

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

Podczas ustalania oceny z wychowania fizycznego szczególną uwagę należy zwrócić na wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Oprócz wiedzy i umiejętności równie ważna jest pozytywna postawa wobec przedmiotu. Składają się na nią: frekwencja na zajęciach, przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego, zaangażowanie, postawa społeczna, wiadomości, działalność sportowa pozalekcyjna oraz przestrzeganie zasad BHP.

### **1. Frekwencja na zajęciach.**

Każdą nieobecność na zajęciach uczniów ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z wychowawcą klasy, u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez lekarza. Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania obuwia sportowego zmiennego. Natomiast przy każdym innym zwolnieniu uczeń ma obowiązek być przygotowany do lekcji (kompletny strój sportowy). Uczniowie niećwiczący:

- pomagają w sędziowaniu,
- organizują lub pomagają w organizacji zajęć ruchowych,
- wywiązują się z roli kibica,
- angażują się i pomagają w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią,
- pomagają w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.

Uczniowie i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ( przebyte choroby, urazy ).

W przypadku wystąpienia choroby trwającej powyżej 30 dni, konieczne jest uzyskanie decyzji Dyrektora Szkoły o zwolnieniu (całkowitym bądź z wykonywania określonych ćwiczeń) na podstawie zaświadczenia lekarskiego.

W przypadku niedyspozycji spowodowanej menstruacją u dziewcząt, ewentualnego złego samopoczucia z tym związanego - uczennica zgłasza dany fakt nauczycielowi. Forma udziału dziecka w zajęciach zależy to od tego czy samopoczucie uczennicy jest na tyle dobre, że może niektóre elementy ćwiczeń wykonywać czy nie.

## **2. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego.**

Na lekcji wychowania fizycznego wymagany jest odpowiedni strój gimnastyczny:

- koszulka z krótkim rękawem, koloru białego, której długość sięga co najmniej do linii bioder (tak by można było włożyć ją w spodenki);
- krótkie spodenki lub długie spodnie sportowe koloru czarnego bądź granatowego,
- zamienne obuwie sportowe z płaską, miękką podeszwą nie brudzącą parkietu (czyste, dobrze dopasowane do stopy, nie spadające z nogi).

Każdorazowo strój należy zmienić przed i po zajęciach.

Dopuszczalna jest nie większa liczba nie przygotowań jak 2 razy w semestrze.

## **3. Zaangażowanie, postawa społeczna, wiadomości.**

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych w różnych warunkach
- wykazuje duży wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych
- prowadzi ćwiczenia kształtujące
- samodzielnie przeprowadza zabawy
- wywiązuje się z roli kibica

- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły lub poza nią
- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i postawę wobec ćwiczeń ruchowych - jest życzliwy w stosunku do innych a swoją postawą zachęca innych do ćwiczeń ruchowych - stosuje zasadę „fair play”
- jest zdyscyplinowany
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia
- pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej

#### 4. Działalność sportowa pozalekcyjna.

Uczeń który reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych, lub bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią ma prawo do podniesienia oceny śródrocznej bądź końcowej na celującą jeżeli uzyskał miejsca I – III w zawodach na szczeblu miejskim i wyższym oraz uzyskał z ocen cząstkowych średnią ważoną 4,75, bądź przedstawi zaświadczenie o uczestnictwie w sportowych zajęciach pozalekcyjnych poza szkołą i uzyskał z ocen cząstkowych średnią ważoną 5,00.

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic. Reprezentuje szkołę podczas międzyszkolnych zawodów sportowych. Przestrzega

zasad *fair play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair play* w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się,

swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

## **Procedury osiągnięcia celów**

- w realizacji programu na każdym zajęciach nauczyciel dobiera treści ze wszystkich działów,
- dobór środków dydaktycznych zależy od potrzeb, możliwości i zainteresowań uczniów, a zakres ich stosowania od warunków i możliwości szkoły,
- metody i formy organizacyjne dostosowane są do faktycznych potrzeb i możliwości rozwojowych ucznia,
- w toku lekcyjnym stosowana jest indywidualizacja oddziaływań dydaktyczno – wychowawczych,
- zajęcia prowadzone są w korelacji z innymi przedmiotami,
- na lekcji stawiane są przed uczniami różnorodne zadania, obejmujące różne sfery aktywności,
- uwzględniane są potrzeby dzieci o słabej koordynacji ruchowej, z wadami postawy, z problemami nadwagi i o bardzo niskiej sprawności,
- na zajęciach stosowana jest muzyka,
- uświadamianie uczniom celowości wykonywania poszczególnych ćwiczeń,
- rozwijanie inwencji twórczej ucznia,
- zapewnienie uczniom bezpieczeństwa, odpowiednich warunków higienicznych,- przygotowanie uczniów do samooceny i samokontroli.