

# WYMAGANIA EDUKACYJNE WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA V, VI

Obszary aktywności (kryteria) brane pod uwagę przy wystawianiu oceny:

1. Postawa wobec przedmiotu –zaangażowanie na lekcjach w-f.
2. Umiejętności (ocena dla orientacji)
3. Wiadomości (świadomy udział w wychowaniu fizycznym)
4. Inwencja twórcza
5. Współpraca z nauczycielem i uczniami
6. Zaangażowanie sportowe poza lekcją wychowania fizycznego
7. Poziom rozwoju sprawności i wydolności (ocena postępu)

**Postawa wobec przedmiotu ma wpływ na podwyższenie lub obniżenie oceny z wychowania fizycznego.**

*Działania pozytywne: (nagradzane plusami)*

- Zaangażowanie-czynny, aktywny , udział w lekcji
- Ubieranie zmiennego stroju sportowego
- Przeprowadzenie rozgrzewki
- Pomoc nauczycielowi
- Pomoc koleżeńska
- Organizacja zawodów klasowych i szkolnych
- Organizacja zajęć rekreacyjnych
- Udział w zajęciach sportowych pozalekcyjnych
- Udział w zawodach sportowych (reprezentowanie szkoły)

*Działania negatywne (karane minusami)*

- Brak stroju gimnastycznego (sportowego)
- Nie ćwiczenie nieusprawiedliwione
- Nieodpowiednie zachowanie (brak dyscypliny, wulgarność, łamanie zasad BHP-stwarzanie sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu ćwiczących)
- Nieposzanowanie sprzętu (używanie niezgodnie z przeznaczeniem)

**Sposoby sprawdzania osiągnięć:**

Sprawność psychomotoryczna:

- Testy sprawności fizycznej (Chromińskiego, Denisiuka , K.Zuchory) –oceniając postępow
- Konkurencje lekkoatletyczne
- Test Coopera
- Zawody sportowe
- Tory przeszkód
- Formy współzawodnictwa

Umiejętności ruchowe:

- Sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny
  - Zadania kontrolno-oceniające
  - Obserwacja ucznia
  - Tory przeszkód
  - Zawody klasowe
- Wiadomości:
- Znajomość przepisów ,sędziowanie

- Prowadzenie rozgrzewki
- Rozmowa ,obserwacja
- Wykonanie gazetki
- Organizacja zawodów ,gier rekreacyjnych

### **Poziom wykraczający - ocena celująca**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu semestru, roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA, gimnastycznych itp.
4. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo — rekreacyjnych. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo — rekreacyjnych w szkole. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych .
5. **Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.** Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
6. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych.

### **Poziom dopełniający - ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego. Jest przygotowany do zajęć (1 brak stroju).
2. W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych ...
4. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo - rekreacyjnych. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
5. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego.
6. Prowadzi sportowy tryb życia.

### **Poziom rozszerzający - ocena dobra**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, niesystematycznie przygotowany jest do lekcji , 3 razy brak stroju sportowego do ćwiczeń).
2. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych.
3. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.
4. Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP.

### **Poziom podstawowy - ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji (8 godzin nieusprawiedliwionych nieobecności, 5 razy brak stroju sportowego do ćwiczeń).
2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
3. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
4. Jest niekoleżeński, niezdyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP.

5. Prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia.

### **Poziom konieczny - ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nie przygotowany do lekcji
2. Nie opanował w stopniu dopuszczającym dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.  
Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
3. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.  
We wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
5. Prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia (nałogi: palenie papierosów, picie alkoholu).

### **Poziom niewystarczający - ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, bardzo często jest nie przygotowany do lekcji.
2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych.
3. Nie pracuje w ogóle nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.  
We wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.
4. Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych. Na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami i nauczycielami.
5. Prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia.