

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### **OCENA 6**

1. Wzorowa postawa wobec kultury fizycznej i zdrowego ciała, wysoka aktywność, udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych.
2. Znaczące wyniki sportowe lub systematyczne reprezentowanie szkoły w zawodach.
3. Wysoka sprawność psychomotoryczna i umiejętności ruchowe.
4. Posiada wymagane wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, przepisów gier i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
5. Umie dokonać samokontroli i samooceny sprawności fizycznej – odpowiednio do treści programowych.
6. Cechuje go wzorowa dyscyplina (strój sportowy, wykonywanie poleceń, zachowanie zasad bezpieczeństwa, udział w zajęciach).
7. Uczeń zaliczył wszystkie sprawdziany.

### **OCENA 5**

1. Właściwa postawa wobec kultury fizycznej i zdrowego ciała, duża aktywność w czasie zajęć.
2. Systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i umiejętności, wykazuje się dużym zaangażowaniem w indywidualnym usprawnianiu, wykorzystuje to w pełni w grach sportowych i rekreacyjnych oraz w sportach indywidualnych.
3. Posiada wymagane wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, przepisów gier i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
4. Umie dokonać samokontroli i samooceny sprawności fizycznej – odpowiedni do treści programowych.
5. Jego postawa, stosunek do zajęć i dyscyplina na lekcji nie budzi zastrzeżeń.
6. Uczeń zaliczył wszystkie sprawdziany.

### **OCENA 4**

1. Zadawalająca postawa wobec kultury fizycznej i zdrowego ciała, aktywność.
2. Doskonalili swoją sprawność motoryczną i umiejętności, wykazuje się przeciętnym zaangażowaniem w indywidualnym usprawnianiu.
3. Stosownie do swoich predyspozycji bierze chętnie udział w grach sportowych i rekreacyjnych oraz w sportach indywidualnych.
4. Posiada w wystarczającym stopniu wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, przepisów gier i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
5. Potrafi dokonać samokontroli i samooceny sprawności fizycznej – odpowiednio do treści programowych.
6. Jego postawa, stosunek do zajęć i dyscyplina na lekcji jest zadowalająca.
7. Uczeń zaliczył wszystkie sprawdziany.

### **OCENA 3**

1. Postawa wobec własnego zdrowia i kultury fizycznej nie jest w pełni zadowalająca, wymaga poprawy.
2. Sprawność psychomotoryczna i opanowanie umiejętności ruchowych w stosunku do swoich możliwości jest słaba, wkładany wysiłek zbyt mały, by w wystarczającym stopniu je opanować.
3. Wykazał się średnim poziomem wymaganych wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, przepisów gier i częściowo wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
4. Nie radzi sobie samodzielnie z dokonaniem samooceny i samokontroli sprawności fizycznej.
5. Jego postawa, stosunek do zajęć i dyscyplina na lekcji nie jest w pełni zadowalająca.
6. Uczeń zaliczył wszystkie sprawdziany.

### **OCENA 2**

1. Zaniedbana postawa wobec własnego zdrowia i sprawności.
2. Wysiłek wkładany w opanowanie umiejętności jest bardzo mały w stosunku do możliwości, bardzo słaba aktywność.
3. Niechętnie i rzadko bierze udział w zajęciach ruchowych.
4. Wykazał się niewielką znajomością wymaganych wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej, przepisów gier i z pomocą nauczyciela wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
5. Jego postawa, stosunek do zajęć i dyscyplina na lekcji jest niezadowalająca i budzi wiele zastrzeżeń.
6. Uczeń nie przystąpił do wszystkich sprawdzianów.

### SPOSOBY SPRAWDZANIA WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena roczna (okresowa) z WF obejmuje 5 obszarów (aktywność, dyscyplina, edukacja zdrowotna, umiejętności, motoryka), które w zróżnicowanym stopniu wpływają na nią. Najwyższe współczynniki mają oceny za aktywny udział w lekcji, systematyczność i dyscyplinę na zajęciach.

SKŁADOWE KOŃCOWEJ OCENY z WF-u	UWAGI
<b>AKTYWNOŚĆ</b> Oceniany jest czynny udział i wysiłek włożony na zajęciach. Systematyczne reprezentowanie szkoły w międzyszkolnych zawodach sportowych (dot. „6”). Uczeń może otrzymać oceny cząstkowe z aktywności za wyróżniającą się postawę na lekcji, lub ocenę negatywną za brak zaangażowania.	Brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”, za dodatkową aktywność i zaangażowanie uczeń otrzymuje „+”. 5 plusów = bdb, 5 minusów = ndst. Uczeń lekceważąco i bez zaangażowania podchodzi do sprawdzianu lub odmawia wykonania go bez powodu otrzymuje z aktywności ocenę ndst. Uzyskanie na końcu okresu z max możliwej liczby obecności można otrzymać ocenę: 85% + udział w zawodach – 6, 80% – 5, 70% – 4, 50% – 3, 35% – 2
<b>DYSCYPLINA</b> Obejmuje: obowiązkowy strój sportowy, przestrzeganie porządku organizacji zajęć, zasad bezpieczeństwa, dbałość o sprzęt sportowy, uczęszczanie na lekcje, spóźnienia. Uczeń nie ćwiczący na lekcji otrzymuje dodatkowe zadania z wiedzy o kulturze fiz.	Wzorowa postawa wobec kultury fizycznej, brak jakichkolwiek zastrzeżeń ocena – 6, Dziewczeta Max 4 braki (chłopcy 2) stroju lub nie ćwiczenia nieuzasadnione na każdej lekcji w semestrze – 5. Każdy kolejny obniża ocenę o jeden stopień aż do uzyskania oceny niedostatecznej. Za każdy kolejny jest ocena niedostateczna. <u>Uciezki z lekcji traktowane będą jako kolejne niećwiczenie.</u>
<b>EDUKACJA ZDROWOTNA</b> Treści edukacji zdrowotnej np: umiejętność przeprowadzania rozgrzewki, organizacji zawodów, wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka .	Znajomość i praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy. Działania na rzecz zdrowia, podnoszenia własnej sprawności.
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b> Ocena posiadanych praktycznych umiejętności technicznych.	Na podstawie przeprowadzonych w roku szkolnym sprawdzianów praktycznych umiejętności (układy ćwiczeń, testy).
<b>ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE</b> Testy sprawności fizycznej (wg norm):	Na podstawie oddzielnych norm sprawności cech motorycznych (odpowiednich dla danego wieku).

### Zasady uzyskiwania ocen cząstkowych z poszczególnych obszarów umiejętności

#### **Oceny 2, 3**

Uczeń wykonuje ćwiczenia o mniejszym (niewielkim) stopniu trudności, nie wykazując starań i większego zaangażowania w doskonaleniu.

W przypadku uczniów o obniżonych zdolnościach ruchowych (na podstawie orzeczenia lekarskiego) ocenie podlega szczególnie aktywność, zaangażowanie, włożony wysiłek, dyscyplina na lekcji.

#### **Oceny 4, 5**

Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, lub z niewielkimi błędami, wykazuje się dużym zaangażowaniem i systematycznie doskonali swoje umiejętności, wkłada wiele wysiłku by osiągnąć jak najlepsze efekty.

#### **Ocena 6**

U wykonuje prawidłowo ćwiczenia o bardzo dużym stopniu trudności, wkłada wiele wysiłku by osiągnąć wysoki poziom umiejętności.

#### **Zasady poprawiania ocen oceniania bieżącego**

Uczeń może poprawić ocenę do dwóch tygodni po przeprowadzonym sprawdzianu, liczy się ocena wyższa. Jeżeli uczeń nie wykona sprawdzianu do dwóch tygodni po jego terminie bez usprawiedliwionej przyczyny otrzymuje ocenę niedostateczną bez możliwości poprawy. w szczególności uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zezwolić na jej poprawianie.

#### **Warunki i tryb uzyskiwania oceny wyższej niż przewidywana**

Uczeń może ubiegać się o uzyskanie wyższej niż przewidywana rocznej oceny po pisemnej uzasadnionej prośbie, wniesionej do nauczyciela, jeżeli spełnia wszystkie poniższe warunki:

1. Jeżeli uzyskana przez niego roczna średnia jest o 0,35 wyższa od oceny proponowanej (przewidywanej) przez nauczyciela.
2. Uczeń systematycznie uczęszczał na zajęcia, nieobecności na nich są usprawiedliwione oraz brał aktywny udział w zajęciach.
3. Uczeń nie ma obniżonej oceny z dyscypliny, ma zaliczone wszystkie sprawdziany.

\_\_\_\_\_  
Podpis ucznia

\_\_\_\_\_  
Podpis rodzica