

Wychowanie fizyczne II etap edukacyjny

Wychowanie fizyczne w Szkole Podstawowej nr 1 w Przemkowie zorganizowane jest w systemie:

- klasowo – lekcyjnym – 3 godz.,
- zajęć do wyboru przez ucznia: piłka nożna, piłka siatkowa, zajęcia sprawnościowo – zdrowotne, baseball, triathlon – 1 godz.

Cele kształcenia - wymagania ogólne

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

- 1) udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
- 2) stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- 3) poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

Treści nauczania - wymagania szczegółowe

1.Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.

Uczeń:

- 1)wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
- 2)wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 3)dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- 4)ocenia własną postawę ciała.

2.Trening zdrowotny.

Uczeń:

- 1)mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
- 2)wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 3)demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 4)wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;
- 5)wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
- 6)wykonuje prosty układ gimnastyczny.

3.Sporty całego życia i wypoczynek.

Uczeń:

- 1)organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 2)stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 3)omawia zasady aktywnego wypoczynku.

4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Uczeń:

- 1)omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 2)korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3)stosuje zasady samoasekuracji;
- 4)omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
- 5)omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
- 6)dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

5.Sport.

Uczeń:

- 1)wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2)uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady "czystej gry": szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;
- 3)wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

6.Taniec.

Uczeń:

- 1)wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;
- 2)wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Obszary oceniania

Wysiłek ucznia wkładany w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego:

- aktywność w czasie zajęć (A)
- działalność na rzecz kultury fizycznej – zdrowia, sportu, rekreacji, tańca i turystyki (KF)

Osiągnięcia edukacyjne ucznia wynikające z realizowanego programu wychowania fizycznego:

- poziom i postęp umiejętności ruchowych (U)
- poziom i postęp wiadomości oraz umiejętności zastosowania ich w działaniu (W)

Frekwencja na zajęciach:

- 6 – 100% obecności na zajęciach
- 5 – 80%-90% obecności na zajęciach
- 4 – 70%-80% obecności na zajęciach
- 3 – 60%-70% obecności na zajęciach
- 2 – 50%-60% obecności na zajęciach

Uczeń nieklasyfikowany – poniżej 50% obecności na zajęciach.

Ocena klasyfikacyjna = $(A+KF+U+W+F)/5$

Śródroczna ocena klasyfikacyjna jest wyliczana na zakończenie semestru na podstawie średnich ocen z każdego obszaru oceniania, zaokrąglonych z dokładnością do jednego miejsca po przecinku. Roczna ocena klasyfikacyjna jest wyliczana jako średnia ocen śródrocznych.

Ocena klasyfikacyjna ostatecznie jest ustalana wg zasady:

- 5,5 i więcej – celujący (6)
- 4,5 i więcej – bardzo dobry (5)
- 3,5 i więcej – dobry (4)
- 2,5 i więcej – dostateczny (3)
- 2,0 i więcej – dopuszczający (2)

Bieżąca ocena wysiłku ucznia:

- aktywność w czasie lekcji (A)
- działalność na rzecz kultury fizycznej (KF).

Ocena aktywności dokonywana jest oddzielnie dla każdego rodzaju zajęć, w których uczeń uczestniczy.

Ocena aktywności wyliczana jest uwzględniając proporcje pomiędzy ilością zajęć w systemie klasowo – lekcyjnym (AL) a ilością zajęć do wyboru (AW)

$$A = (3 \times AL + AW)/4$$

Aktywność ucznia jest oceniana w skali dwustopniowej (+/-) wg poniższych kryteriów:

- plus (+) – otrzymuje uczeń, który ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- minus (-) – otrzymuje uczeń, który bez uzasadnionego powodu unika ćwiczeń, w tym nie przebiera się do ćwiczeń, nie posiada białej koszulki.
- uczeń, który w trakcie lekcji nie ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, jednak nie unika ćwiczeń bez uzasadnionego powodu nie otrzymuje ani plusa ani minusa.

Na koniec każdego miesiąca uczeń otrzymuje ocenę z aktywności wyrażoną w skali szkolnej i wyliczoną wg następujących kryteriów:

- 6 - duża liczba plusów i brak minusów,
- 5 – duża liczba plusów – mała minusów,
- 4 – przewaga plusów nad minusami,
- 3 – przewaga minusów nad plusami,
- 2 – duża liczba minusów i mała plusów

Określenie „duża liczba” i „mała liczba” wynika z odniesienia do liczby plusów zdobytych przez uczniów danego oddziału.

Godne reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, działalność ucznia na rzecz kultury fizycznej oceniane jest jako dodatkowa aktywność, dzięki której ocena klasyfikacyjna może być podniesiona o jeden stopień.

KRYTERIA ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena: celujący

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
- Godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

Ocena: bardzo dobry

- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Uczestniczy w testach sprawności fizycznej.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną.
- Dbą o higienę osobistą, higienę stroju sportowego i estetyczny wygląd, zmianę obuwia.
- Bierze udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
- Uczestniczy w sportowych rozgrywkach szkolnych lub międzyszkolnych.

Ocena: dobry

- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
- Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem.
- Uczestniczy w testach sprawności fizycznej.
- Dbą o higienę osobistą, higienę stroju sportowego i estetyczny wygląd, zmianę obuwia.

Ocena: dostateczny

- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie, ze znacznymi lukami.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.
- Nie uczestniczy we wszystkich testach sprawności fizycznej.

- W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
- Dbą o higienę osobistą i estetyczny wygląd.

Ocena: dopuszczający

- Podczas zajęć wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki programowe.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
- Unika udziału w testach sprawności fizycznej.
- Unika udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

Ocena: niedostateczny

- Podczas zajęć wychowania fizycznego wykazuje duże, rażące braki w zakresie wychowania społecznego.
- Uczeń ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
- Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.
- Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
- Charakteryzuje się praktycznie niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
- Nie uczestniczy w testach sprawności fizycznej.

Przy frekwencji poniżej 50% - uczeń nie jest klasyfikowany z przedmiotu.

CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA

1. Minimalna ilość ocen w semestrze – 6.
2. Aktywność i przygotowanie do zajęć na każdej lekcji.
3. Udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru/roku.
4. Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec semestru/roku).
5. Postęp sprawności fizycznej (nie rzadziej niż 2 razy w roku)
6. Wiadomości, umiejętności na bieżąco.