

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 W WIELICZCE W ROKU SZKOLNYM 2020/2021

Zadaniem lekcji wychowania fizycznego jest zachęcenie dzieci i młodzieży do systematycznego i aktywnego udziału w rozmaitych formach ruchowych, oraz wskazywanie im na walory nie tylko rekreacyjne, ale przede wszystkim na zdrowotne poszczególnych rodzajów zajęć. Stwarzanie sytuacji dających okazję do ruchowego i emocjonalnego spełnienia się, a także wszechstronne przygotowanie ucznia do samodzielnego i chętnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej w dorosłym życiu.

CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

- Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia,
- udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport,
- stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych,
- zaznajomienie z diagnozą sprawności i aktywności fizycznej, z własnym rozwojem fizycznym oraz ich znaczeniem dla prawidłowego funkcjonowania organizmu teraz i w dorosłym życiu,
- wyposażenie uczniów w zasób wiedzy i umiejętności w zakresie aktywnego wypoczynku i różnych dyscyplin sportowych umożliwiających wybór sportu całego życia,
- wdrażanie do czystej, sportowej rywalizacji oraz kulturalnego kibicowania,
- rozwijanie wrażliwości na piękno i estetykę ruchu, utanczanie ćwiczących, zaspakajanie potrzeb ruchowych uczniów poprzez zajęcia taneczno – rytmiczne,
- stwarzanie dzieciom sytuacji dostarczających radość i satysfakcję.

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków ucznia wynikający ze specyfiki zajęć.

Ocena zawsze uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Ocena z wychowania fizycznego zawiera następujące informacje:

- Chęci, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej, jego wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- Postępu, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej
- Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela
- Diagnozy, czyli wyniku osiągniętego w sportach wymiernych i dokładności wykonywania ćwiczeń.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego, umiejętności oraz aktywności ruchowej można kontrolować za pomocą różnorodnych testów, sprawdzianów i zaangażowania uczniów w zajęcia. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia są środkiem informującym o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów należy odnosić do postępu, który robią uczniowie.

W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien być wdrażany do dokonywania rzetelnej samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.

OCENĘ CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:

- Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w swej pracy i twórczą postawą, potrafi współorganizować imprezę sportowo – rekreacyjną
- Osiągnął wysoki poziom umiejętności, wiedzy oraz postęp w usprawnianiu w zakresie wychowania fizycznego
- Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi samodzielnie (przy niewielkiej pomocy nauczyciela) zorganizować jakąś zabawę, grę i ją sędziować
- Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia, jest bardzo obowiązkowy
- Chętnie i aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego
- Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć – cechuje go koleżeńskość i uczynność
- Cechuje się wysoką kulturą w szkole, podczas imprezy sportowej, w każdej sytuacji życia codziennego
- Bierze udział w konkursach i zawodach sportowych, godnie reprezentując swoją szkołę.

OCENĘ BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- Całkowicie opanował zakres wymaganych umiejętności i wiadomości, osiąga duże postępy w indywidualnym usprawnianiu
- Aktywnie uczestniczył w zajęciach wychowania fizycznego
- Jest zawsze solidnie przygotowany do zajęć
- Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia
- Uczestniczy i współorganizuje gry i zabawy z zakresu mini gier sportowych stosując uproszczone przepisy, przestrzega zasady „fair play”
- Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej, w życiu codziennym
- Bierze udział w zawodach sportowych, godnie reprezentując szkołę.

OCENĘ DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- Bez zarzutów wywiązuje się ze swoich obowiązków
- Osiągnął postępy w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu w stopniu zadowalającym
- Jest sumienny i staranny w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji
- Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest koleżeński, kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej
- Potrafi dokonać obiektywnej oceny własnej sprawności fizycznej oraz kolegów
- Prowadzi higieniczny tryb życia.

OCENĘ DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów, osiągnął postępy w indywidualnym usprawnianiu
- Pracuje na zajęciach wychowania fizycznego
- Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne
- Jest grzeczny i uczynny wobec kolegów i nauczyciela

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:

- Osiągnął słaby postęp w opanowaniu wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu
- Wykazuje się słabą starannością i sumiennością w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji
- W ograniczonym stopniu opanował nawyki zdrowotno-higieniczne
- Nie uczestniczy w imprezach sportowo – rekreacyjnych, nie jest zainteresowany i zaangażowany w ich organizację

WPLYW ZAJĘĆ DO WYBORU NA OCENĘ KOŃCOWĄ

Uczniowie oprócz dwóch godzin, na których realizowana jest podstawa programowa obowiązkowo uczestniczą w jeszcze dwóch godzinach zajęć do wyboru, które będą miały wpływ na ocenę śródroczną i roczną z wychowania fizycznego. Przy ocenianiu zajęć do wyboru (co miesiąc jedna ocena cząstkowa) nauczyciel bierze pod uwagę: przygotowanie do zajęć (strój), zaangażowanie w zajęcia, stosunek do kolegów, nauczyciela, frekwencję. Ocenę śródroczną i roczną z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel realizujący podstawę programową przy uwzględnieniu ocen wystawionych z zajęć do wyboru.

UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW

1. O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.
2. Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym okresie nauki.
3. Co miesiąc każdy uczeń otrzymuje ocenę z tzw. „wywiązywania się z obowiązków” (przygotowanie się do lekcji wychowania fizycznego - każde kolejne nieusprawiedliwione nieprzygotowanie do lekcji powyżej drugiego dozwolonego skutkuje obniżeniem oceny miesięcznej o jeden stopień).
4. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
5. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.

6. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. Uczniowie mający zwolnienie lekarskie z określonych ćwiczeń fizycznych mają obowiązek angażować się i wkładać maksimum wysiłku w inne dozwolone przez lekarza ćwiczenia.
7. Nagradzany będzie oceną bardzo dobrą lub dobrą, nie tylko wysiłek wkładany w wykonanie zadań kontrolno-oceniających, ale także postęp w jednostce lekcyjnej lub wykazanie się specjalną inwencją twórczą.
8. Uczniom stawiane będą konkretne wymagania, a w ocenianiu będą uwzględniane obiektywne możliwości fizyczne ucznia.

FORMY POMIARU OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW:

1. Sprawdziany umiejętności – ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier zespołowych, ćwiczeń gimnastycznych i lekkoatletycznych. Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były najlepsze
2. Sprawdziany motoryczności – ocenianie wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawności oraz testach z uwzględnieniem postępów, jakie uczeń uczynił w toku nauki.
3. Praca na lekcji – szczególna obserwacja i ocena aktywności.
4. Wiadomości – sprawdzenie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym, prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu zajęć oraz sędziowanie, sprawdziany teoretyczne

SPOSOBY POZYSKIWANIA OCEN

1. Praca na lekcji – szczególna obserwacja i ocena aktywności.
2. Stosunek do przedmiotu – wysiłek jaki uczeń włożył w to, by jego wyniki w stosunku do swoich możliwości, były bardzo wysokie.
3. Strój sportowy (zmienna koszulka, krótkie spodenki ewentualnie spodnie dresowe i zmienne obuwie sportowe na jasnej podeszwie)
4. Dyscyplina na lekcji – podporządkowanie się poleceniom nauczyciela, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.
5. Aktywność pozalekcyjna – premiowane oceną celującą jest uczestnictwo w zawodach międzyszkolnych jako reprezentant szkoły lub zajmowanie wysokich miejsc podczas zawodów reprezentując kluby sportowe w dyscyplinach sportowych nie objętych programem nauczania.