez skakankę obunóż lub jednonóż, do oceny bierzemy pod uwagę wynik najlepszej próby, każdy uczeń ma do dyspozycji 3 próby,
  - e) kozłuje w marszu piłkę prawą lub lewą ręką,
  - f) chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mała piłka), oburącz (duża piłka),
- 4) wiadomości – podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych.

### **Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej**

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - ♣ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - ♣ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - ♣ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera.
- 4) umiejętności ruchowe:
  - ♣ gimnastyka: – przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, – układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
  - ♣ mini piłka nożna: – prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą, – uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
  - ♣ mini koszykówka: – kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej, – podania oburącz przed klatki piersiowej w marszu,
  - ♣ mini piłka ręczna: – rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu, – podanie jednorącz półgórne w marszu,
  - ♣ mini piłka siatkowa: – odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- 5) wiadomości:
  - ♣ uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

♣ uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

♣ uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

♣ uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,

♣ uczeń zna nową piramidę żywienia.

### **Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej.**

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

♣ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

♣ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

♣ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

♣ gimnastyka:

– przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

– podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

♣ mini piłka nożna: – prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą, – uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

♣ mini koszykówka: – kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, – rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

♣ mini piłka ręczna: – rzut na bramkę z biegu, – podanie jednorącz półgórne w biegu,

♣ mini piłka siatkowa: – odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach, – zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki, 5) wiadomości:

♣ uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

♣ uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

♣ uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik. 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

♣ uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,

♣ uczeń zna zasady hartowania.

### **Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej.**

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

♣ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

♣ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

♣ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

♣ gimnastyka: – stanie na rękach przy drabinkach, – przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

♣ mini piłka nożna: – prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się, – uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),

♣ mini koszykówka: – podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu, – rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

♣ mini piłka ręczna: – rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego, – podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

♣ mini piłka siatkowa: – odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach, – zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

5) wiadomości:

♣ uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

♣ uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny),

♣ uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

♣ uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,

♣ uczeń zna przyczyny otyłości.

### **Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej.**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

♣ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

♣ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF], ♣ skok w dal z miejsca [według MTSF],

♣ bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

♣ bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

♣ pomiar siły względnej [według MTSF]: – zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, – podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

♣ biegi przedłużone [według MTSF]: – na dystansie 800 m – dziewczęta, – na dystansie 1000 m – chłopcy,

♣ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

♣ gimnastyka: – stanie na rękach przy drabinkach, – łączone formy przewrotów w przód i w tył,

♣ piłka nożna: – zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, – prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej, ♣ koszykówka: – zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza

z dwutaktu po podaniu od współwiczącego, – podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

♣ piłka ręczna: – rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczącego, – poruszanie się w obronie (w strefie),

♣ piłka siatkowa: – łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach, – zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki, 5) wiadomości:

♣ uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

♣ uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),

♣ uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

♣ uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,

♣ uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

### **Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej.**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

♣ siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

♣ gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

♣ skok w dal z miejsca [według MTSF],

♣ bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

♣ bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

♣ pomiar siły względnej [według MTSF]: – zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, – podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

♣ biegi przedłużone [według MTSF]: – na dystansie 800 m – dziewczęta, – na dystansie 1000 m – chłopcy, ♣ pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],

4) umiejętności ruchowe:

- ♣ gimnastyka: – przerzut bokiem, – „piramida” dwójkowa,
- ♣ piłka nożna: – zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, – prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- ♣ koszykówka: – zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego, – podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- ♣ piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
  - poruszanie się w obronie „każdy swego”,
- ♣ piłka siatkowa: – wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, – zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

#### 5) wiadomości:

- ♣ wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- ♣ zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- ♣ wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

#### 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- ♣ uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
- ♣ uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.