

Wymagania w ramach fakultetu (grupa dziewcząt) z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2023/2024 oparte są na podstawie

- treści zawartych w podstawie programowej wychowania fizycznego dla II etapu edukacji,
- programie nauczania wychowania fizycznego „Wartości i aktualizacje . Autorski program nauczania wychowania fizycznego dla klas 4-8 szkoły podstawowej”, Alicja Romanowska,
- Ogólnopolski Program Nauczania Pływania, A. Kucia, A. Stachura na zlecenie Polskiego Związku Pływackiego

Uczeń otrzymuje jedną ocenę z zajęć wychowania fizycznego (w skład tej oceny zalicza się oceny cząstkowe z lekcji wf w systemie klasowo – lekcyjnym oraz z tzw. fakultetów – czyli zajęć wf w grupach zainteresowań: basen + zajęcia ruchowe).
Ocenę śródroczną i końcoworoczną wystawia nauczyciel uczący wf w systemie klasowo – lekcyjnym w danej klasie, po konsultacji z nauczycielem uczącym fakultetu.

SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W KLASACH 4-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ W WIERZCHOSŁAWICACH W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

I. OGÓLNE ZADANIA

1. Celem głównym wychowania fizycznego jest:

- przygotowanie uczniów do samodzielnego, świadomego doskonalenia zdrowia,
- kształtowanie pozytywnych motywacji i postaw uczniów wobec aktywności fizycznej, zwłaszcza do systematycznego uprawiania jej w przyszłości,
- osiągnięcie przez uczniów wysokiego poziomu sprawności fizycznej,

- ukształtowanie dojrzałej osobowości uczniów, ukierunkowanej na osiągnięcie celów dzięki umiejętności współdziałania nawyków współzawodnictwa.

2. Ocenianie polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej.

3. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, nauczyciel w szczególności zwraca uwagę na wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Każdy uczeń oceniany jest według indywidualnych predyspozycji i umiejętności.

4.Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez Dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego.

5. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji na prośbę rodzica nie dłużej niż przez 1 tydzień.

6. Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych ,(z których nie jest oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.

7. Uczeń jest zobowiązany:

- a) do przestrzegania Regulaminu: sali gimnastycznej, basenu, innych obiektów sportowych, na których będą odbywać się zajęcia wf.
- a) posiadać na zajęciach strój sportowy na zmianę (biała koszulka, spodenki, getry, spodnie dresowe) oraz obuwie sportowe (trampki, tenisówki, halówki, adidasy na jasnych spodach),
- b) spiąć włosy, jeśli długość na to pozwala,
- c) długość paznokci bezpieczna dla siebie i innych (w przypadku paznokci typu: tipsy, długie paznokcie, które mogą zagrażać bezpieczeństwu podczas zajęć, nauczyciel może nie dopuścić do uczestnictwa w lekcji co skutkować będzie odnotowaniem tego w dokumentacji).
- d) ściągnąć zegarek, łańcuszek oraz długie kolczyki.

8. Uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do lekcji. Miesiączka nie jest przeciwskazaniem do aktywnego uczestniczenia w lekcji wychowania fizycznego.

9. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w konkurencjach sprawnościowych z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć, jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.

10. Uczeń ma prawo poprawić bieżącą ocenę (poza oceną z aktywności), w formie ustalonej z nauczycielem. Ocena z poprawy jest kolejną oceną w dzienniku.

11. W przypadku częściowych przeciwwskazań medycznych oraz stwierdzonych dysfunkcji ucznia, nauczyciel dostosowuje się do zaleceń medycznych oraz zaleceń z poradni pedagogiczno – psychologicznej.

II. SPOSÓB SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

Ocenie śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego podlega następujące obszary:

- ❑ Postawa wobec przedmiotu /zaangażowanie/ ucznia na lekcji,
- ❑ sprawność motoryczna ucznia,
- ❑ umiejętności ruchowe,
- ❑ aktywność i systematyczność na zajęciach fakultatywnych,
- ❑ reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,

1. Postawa wobec przedmiotu

Postawa i zaangażowanie ucznia na lekcji wych – fiz. będzie oceniane za pomocą ocen cząstkowych co 2 miesiące, a na basenie 1 raz w semestrze (styczeń, czerwiec),

Ocenie w tym obszarze podlega:

- A. systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego (frekwencja, zwolnienia) - 2x w semestrze można zgłosić brak stroju (bs) bez konsekwencji (informacja ta jest przekazywana rodzicom poprzez e-dziennik w uwagach),
- B. systematyczny udział w zajęciach fakultatywnych (zajęcia na basenie, zajęcia do wyboru), zajęcia te są **obowiązkowe**,

- C. przygotowanie do lekcji (odpowiedni strój i obuwie),
- D. zaangażowanie i aktywny udział w zajęciach,
- E. wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- F. postawa w stosunku do współćwiczącego,
- G. postawa w stosunku do prowadzącego,
- H. przestrzeganie zasad BHP oraz stosowanie się do regulaminów obowiązujących na obiektach sportowych,
- I. szanowanie i właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego,
- J. właściwe zachowanie podczas zawodów(kultura kibicowania, kultura zawodnika),
- K. kształtowanie prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie,
- L. dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych,

Dwukrotne niedostosowanie się do w/w wymagań skutkuje obniżeniem oceny bardzo dobrej o jeden stopień, czterokrotne o dwa stopnie itd.

Uczeń może otrzymać ocenę celującą jeżeli dodatkowo wypełni minimum dwa z poniższych pkt.

- ✓ inwencja twórcza na zajęciach,
- ✓ pomoc w organizacji zawodów szkolnych,
- ✓ udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach międzyklasowych,
- ✓ reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych,
- ✓ aktywny udział w zajęciach na basenie (90% w trakcie roku szkolnego),
- ✓ regularne uczestniczenie w pozaszkolnych formach sportu amatorskiego/zawodowego (na podstawie zaświadczenia od trenera, instruktora).

3.Umiejętności

Uczeń otrzymuje ocenę z tego obszaru za opanowanie prawidłowej techniki, estetykę, płynność wykonywanego ćwiczenia lub zadania ruchowego podlegającego sprawdzianowi. Niezwykle ważny jest tutaj wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się pilnością i dodatkową pracą. Ocena umiejętności jest formą motywacyjną do udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

W każdym semestrze uczeń otrzymuje oceny ze zdobytych umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych objętych programem.

4. Wiadomości.

Uczeń otrzymuje ocenę za opanowanie podstawowych wiadomości z zakresu kultury fizycznej:

- podstawowe przepisy gier zespołowych i zna konkurencje LA
- wymienia podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych oraz sprzętu sportowego
- zna zasady prowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej
- przy pomocy nauczyciela prowadzi rozgrzewkę specjalistyczną
- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtujące wybrane cechy motoryczne
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- zna różne formy aktywnego wypoczynku

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego
Szkoły Podstawowej w Wierzchosławicach

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W RAMACH FAKULTETU (GRUPA DZIEWCZAT)
SZKOŁY PODSTAWOWEJ W WIERZCHOSŁAWICACH
W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

Przy ustalaniu oceny, osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego głównym wyznacznikiem będzie wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynny i aktywny w nich udział.

DYSCYPLINA	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p><u>PIŁKA SIATKOWA</u></p> <p><i>PRZYJĘCIE PIŁKI PO ZAGRYWCE (DOLNEJ ,GÓRNEJ) - W RAMACH FAKULTETU</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską, - umie odbić sposobem dolnym i górnym piłkę rzuconą przez współwiczającego, 	<ul style="list-style-type: none"> - umie odbić sposobem dolnym i górnym piłkę od współwiczającego, - ma problemy z prawidłowym ułożeniem RR, NN, - ma trudności z koordynacją wzrokowo - ruchową 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność odbić piłki, - śledzi lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się do przyjęcia i odbicia piłki, - odbija piłkę indywidualnie i ze współwiczającym, 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność odbić piłki, - odbija precyzyjnie i poprawnie piłkę sposobem dolnym i górnym do partnera, - dokonuje samooceny odbić i pomaga w ocenie współwiczającym, 	<ul style="list-style-type: none"> - w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<p><u>PIŁKA SIATKOWA</u></p> <p><i>WYSTAWA PIŁKI NAGRANEJ OD</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską, 	<ul style="list-style-type: none"> - próbuje odbić piłkę nagraną od partnera, ma problemy z wystawą, która 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność wystawy piłki, 	<ul style="list-style-type: none"> - w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych,

<p><i>PARTNERA – W RAMACH FAKULTETU</i></p>	<p>- umie wystawić piłkę po własnym podrzucie,</p>	<p>umożliwi przebiecie piłki,</p>	<p>dokładność wystawy piłki, - śledzi lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się do odbicia, - odbija piłkę wzdłuż siatki, lecz nie dokładnie (za krótka, za długo, zbyt daleko od siatki, za nisko),</p>	<p>- wystawia precyzyjnie i poprawnie piłkę nagrałą od partnera, - dokonuje samooceny odbić i pomaga w ocenie współwiczającego,</p>	<p>wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,</p>
<p><u>PŁYWANIE</u> <i>PRZEPLYNIĘCIE ODCINKA NA PIERSIACH I PLECACH</i></p>	<p>- podchodzi do próby,</p>	<p>- przepływa dwie długości na piersiach i grzbiecie z zatrzymaniem, widoczne błędy w ułożeniu rąk na piersiach, brak oddychania, brak koordynacji NN i RR na grzbiecie,</p>	<p>- przepływa dwie długości na piersiach i plecach bez zatrzymania, brak płynności ruchu, błędy techniczne przy oddychaniu,</p>	<p>- wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie płynięcia na piersiach i plecach, ma prawidłową pływalność ciała, prawidłowo oddycha,</p>	<p>- osiąga wysokie wyniki (trzy najszybsze osoby z klasy).</p>