

Wychowanie fizyczne

Rok szkolny 2024/2025

Marek Kowalik

Wymagania dla klasy VIIIb, w ramach fakultetu (grupa chłopców) z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2024/2025 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 bieżące z lekcji wf w systemie klasowo – lekcyjnym oraz z tzw. fakultetów – czyli zajęć wf w grupach zainteresowań: basen + zajęcia ruchowe).

Ocenę śródroczną i końcową 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 2024/2025

I.

OGÓLNE ZADANIA

1. Celem głównym wychowania fizycznego jest:

- przygotowanie uczniów do samodzielnego, świadomego doskonalenia zdrowia,
- kształtowanie pozytywnej motywacji i postaw uczniów wobec aktywności fizycznej, zwłaszcza do systematycznego uprawiania jej w przyszłości,
- osiąganie przez uczniów wysokiego poziomu sprawności fizycznej,
- ukształtowanie dojrzałej osobowości uczniów, ukierunkowanej na osiąganie celów dzięki umiejętności współdziałania i 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.
- b) posiadać na zajęciach strój sportowy na zmianę (biała koszulka, spodenki, getry, spodnie dresowe) oraz obuwie sportowe (trampki, tenisówki, halówki, adidas na nierysujących podłogi spodach – nie mogą być to tzw. platformy), buty powinny być przyczepne (podeszwa umożliwia optymalne hamowanie, zmianę kierunku biegu),
- c) spiąć włosy, jeśli długość na to pozwala,
- d) 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).
- e) 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 przeciwskazań 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 1 miesiąc, 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 współwiczającego,
- 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
- demonstrowuje 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 DLA KLASY 8B (GRUPA DZIEWCZĄT)
SZKOŁY PODSTAWOWEJ W WIERZCHOSŁAWICACH
W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

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 style="text-align: center;"><u>PIŁKA NOŻNA W RAMACH FAKULTETU</u></p> <p style="text-align: center;"><i>PRZYJĘCIE, PODANIE, PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE STRZAŁEM NA BRAMKĘ</i></p>	<p>- potrafi wykonać strzał na bramkę z miejsca, - zna technikę wykonania strzału</p>	<p>- umie wykonać strzał na bramkę z marszu, - podczas wykonania strzału ma problem z koordynacją RR i N,</p>	<p>- podczas wykonania strzału z biegu ma problem z koordynacją NN, skutecznością, - analizuje własną technikę przy pomocy nauczyciela,</p>	<p>- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność strzału, - prowadzi piłkę prawą, lewą nogą poprawnie technicznie i umie wykonać celny strzał na bramkę, - dokonuje samooceny strzału i pomaga w ocenie współwiczającym,</p>	<p>- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,</p>
<p style="text-align: center;"><u>PŁYWANIE W RAMACH</u></p>		<p>- podchodzi do próby,</p>	<p>- przepływa dwie długości na piersiach i grzbiecie</p>	<p>- przepływa dwie długości na piersiach i plecach</p>	<p>- wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie</p>

<u>FAKULTETU</u> <u>PRZEPLYNIĘCIE</u> <u>ODCINKA NA</u> <u>PIERSIACH I</u> <u>PLECACH</u>			z zatrzymaniem, widoczne błędy w ułożeniu rąk na piersiach, brak oddychania, brak koordynacji NN i RR na grzbiecie,	bez zatrzymania, mogą pojawić się błędy techniczne przy oddychaniu,	płynięcia na piersiach i plecach, ma prawidłową pływalność ciała, prawidłowo oddycha,
---	--	--	---	--	--

