

KRYTERIA OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW W KLASACH IV – VI.

Sprawdzenie i ocenianie wiadomości i umiejętności odbywa się na bieżąco w czasie trwania dwóch semestrów. Połączone jest z ocenianiem słownym, przekazaniem informacji zwrotnej o wynikach uczenia się, formułowaniem wskazówek oraz ocenianiem wyrażonym stopniem szkolnym.

Na ocenę z wychowania fizycznego składa się ocena z aktywności, umiejętności, przestrzegania bezpieczeństwa, wiadomości, aktywności pozalekcyjnej i pozaszkolnej (udział w zajęciach poza lekcyjnych SKS, zawodach sportowych).

1. AKTYWNOŚĆ I FREKWENCJA

- Przygotowanie do zajęć (ubiór sportowy, higiena osobista).
- Systematyczność, frekwencja.
- Wykonywanie poleceń nauczyciela związanych z przedmiotem, zaangażowanie.
- Pomoc ucznia w organizacji i przeprowadzaniu zajęć.

2. UMIEJĘTNOŚCI I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

- LA (biegi, skoki, rzuty, atletyka terenowa).
- Basen (technika poszczególnych stylów pływackich).
- Tańce (estetyka ruchu, nauka elementów tanecznych, układy taneczne)
- Gimnastyka (poprawne wykonywanie ćwiczeń, estetyka ruchu).
- Gry zespołowe (zestaw umiejętności technicznych i taktycznych)
- Testy sprawnościowe (wybrane próby sprawnościowe).

3. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Zachowanie, zdyscyplinowanie ucznia na lekcjach WF, koleżeński stosunek i pomoc w czasie lekcji WF
- Przestrzeganie regulaminu związanego z obiektami sportowymi oraz przyrządami sportowymi.

4. WIADOMOŚCI

- Podstawowe przepisy konkurencji LA.
- Podstawowe przepisy gier zespołowych.
- Poprawne nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych.
- Znajomość zasad zdrowego odżywiania.
- Uczeń potrafi samodzielnie zaplanować i wykonać gimnastykę poranną, rozgrzewkę przed wysiłkiem fizycznym, ćwiczenia rozciągające i uspokajające.
- Znajomość stylów pływackich.

5. UCZEŃ MOŻE OTRZYMAĆ DODATKOWE OCENY ZA:

- Udział w zajęciach pozalekcyjnych.
- Udział i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.
- Za osiągnięcie wybitnych wyników sportowych na szczeblu miejskim(miejsce na podium), wojewódzkim i ogólnopolskim.
- Wiedza wykraczającą poza program nauczania.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Poziom umiejętności ruchowych sprawności fizycznej podlega ocenie w skali sześciostopniowej (1-6).

Celująca-(6) Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą . wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się (np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Zastosowanie umiejętności w praktycznym działaniu: jest doskonały we wszystkich dyscyplinach i konkurencjach. Poziom wiedzy wykraczający poza program danej klasy. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcjach. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach aktywności związanych z wychowaniem fizycznym. Systematycznie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Osiąga sukcesy na szczeblu miejskim (miejsca na podium), wojewódzkim i ogólnopolskim. Zawsze ma zmienny strój(możliwy jeden brak stroju w semestrze). Zawsze ćwiczy na lekcji wychowania fizycznego – 100% frekwencja.

Bardzo dobra (5)- Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką , zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Osiąga wyniki lepsze od diagnozy .Osiąga poprawę w większości prób. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale opanował większość umiejętności. Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin, posiada ogromny zasób wiedzy . Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek , systematycznie stara się. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych , bierze udział w mistrzostwach szkoły, w zajęciach treningu SKS-u lub w innym klubie sportowym- osiągając dobre wyniki sportowe. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń. Zawsze ma zmienny strój(możliwy jeden brak stroju w semestrze). Zawsze ćwiczy na lekcji wychowania fizycznego – 100% frekwencja.

Dobra (4)- Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Brak stałej poprawy ale pojedyncze próby poprawione. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności lecz w różnym stopniu. Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się. Zawsze ma zmienny strój(możliwy jeden brak stroju w semestrze). Zawsze ćwiczy na lekcji wychowania fizycznego – 100% frekwencja.

Dostateczna (3)- Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg norm na ocenę dostateczną . Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Nie bardzo daje sobie radę w kilku dyscyplinach. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Uczestniczy w lekcji, mało się stara. Przeszkadza kolegom. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i w stosunku do kultury fizycznej. Systematycznie nie ma stroju do ćwiczeń.

Dopuszczająca (2)- Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej .Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi.. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy.Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego. Często nie ma stroju do ćwiczeń.

Niedostateczna (1)- Uczeń posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje lub nie kończy prób mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi lub nie potrafi ich wykonać. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie posiada żadnych umiejętności wymaganych dla danej klasy. Nie umie wystąpić w żadnej z dyscyplin. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych , nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły. Nie rozróżnia pojęć. Nawet przy pomocy nauczyciela nie potrafi rozwiązać problemu, zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Stosunek ucznia do kultury fizycznej i jego postawa społeczna są negatywne.

Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna w klasach I – III.

Uczeń klasa I i II:

- 1) uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami;
- 2) potrafi :
 - a) chwytać piłkę, rzucać nią do celu i na odległość, toczyć ją i kozłować,
 - b) pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne,
 - c) wykonywać ćwiczenia równo ważne;
- 3) dba o to, aby prawidłowo siedzieć w ławce, przy stole itp.;
- 4) wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez: szczepienia ochronne, właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną, przestrzeganie higieny; właściwie zachowuje się w sytuacji choroby;
- 5) wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych (np. środków czystości, środków ochrony roślin);
- 6) wie, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji i pomaga im. Podane umiejętności dotyczą dzieci o prawidłowym rozwoju fizycznym. Umiejętności dzieci niepełnosprawnych ustala się stosownie do ich możliwości.

Uczeń klasa III:

- 1) w zakresie sprawności fizycznej:
 - a) realizuje marszobieg trwający co najmniej 15 minut,
 - b) umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa;
- 2) w zakresie treningu zdrowotnego:
 - a) przyjmuje pozycje wyjściowe i ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód,
 - b) skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jedno- i obunóż nad niskimi przeszkodami,
 - c) wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie;
- 3) w zakresie sportów całego życia i wypoczynku:
 - a) posługuje się piłką: rzuca, chwyta, kozłuje, odbija i prowadzi ją
 - b) jeździ np. na rowerze, na wrotkach; przestrzega zasad poruszania się po drogach,
 - c) bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, zawodach sportowych, respektując reguły i podporządkowując się decyzjom sędziego,
 - d) wie, jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami w miarę swoich możliwości;
- 4) w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej:
 - a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży,
 - b) wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,
 - c) wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem,
 - d) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,
 - e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
 - f) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.