

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla kl.4-8  
w Szkole Podstawowej nr 118 im. Przyjaciół Mazowsza w Warszawie

---

*Cele nauczania wychowania fizycznego*

---

1. Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowonaczyniowego, oddechowego i nerwowego.
  2. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.
  3. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, utylitarnej, rekreacyjnej i sportowej.
  4. Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.
  5. Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.
  6. Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.
  7. Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.
- 

*Cele oceniania*

---

1. Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.
  2. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.
  3. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka.
  4. Wdrażanie do samokontroli i samooceny
  5. Wspieranie - wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
  6. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.
- 

*Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu*

---

1. Postawa wobec aktywności fizycznej.
2. Umiejętności ruchowe i organizacyjne.
3. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu.

---

## *POSTAWA WOBEC AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ*

---

1. Aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności udział w życiu sportowym klasy i szkoły).
2. Stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Przygotowanie do zajęć .
4. Dbłość o zdrowie (higiena osobista, estetyka stroju).
5. Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia.
6. Życzliwy stosunek do innych (postawa fair play).

---

## *UMIEJĘTNOŚCI*

---

1. Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, utylitarnych i zdrowotnych, (co potrafię, jak wykonuję) zgodnie z planem pracy.
2. Umiejętności organizacyjne stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych.
3. Umiejętność udzielania pierwszej pomocy przed medycznej.

---

## *WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ*

---

1. Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu.
2. Znajomość i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na obiektach sportowych.
3. Znajomość regulaminów, przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.
4. Stosowanie zasady „czystej gry” i sportowego kibicowania.

---

## *Metody, sposoby i częstotliwość oceny*

---

1. Obserwacja ucznia podczas lekcji
  - Premiowanie aktywności
  - Rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości.
2. Analiza dokumentów
  - Wpisy do dziennika: „+” „ - ”, przygotowanie do zajęć, uwagi.
3. Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
4. Samoocena ucznia.
5. Częstotliwość oceniania ucznia - średnio raz w miesiącu.

Metody kontroli sprawności fizycznej - t esty i indeksy sprawności

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz kultury fizycznej.

#### **OCENA CELUJĄCA ( 6 )**

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
- Chętnie bierze udział w zawodach sportowych.
- Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
- Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.

#### **OCENA BARDZO DOBRA ( 5 )**

- Uczeń w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

#### **OCENA DOBRA ( 4 )**

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany)

### OCENA DOSTATECZNA ( 3 )

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami
- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu
- Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji
- Nie wykazuje aktywności na lekcjach
- Uczestniczy w minimum 70% zajęć
- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- Jest często nieprzygotowany do zajęć
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

### OCENA DOPUSZCZAJĄCA ( 2 )

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- Jest często nieprzygotowany do zajęć
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

### OCENA NIEDOSTATECZNA ( 1 )

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia - utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

---

*Wystawienie oceny śródrocznej i rocznej*

---

Podstawą oceny okresowej z wychowania fizycznego jest:

1. Systematyczne i aktywne uczestnictwo w lekcji.
2. Zdyscyplinowanie i postawa fair play.
3. Posiadanie właściwego stroju do ćwiczeń.
4. Ocenie podlega:

- Wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się dodatkową pracą.
- Postęp w rozwoju sprawności motorycznej mierzony na podstawie testów sprawnościowych i zadań kontrolno - sprawdzających.
- Znajomość przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.

---

*Obniżamy ocenę za:*

---

- Używanie wulgaryzmów.
- Brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów).
- Ignorowanie uwag nauczyciela.
- Niechętny stosunek do ćwiczeń.
- Zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją.
- Brak podporządkowania się pracy zespołowej.

Uczeń ma prawo 2 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie/brak stroju.

Nauczyciel informuje ucznia o proponowanej ocenie śródrocznej/rocznej ustnie, a rodziców poprzez wpisanie oceny w dzienniku lekcyjnym na dwa tygodnie przed posiedzeniem Rady Pedagogicznej klasyfikacyjnej.

#### Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.

#### Umowy i uzgodnienia

- Każdy uczeń oceniany jest zgodnie z zasadami sprawiedliwości
- Ocenie podlegają wszystkie wymienione formy aktywności ucznia
- Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń
- Uczeń może poprawić ocenę cząstkową (niedostateczną i dopuszczającą) w formie i terminie uzgodnionym z nauczycielem
- W przypadku nieobecności na sprawdzianie uczeń ma obowiązek, zaliczyć go w terminie ustalonym z nauczycielem
- Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków), w innym przypadku będzie uznawana za brak stroju
- Oceny cząstkowe są na bieżąco podawane do wiadomości uczniów i rodziców
- Warunkiem otrzymania przez ucznia ocen śródrocznej i rocznej jest:
  - uczestnictwo w minimum 50 % zajęć
  - otrzymanie minimum 3 ocen z zadań kontrolno - sprawdzających.