

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO oraz SPOSOBY OCENIANIA DLA KLASY IV i V SP w Roku Szkolnym 2025/2026

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Podstawowym celem wychowania fizycznego na tym poziomie edukacji jest kształtowanie wszechstronnej sprawności fizycznej ucznia oraz rozwijanie podstawowych nawyków w zakresie rozwoju osobowości i edukacji zdrowotnej. Zgodność z podstawą programową.

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz rozwój kompetencji ruchowych.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej poprzez ruch i zabawę.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w szkole i na świeżym powietrzu.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz prozdrowotna postawa.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających holistycznej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe:

a) w zakresie postaw, uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych,
- wykonuje ćwiczenia fizyczne na miarę swoich możliwości i potrzeb ruchowych,
- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego,
- aktywnie wspiera właściwą organizację zajęć ruchowych,
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia, dba o higienę osobistą i stroju sportowego,
- wprowadza określone formy aktywności ruchowej do własnego, rodzinnego i środowiskowego stylu życia;

b) w zakresie wiedzy, uczeń:

- zna metodę oceny sprawności fizycznej,
- wie, na czym polega prozdrowotny styl życia,
- wie, jakie ćwiczenia służą poprawie wydolności fizycznej,
- rozumie potrzebę hartowania organizmu,
- zna podstawowe reguły gier i zabaw ruchowych,
- zna podstawowe zasady bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych,
- wie, jak należy się odżywiać w okresie kolejnych faz i etapów własnego rozwoju,
- zna podstawowe wartości związane ze zdrowiem każdego człowieka,
- zna tradycje sportowe szkoły i środowiska lokalnego,
- wie, jakie relacje i związki zachodzą pomiędzy systematyczną aktywnością fizyczną a zdrowiem człowieka;

c) w zakresie umiejętności, uczeń:

- potrafi przeprowadzić samokontrolę i samoocenę własnej sprawności fizycznej,
- posiada odpowiedni poziom umiejętności ruchowych i dobiera strój sportowy w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,
- wykonuje ćwiczenia z zachowaniem zasad BHP,
- stosuje prozdrowotny styl życia.

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia i wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Oceniani podlegają:

- Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
- Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
- Stosunek do partnera i przeciwnik, zasada fair play
- Stosunek do własnego ciała.
- Ogólna aktywność fizyczna.
- Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych w podstawie programowej zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

Dziedziny realizowane w klasie IV i V i kryteria ocenia.

- * gry zespołowe i rekreacyjne (m.in. siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna, koszykówka)
- * lekkoatletyka
- * gimnastyka
- * rekreacja ruchowa z elementami sportów zimowych
- * elementy zdrowego stylu życia
- * testy sprawnościowe

Ocena celującą

Otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, aktywną postawą, umiejętnościami i wiadomościami z zakresu realizowanej dziedziny sportu. Perfekcyjnie opanował zadania wymagane na poziomie danej klasy. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, angażuje się. Bierze także udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę.

Ocena bardzo dobra

Otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania sportowe z danego działu. Wykazuje wysoką staranność i sumienność w wykonywaniu ćwiczeń. Jest aktywny i zaangażowany w przebieg lekcji. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu.

Ocenę dobrą

Otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków. Osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym. Wykazuje staranność i sumienność w wykonywaniu zadań. Jest zaangażowany w przebieg lekcji oraz przygotowany się do zajęć. Prowadzi higieniczny tryb życia.

Ocenę dostateczną

Otrzymuje uczeń, który opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z błędami technicznymi. Często nie jest przygotowany do zajęć. Posiada mało wiadomości z zakresu danej dziedziny sportowej. Jest mało aktywny. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

Ocenę dopuszczającą

Otrzymuje uczeń, który wykazuje obojętny stosunek do przedmiotu, czyni niewielkie postępy w umiejętnościach, jego aktywność na zajęciach jest mała. Często zgłasza swoje nieprzygotowanie, jego zainteresowanie tematyką sportu jest niewielkie. Występują braki w podstawowych wiadomościach dotyczących danej dziedziny sportu. Wykazuje brak chęci podnoszenia sprawności fizycznej. Aktywność na zajęciach jest niska.

Ocenę niedostateczną

Otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu. Nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim brakiem zaangażowania dezorganizuje zajęcia, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych. Jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

WYMAGANIA OGÓLNE:

Strój: jednolite białe koszulki, ciemne spodenki sportowe, dres z długim rękawem i długimi spodniami, stój powinien być wygodny, nie krępujący ruchów ćwiczących.

Obuwie sportowe: niebrudząca i nieślizgająca się podeszwa, buty powinny być wygodne trzymające się stopy podczas wykonywania ćwiczeń.

Za jednorazowy brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Trzy takie znaki zamieniają się na częściową ocenę niedostateczną.

Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w ich przebieg uczeń otrzymuje „+”. trzy takie znaki zamieniają się w częściową ocenę bardzo dobra.

WYSTAWIANIE OCEN ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH

Sposób i tryb ustalenia oceny śródrocznej i rocznej reguluje Statut Szkoły.

Tryb podwyższania oceny rocznej:

Podstawą wystąpienia ucznia o podwyższenie oceny rocznej jest:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć

Egzamin na ocenę wyższą ma formę praktyczną i obejmuje tematykę całoroczną godzin realizowanych na wychowaniu fizycznym.

Jacek Żyłka Żebracki