

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU SZKOLNYM 2024/ 2025

1. Podczas lekcji obowiązuje strój sportowy:

Sała gimnastyczna:

zmiennie obuwie sportowe, biała koszulka, ciemne spodenki gimnastyczne, białe skarpetki.

uczeń uczestniczy w zajęciach bez ozdób i zbędnych akcesoriów, ze względu na bezpieczeństwo własne i innych ćwiczących np.: pierścionki, łańcuszki, kolczyki, zegarki, bransoletki, telefony, itp. Pozostają w szatni.

dziewczęta mają mieć krótkie paznokcie i związane długie włosy.

uczniowie niećwiczący muszą mieć zmiennie obuwie sportowe.

Zajęcia na wolnym powietrzu:

w dni chłodne: bluza, długie spodnie sportowe, dres.

w okresie jesienno-zimowym dodatkowo: czapka, rękawiczki, szalik, nauszники.

o planowanym miejscu zajęć w okresie jesienno-zimowym nauczyciel powiadamia lekcję wcześniej.

2. Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Podstawą do zwolnienia ucznia z czynnego udziału w lekcji jest:

- Zwolnienie lekarskie (lekarz specjalista): miesięczne, półroczne, roczne.
- Zwolnienie lekarskie (lekarz rodzinny): tygodniowe, kilkudniowe po chorobie
- Pisemne zwolnienie od rodzica – jednodniowe, kilkudniowe po chorobie .
- Pisemne zwolnienie od pielęgniarki szkolnej w nagłych dolegliwościach.

- Uczeń zobowiązany jest zgłosić nauczycielowi swoje złe samopoczucie powstałe przed lub w czasie trwania lekcji.
- Uczniowie zwolnieni z wf uczestniczą w lekcji; obserwując ćwiczących, sędziując, przynoszą i odnoszą sprzęt sportowy, pomagają nauczycielowi, itp.
- Uczniowie zwolnieni i niećwiczący znajdują się w miejscu gdzie ćwiczy ich klasa, zabrania się samowolnego oddalania się od klasy lub grupy (ucieczka z lekcji)
- Dziewczęta, z powodu miesiączki biorą czynny udział w lekcji wf, ale nauczyciel dostosowuje ćwiczenia do zaistniałej sytuacji.

3. Zaliczenia sprawdzianów

- Sprawdziany z umiejętności ruchowych są zapowiedziane lekcję wcześniej.
- Testy sprawności motorycznych są wykonywane na bieżąco – bez zapowiedzi.
- Uczeń, który jest nieobecny na lekcji, ale usprawiedliwiony w dniu sprawdzianu musi zgłosić się do nauczyciela w celu uzupełnienia sprawdzianu.
- Jeżeli uczeń ma brak stroju, w dniu zapowiedzianego sprawdzianu z umiejętności i testu sprawności fizycznej, dostaje ocenę niedostateczną bez możliwości poprawy sprawdzianu.
- Uczeń ma dwa tygodnie na zaliczenie zaległego sprawdzianu jeżeli był zwolniony lub nieobecny.
- Uczeń, który opuścił 51% zajęć lekcyjnych jest nieklasyfikowany.
- Systematyczne uczestniczenie w zorganizowanych formach zajęć sportowych lub rekreacyjnych (po uprzednim udokumentowaniu tego faktu przez organizatora zajęć), dostaje ocenę celującą z aktywności. Dotyczy to również zawodów SZS jak również zawodów prowadzonych przez związki sportowe poszczególnych dyscyplin (udział- ocena celująca).

4. Podstawowe kryteria kontroli i oceny z wychowania fizycznego

Ocena półroczna i roczna ustalana jest na podstawie następujących osiągnięć edukacyjnych:

- za systematyczną aktywność fizyczną oraz zaangażowanie ucznia na lekcji, dbałość o kulturę fizyczną w szkole i poza nią;
- za umiejętności ruchowe czyli osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych i zespołowych umiejętności (np. technika w grach zespołowych, umiejętności gimnastyczne, lekkoatletyczne) niezbędne w kształtowaniu aktywności ruchowej.
- za sprawność motoryczną (testy i sprawdziany szybkości, wytrzymałości, gibkości, skoczności, zwinności) oraz ich postępy w danym czasie.
- za opanowanie i zastosowanie zdobytych wiadomości (np. sprawdziany teoretyczne, referaty, plakaty).

5. Systematyczny udział w lekcji wychowania fizycznego

Uczeń ze względów zdrowotnych oraz dbając o własny rozwój fizyczny ma obowiązek systematycznie brać udział w zajęciach wychowania fizycznego. Jeżeli nie przestrzega tego, grożą mu następujące konsekwencje wychowawcze:

Za aktywny i systematyczny udział na lekcji wychowania fizycznego uczeń otrzymuje ocenę:

(za poszczególne miesiące)

100% ĆWICZEŃ – CELUJĄCY

1 - BRAK STROJU – BARDZO DOBRY

2 - BRAKI STROJU – DOBRY

3 - BRAKI STROJU – DOSTATECZNY

4 - BRAKÓW STROJU – DOPUSZCZAJĄCY

5 i WIĘCEJ – NIEDOSTATECZNY

Uczeń, który z powodów zdrowotnych (zwolnienie lekarskie lub rodziców) był nieobecny w szkole lub nie ćwiczył powyżej 51% zajęć, nie otrzymuje oceny z aktywności za dany miesiąc.

6. PROCEDURA EGZAMINU POPRAWKOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Egzamin składa się z:

- a) Części praktycznej (stanowi 50% pkt. Możliwych do zdobycia) – 14 ćwiczeń
- b) Części teoretycznej (stanowi 50% pkt. Możliwych do zdobycia) – 7 pytań

Osiągnięcie przez ucznia 51%. Przewidzianych do zdobycia + 1 pkt. Zalicza egzamin na ocenę dopuszczającą.

Uczeń w klasie I przystępuje do egzaminu poprawkowego po przygotowaniu pisemnym 30 tematów z edukacji zdrowotnej (opracowane w zeszytach)

- a) Przepisy podstawowych gier zespołowych.
- b) Gimnastyka (pozycje wyjściowe w gimnastyce, ćwiczenia przygotowawcze w gimnastyce)
- c) Cechy motoryczne (rodzaje, charakterystyka, sposoby pomiaru)
- d) Lekkoatletyka

- a) Podstawowe elementy techniki w grach zespołowych

- piłka ręczna
- siatkówka
- piłka nożna
- unihokej

- b) Gimnastyka

- ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne
- skoki gimnastyczne

- c) Lekkoatletyka

- biegi
- skoki
- rzuty

7. KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

CELUJĄCY

- o **Systematyczny i aktywny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego,**
- o uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą;
- o włącza się w działania, które podejmuje szkoła na rzecz kultury fizycznej;
- o zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi żadnych zastrzeżeń.

BARDZO DOBRY

- Uczeń opanował wymagania podstawowe oraz 90 % wymagań ponadpodstawowych,
- posiada duże umiejętności i wiadomości, które wykorzystuje w życiu codziennym;
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje postępy w osobistym usprawnianiu;
- stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń.

DOBRY

- Uczeń opanował wymagania podstawowe i 50 % wymagań ponadpodstawowych,
- nie potrzebuje bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem;
- stosunek do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń;
- nie włącza się w działania, które podejmuje szkoła na rzecz kultury fizycznej.

DOSTATECZNY

- Uczeń opanował 90 % wymagań z zakresu podstawowego,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną i wykazuje małe postępy w usprawnianiu;
- brak zaangażowania na lekcjach;
- posiada niskie wiadomości w zakresie kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktyce.

DOPUSZCZAJĄCY

- Uczeń opanował ponad 50 % wymagań na poziomie podstawowym,
- wykonuje ćwiczenia niechętnie i z dużymi błędami;
- nie jest pilny i wykazuje duże bardzo małe postępy w usprawnianiu się;
- przejawia bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego i w stosunku do wychowania fizycznego (ucieczki z lekcji, liczne braki stroju).

NIEDOSTATECZNY

- Uczeń nie opanował wymagań na poziomie podstawowym,
- nie wykazuje zainteresowania poprawką swojej sprawności i umiejętności;
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną;
- ćwicząc wykonuje rażące błędy;
- wykazuje lekceważącą postawę społeczną wobec przedmiotu.

NAUCZYCIELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

ZAPOZNAŁAM (EM) SIĘ Z

WYMAGANIAMI EDUKACYJNYMI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

lp.	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	