

WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

*Opracowane na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego Krzysztofa
Warchoła*

1. Podstawa opracowania

Dokument oparto przede wszystkim na programie „Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej” Krzysztofa Warchoła, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, oraz na dostępnych opracowaniach wymagań edukacyjnych odnoszących się do tego programu. Program obejmuje II etap edukacyjny – klasy IV–VIII – i zawiera m.in. przykład przedmiotowego systemu oceniania oraz wymagania szczegółowe dla poszczególnych klas.

W programie jako główne cele wskazano: rozpoznawanie i ocenę własnego rozwoju fizycznego i sprawności, zachęcanie do aktywności rekreacyjnej i sportowej, stosowanie zasad bezpieczeństwa, rozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających aktywności przez całe życie.

2. Obszary podlegające ocenianiu

- postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
- systematyczny udział i aktywność podczas zajęć
- sprawność fizyczna – jej diagnozowanie, kontrola i rozwój
- umiejętności ruchowe
- wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, zdrowia, bezpieczeństwa i kultury fizycznej

3. Ogólne zasady oceniania

- Ocenianie wychowania fizycznego jest integralną częścią szkolnego systemu oceniania.
- Przy ustalaniu oceny należy przede wszystkim uwzględniać wysiłek ucznia, systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych na rzecz kultury fizycznej.
- Ocena śródroczna i roczna wynika z całorocznej obserwacji postępów ucznia w ocenianych obszarach; nie powinna być mechaniczną średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

- Ocena uwzględnia indywidualne możliwości ucznia i jego postęp, a nie wyłącznie poziom wyniku sportowego.
- Uczeń powinien mieć możliwość wykazania się wiedzą i umiejętnościami w warunkach dostosowanych do jego możliwości oraz zaleceń wynikających z dokumentacji.
- Brak stroju, nieprzygotowanie lub nieuczestniczenie w zajęciach odnotowuje się i rozpatruje zgodnie ze statutem szkoły oraz zasadami oceniania przyjętymi przez nauczyciela.

4. Kryteria ocen śródrocznych i rocznych – klasy IV–VIII

Celujący (6)

- wzorowo realizuje wymagania programu i prezentuje bardzo wysoki poziom postawy, aktywności oraz kompetencji społecznych
- jest systematycznie przygotowany do zajęć, aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w ćwiczeniach
- wykazuje inicjatywę i współpracuje z nauczycielem oraz zespołem na rzecz kultury fizycznej
- systematycznie rozwija sprawność fizyczną i wykorzystuje informacje zwrotne do poprawy własnych wyników
- sprawnie i poprawnie technicznie wykonuje poznane umiejętności ruchowe oraz potrafi je zastosować w sytuacjach zadaniowych i sportowych
- posiada bardzo dobre wiadomości dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa, zasad gier i aktywności fizycznej
- przestrzega zasad fair play, bezpieczeństwa i kultury osobistej; może reprezentować szkołę w zawodach.
- sport pozaszkolny: aktywnie i systematycznie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo- rekreacyjnych.

Bardzo dobry (5)

- bardzo dobrze wywiązuje się z obowiązków ucznia na lekcjach wychowania fizycznego
- jest aktywny, systematyczny i właściwie przygotowany do zajęć
- współpracuje z innymi, przestrzega zasad fair play i bezpieczeństwa
- doskonali sprawność fizyczną oraz wykazuje wyraźny postęp stosownie do swoich możliwości
- wykonuje większość poznanych umiejętności poprawną techniką i potrafi wykorzystać je w praktyce
- posiada szeroki zakres wiadomości z wychowania fizycznego, zdrowia i bezpieczeństwa.

Dobry (4)

- na ogół systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach
- właściwie reaguje na polecenia i przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa
- wykazuje postęp w rozwoju sprawności odpowiedni do swoich możliwości
- opanował podstawowe umiejętności ruchowe i wykonuje je na ogół poprawnie, choć zdarzają się błędy
- posiada podstawową wiedzę pozwalającą na bezpieczne i świadome uczestnictwo w aktywności fizycznej
- jest koleżeński, respektuje zasady współpracy i fair play.

Dostateczny (3)

- uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność i systematyczność są nierówne
- podejmuje wysiłek, lecz wymaga zachęty i przypominania o obowiązkach
- osiąga postęp w sprawności w ograniczonym zakresie, odpowiednio do własnych możliwości
- opanował podstawowe umiejętności ruchowe na poziomie umożliwiającym wykonanie prostych zadań, ale z błędami lub w wolniejszym tempie
- posiada częściową wiedzę z zakresu zasad aktywności, zdrowia i bezpieczeństwa
- zdarzają mu się uchybienia w zakresie współpracy, dyscypliny lub przestrzegania zasad.

Dopuszczający (2)

- uczestniczy w zajęciach nieregularnie lub z małym zaangażowaniem
- podejmuje wysiłek tylko po wyraźnej zachęcie nauczyciela
- wykazuje niewielki postęp w sprawności fizycznej
- wykonuje proste zadania ruchowe z licznymi błędami, potrzebuje pomocy lub dodatkowych wskazówek
- ma znaczne braki w wiadomościach dotyczących zdrowia, bezpieczeństwa i aktywności fizycznej
- nie zawsze przestrzega zasad współpracy i bezpieczeństwa, ale przy pomocy nauczyciela może poprawić swoje funkcjonowanie.

Niedostateczny (1)

- nie spełnia podstawowych wymagań programu mimo podejmowanych przez nauczyciela działań wspierających
- systematycznie uchyla się od udziału i nie podejmuje wysiłku adekwatnego do swoich możliwości
- nie wykazuje postępu w sprawności i umiejętnościach ruchowych z powodu braku pracy
- nie opanował podstawowych umiejętności koniecznych do bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach

- nie posiada podstawowych wiadomości z zakresu bezpieczeństwa, zdrowia i kultury fizycznej
- rażąco narusza zasady bezpieczeństwa, współpracy lub fair play.

5. Wymagania szczegółowe według klas

Klasa IV

- Rozpoznaje podstawowe zdolności motoryczne i potrafi wskazać przykłady ćwiczeń je kształtujących.
- Zna podstawowe zasady pomiaru tętna przed i po wysiłku oraz potrafi wykonać proste pomiary sprawności zgodnie z instrukcją.
- Rozpoznaje cechy prawidłowej postawy ciała i wykonuje ćwiczenia wspomagające jej utrzymanie.
- Opisuje sposób wykonania poznanych umiejętności ruchowych oraz zna podstawowe zasady zabaw i gier ruchowych.
- Rozróżnia podstawowe pojęcia: technika i taktyka; zna wybrane miejsca i urządzenia umożliwiające aktywność fizyczną.
- Zna podstawowe symbole olimpijskie i rozumie znaczenie zasad fair play.
- Bezpiecznie wykonuje podstawowe ćwiczenia z gimnastyki, lekkoatletyki i gier zespołowych.
- Uczestniczy w zabawach i grach z poszanowaniem reguł oraz współpracuje z grupą.

Klasa V

- Rozwija sprawność motoryczną poprzez systematyczne wykonywanie ćwiczeń i kontroluje własny wysiłek.
- Potrafi zastosować podstawowe zasady organizacji bezpiecznej aktywności fizycznej.
- Doskonali technikę podstawowych elementów lekkoatletyki, gimnastyki oraz gier zespołowych.
- Potrafi dobrać proste ćwiczenia do rozwijania siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości i koordynacji.
- Zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia i rozumie znaczenie regularnej aktywności.
- Stosuje zasady współpracy, odpowiedzialności i fair play.

Klasa VI

- Świadomie kontroluje intensywność wysiłku i potrafi opisać reakcje organizmu na wysiłek.
- Systematycznie rozwija sprawność i interpretuje proste informacje dotyczące własnego rozwoju.

- Doskonali poznane umiejętności ruchowe i wykorzystuje je w grach oraz zadaniach ruchowych.
- Potrafi zastosować podstawowe rozwiązania techniczne i taktyczne w grach zespołowych.
- Zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów i sprzętu sportowego.
- Rozumie związek aktywności fizycznej ze zdrowiem i potrafi wskazać zachowania prozdrowotne.

Klasa VII

- Rozwija zdolności motoryczne świadomie dobierając ćwiczenia i obciążenia do celu.
- Potrafi ocenić własny poziom sprawności i zaplanować proste działania służące jego poprawie.
- Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w różnych formach aktywności.
- Zna zasady organizowania i prowadzenia prostych form aktywności ruchowej oraz potrafi zadbać o bezpieczeństwo grupy.
- Rozumie wpływ aktywności fizycznej, odżywiania, higieny i odpoczynku na zdrowie.
- Podejmuje odpowiedzialność za własne zachowanie i współpracę w zespole.

Klasa VIII

- Samodzielnie monitoruje własną aktywność, sprawność i podstawowe reakcje organizmu na wysiłek.
- Potrafi zaplanować prosty trening lub zestaw ćwiczeń odpowiadający własnym potrzebom i możliwościom.
- Sprawnie stosuje umiejętności ruchowe w grach, konkurencjach sportowych i aktywności rekreacyjnej.
- Potrafi pełnić różne role w organizacji aktywności: uczestnika, współorganizatora, sędziego lub pomocnika.
- Zna zasady bezpieczeństwa, zdrowego stylu życia i odpowiedzialnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- Rozumie znaczenie aktywności fizycznej w dorosłym życiu i potrafi wskazać sposoby jej kontynuowania po ukończeniu szkoły.

6. Kryteria w poszczególnych obszarach oceniania

Postawa i kompetencje społeczne

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, regulaminów i fair play
- kultura osobista, szacunek wobec nauczyciela i rówieśników
- współpraca w grupie, odpowiedzialność i pomoc innym
- akceptowanie porażki i sukcesu oraz właściwe reagowanie na wynik

- aktywne włączanie się w życie sportowe szkoły.

Systematyczny udział i aktywność

- regularne uczestnictwo w lekcjach
- przygotowanie do zajęć i posiadanie odpowiedniego stroju
- aktywne wykonywanie zadań i ćwiczeń
- podejmowanie wysiłku adekwatnego do możliwości
- wykorzystywanie informacji zwrotnej do poprawy własnego wykonania.

Sprawność fizyczna

- wynik prób sprawnościowych jest analizowany przede wszystkim w odniesieniu do możliwości i postępu ucznia
- uczeń zna cel wykonywanej próby, zasady jej bezpiecznego wykonania oraz potrafi podjąć działania na rzecz poprawy wyniku
- nie stosuje się porównywania uczniów w sposób pomijający ich indywidualne możliwości.

Umiejętności ruchowe

- poprawność techniczna
- płynność, tempo i koordynacja ruchów
- samodzielność wykonania
- zastosowanie umiejętności w sytuacji zadaniowej, grze lub zabawie
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Wiadomości

- zasady bezpieczeństwa i higieny
- związek aktywności fizycznej ze zdrowiem
- podstawowe zasady gier i konkurencji sportowych
- terminologia dotycząca aktywności fizycznej
- podstawowe informacje o organizacji aktywności, fair play i kulturze fizycznej.

7. Dostosowanie wymagań

Wymagania należy dostosować do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia. W przypadku ucznia posiadającego opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej, orzeczenie lub zalecenia lekarskie nauczyciel uwzględnia wskazane ograniczenia i sposoby pracy. Ocenie podlega przede wszystkim rzeczywisty wysiłek, aktywność, postęp oraz sposób realizacji zadań możliwy dla danego ucznia.

Wynik sportowy nie może być jedynym kryterium oceny. W przypadku czasowych przeciwwskazań zdrowotnych nauczyciel organizuje uczniowi takie formy udziału w lekcji, które są zgodne z zaleceniami i pozwalają na realizację celów edukacyjnych.

8. Przygotowanie do zajęć i bezpieczeństwo

- Uczeń przychodzi na zajęcia w stroju i obuwiu odpowiednim do rodzaju aktywności oraz zgodnym z zasadami obowiązującymi w szkole.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i obiektów sportowych.
- W razie złego samopoczucia, urazu lub innych istotnych okoliczności informuje nauczyciela przed rozpoczęciem lub w trakcie ćwiczeń.
- Podczas zajęć uczeń stosuje się do poleceń nauczyciela i nie podejmuje działań zagrażających sobie ani innym.

9. Uwagi dotyczące oceniania

Oceny częściowe powinny dokumentować różne obszary aktywności ucznia, a nie wyłącznie wyniki prób sprawnościowych. Nauczyciel może stosować obserwację, zadania praktyczne, próby sprawnościowe, pytania ustne lub krótkie zadania pisemne, samoocenę i ocenę aktywności. Szczegółowa liczba i rodzaj ocen częściowych powinny wynikać z programu, planu pracy nauczyciela oraz szkolnych zasad oceniania.