

Szczegółowe wymagania edukacyjne na poszczególne śródroczne oceny klasyfikacyjne z wychowania fizycznego w klasie II i III Gimnazjum (zajęcia międzyoddziałowe) - Alina Peryt, Krzysztof Romanowski

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą.
- reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć ,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowanie fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły.

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych 9 w ciągu semestru)
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

d)aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez błędów technicznych lub

taktycznych,

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie np. trafia do bramki, celnie rzuca do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

e) wiadomości

- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- uczeń robi systematyczne postępy. -reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminy i powiatu.
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- niekiedy podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów, i obiektów sportowych szkoły.

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych 9 w ciągu semestru)
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie ,ale nie zawsze efektywnie np. trafia do bramki, celnie rzuca do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

e) wiadomości

- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

a)postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
- jest aktywny na lekcji.
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni .
- wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
- uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości.
- mało angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne.
- raczej nie podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- w sposób dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć , ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczającego przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowanie fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń , przyborów, i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dobrą
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu semestru,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego ,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów)

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale zawsze mało efektywnie np. nie trafia do bramki, niecelnie rzuca do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.

e) wiadomości

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) postawy i kompetencji społecznych/spelnia co najmniej 2 kryteria/**

- jest przygotowany do zajęć wf, m. in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontakcie z rówieśnikami
- nie współpracuje z nauczycielami wf
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności ruchowej w czasie wolnym

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć/ spełnia co najmniej 2 kryteria/

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego)
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera grupy
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń
- często nie stosuje zasad bezpieczeństwa zajęć wf
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji nauczyciela

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego/ spełnia co najmniej 2 kryteria/:

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów rodzinnych, zdrowotnych
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- nie oblicza wskaźnika BMI
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych

d) aktywności fizycznej/ spełnia co najmniej 2 kryteria/

- zalicza wszystkie sprawdziany z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i efektownie
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry

e) wiadomości/ spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza sprawdziany i testy na ocenę dostateczną
- stosuje niektóre przepisy gier które były nauczane na zajęciach wf
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych/ spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych
- ma niski poziom kultury osobistej
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań
- nie współpracuje z nauczycielem wf na rzecz szkolnej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne
- nigdy nie podejmuje aktywności fizycznej w czasie wolnym

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć/spełnia co najmniej 1 kryterium/

- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń
- nie pełni funkcji lidera grupy
- nie potrafi demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
- bardzo często nie stosuje zasad bezpieczeństwa
- nie dba o stan techniczny przyborów i obiektów szkoły

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza pojedyncze próby i testy ujęte w programie nauczania
- nie poprawia prób sprawnościowych
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- nie oblicza wskaźnika BMI

d) aktywności fizycznej/spełnia co najmniej 1 kryterium/:

- zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi
- ćwiczenia wykonuje niezgodnie z przepisami
- potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania mało efektywnie i efektywnie
- nie stosuje poznanych elementów w czasie gry

e) wiadomości/spełnia co najmniej 1 warunek/:

- zalicza sprawdziany na ocenę dopuszczającą
- stosuje niektóre zasady gry
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat sportu

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji/brak stroju/
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów osobistych, zdrowotnych
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela i uczniów
- nie współpracuje na rzecz szkolnej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje ćwiczenia
- nie pełni funkcji lidera
- nie potrafi demonstrować ćwiczeń
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń
- nigdy nie stosuje zasad bezpieczeństwa
- nie dba o stan techniczny sprzętu i obiektów sportowych szkoły

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów
- nie poprawia prób sprawnościowych
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami
- nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania mało efektywnie i efektywnie

e) wiadomości:

- zalicza sprawdziany na ocenę niedostateczną
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy w zakresie sportu

Wymagania edukacyjne w zakresie wychowania fizycznego

bezpiecznie zachowuje się w czasie zajęć szkolnych i w czasie wolnym od zajęć
udziela pierwszej pomocy
potrafi organizować gry i zabawy rekreacyjne
opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem
ocenia własny poziom aktywności fizycznej
wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości
opracowuje i demonstrowuje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motorycznego
przeprowadza rozgrzewkę
planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny
stosuje w grze: odbicie oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend, bekhend, zwody
ustawia się prawidłowo na boisku w obronie i ataku
demonstruje ergonomiczne przenoszenie ciężarów
pełni rolę zawodnika, sędziego, kibica
planuje szkolne rozgrywki sportowe
opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w parze dowolny układ tańca

2.W zakresie wiedzy uczniów:

omawia konstruktywne sposoby radzenia ze stresem
wymienia miejsca ,obiekty sportowe w swojej okolicy
omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
wykazuje zagrożenia uprawiania niektórych dyscyplin sportowych
wskazuje korzyści z zajęć ruchowych w terenie
wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
wyjaśnia czym jest zdrowie
wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu
wyjaśnia co oznacza zachowanie asertywne i podaje przykłady
omawia sposoby redukcji stresu
wymienia najczęstsze przyczyny wypadków, urazów
wyjaśnia wymogi higieny osobistej/stosuje ją na co dzień/
wyjaśnia zmiany zachodzące podczas dojrzewania
wymienia przyczyny i skutki otyłości
wymienia szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych środków psychoaktywnych
omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności ruchowej

3.W zakresie wartości, postaw, przekonań uczeń:

omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu,
wyjaśnia dlaczego należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji
psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych
stosuje zasady czystej gry, niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność zachowania
się w przypadku porażki i zwycięstwa
identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych
stron, nad którymi należy pracować