

Przedmiot: Wychowanie Fizyczne

Nauczyciele: Artur Kraiński, Beata Maculewicz, Michał Niemczak, Anita Sawicz, nauczyciele współorganizujący w klasach 1-3 SP

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z Podstawy Programowej Kształcenia Ogólnego i realizowanego w szkole „Programu nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej” autorstwa Krzysztofa Warchoła uwzględniającego podstawę programową w klasach 4-8 SP:

1. Ocenianie ma na celu:

- 1) Informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych oraz o postępach w tym zakresie.
- 2) Udzielanie uczniowi pomocy w nauce poprzez przekazywanie informacji o tym, co zrobił dobrze i jak powinien się dalej uczyć.
- 3) Udzielanie wskazówek do samodzielnego planowania własnego rozwoju.
- 4) Samodzielne planowanie rozwoju.
- 5) Motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce.
- 6) Dostarczenie rodzicom i nauczycielowi informacji o postępach, trudnościach w nauce oraz szczególnych uzdolnieniach ucznia.
- 7) umożliwienie nauczycielowi doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno - wychowawczej.

2. Ogólne wymagania programowe:

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

3. Szczegółowe wymagania programowe:

Klasy IV- VI

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

W zakresie wiedzy uczeń:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

W zakresie umiejętności uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,

- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

Aktywność fizyczna:

W zakresie wiedzy uczniów:

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych,
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej,
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka,
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

W zakresie umiejętności uczniów:

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym,
- uczestniczy w mini grach,
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej,
- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej,
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową,
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego,
- wykonuje marszobieg w terenie,
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem,
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W zakresie wiedzy uczniów:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku,
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

W zakresie umiejętności uczniów:

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych,
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych,

- posługuje się przyborem sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

Edukacja zdrowotna:

W zakresie wiedzy uczniów:

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,
- opisuje zasady zdrowego odżywiania,
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

W zakresie umiejętności uczniów:

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży.

Klasy VII- VIII

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

W zakresie wiedzy uczniów:

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

W zakresie umiejętności uczniów:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki,
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych,
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Aktywność fizyczna:

W zakresie wiedzy uczniów:

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking),
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy,
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

W zakresie umiejętności uczniów:

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbitcie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia,
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy,
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np.: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np.: urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W zakresie wiedzy uczniów:

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

W zakresie umiejętności uczniów:

- stosuje zasady samo asekuracji i asekuracji,
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

Edukacja zdrowotna:

W zakresie wiedzy uczniów:

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności uczeń:

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

KLASY IV - VIII

Kompetencje społeczne:

Uczeń:

- ✓ uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę,
- ✓ pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych,
- ✓ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania,
- ✓ wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną,
- ✓ omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci,
- ✓ identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- ✓ wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
- ✓ wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych,
- ✓ współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię,
- ✓ motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

4. Metody i formy sprawdzania dydaktycznych osiągnięć uczniów:

- zaliczenia sprawdzające zakres umiejętności – najmniej 4 razy w semestrze,
- sprawdziany z terminologii – najmniej 2 razy w semestrze,
- inne formy aktywności np. udział w zawodach sportowych,
- postawa uczniowska (przygotowanie do lekcji, aktywna praca w grupie, zaangażowanie).

5. Zasady ustalania oceny śródrocznej (rocznej):

- ocenę semestralną (roczną) wystawia nauczyciel najpóźniej na 3 dni przed terminem klasyfikacji semestralnej (rocznej),
- o zagrożeniu oceną niedostateczną nauczyciel informuje ucznia, jego rodziców oraz wychowawcę klasy dwa tygodnie przed klasyfikacją,
- wszystkie formy aktywności ucznia oceniane są w skali sześciostopniowej,
- ocena semestralna i końcowa opiera się na podstawie umiejętności, wiadomości, wysiłku ucznia i wywiązywania się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,
- na ocenę śródroczną (semestralną) i końcoworoczną składają się oceny cząstkowe z zajęć wychowania fizycznego i zajęć fakultatywnych (za wyjątkiem klasy 4 SP – tylko zajęcia wychowania fizycznego),
- oceny wystawiane są na podstawie średniej ważonej,

- ocenę celującą może otrzymać uczeń, który spełnia kryteria oceny co najmniej bardzo dobrej oraz osiąga sukcesy w zawodach sportowych we współzawodnictwie międzyszkolnym reprezentując szkołę na szczeblu Powiatu, Strefy i Województwa.

6. Zasada poprawiania ocen negatywnych:

- zaliczenia, testy są obowiązkowe,
- sprawdziany lub testy są zapowiadane z co najmniej dwutygodniowym wyprzedzeniem i podany jest zakres sprawdzanych umiejętności i wiedzy,
- uczeń nieobecny na sprawdzianie musi go zdać w terminie uzgodnionym z nauczycielem,
- niezaliczenie sprawdzianu zobowiązuje ucznia do jego poprawy w ciągu jednego tygodnia,
- uczeń poprawia sprawdzian tylko raz i brana jest pod uwagę ocena z poprawki,
- uczeń ma prawo zgłosić nieprzygotowanie się do lekcji (brak stroju sportowego) dwa razy w semestrze,
- po wykorzystaniu w/w limitu uczeń za każde nieprzygotowanie otrzymuje ocenę niedostateczną wagi 3,
- na koniec semestru nie przewiduje się dodatkowych sprawdzianów zaliczeniowych,
- jedna ocena cząstkowa przypada na 8 jednostek lekcyjnych.

7. Sposoby informowania uczniów o wynikach ich osiągnięć szkolnych:

- bezpośrednio po lekcji,
- indywidualne rozmowy.

8. Sposoby Ewaluacji PZO:

- PZO podlega ewaluacji na koniec roku szkolnego oraz na zakończenie każdego cyklu edukacyjnego.

9. Sposoby informowania rodziców o osiągnięciach ucznia:

- zapis w dzienniku elektronicznym.