

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
DLA KLAS IV i VII w roku szkolnym 2017/2018:**

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

**Treści kształcenia – wymagania szczegółowe:**

**Klasa IV**

**Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

W zakresie wiedzy Uczni:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

W zakresie umiejętności Uczni:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

**Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy Uczni:

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

W zakresie umiejętności Uczni:

- wykonuje i stosuje w grze: kożłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- uczestniczy w mini grach;

- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- wykonuje marszobieg w terenie;
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

### **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

#### W zakresie wiedzy Uczni:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

#### W zakresie umiejętności Uczni:

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

### **Edukacja zdrowotna**

#### W zakresie wiedzy Uczni:

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

#### W zakresie umiejętności Uczni:

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;

## **Klasa VII**

### **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

#### W zakresie wiedzy Uczni:

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego

#### W zakresie umiejętności Uczni:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;

- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

### **Aktywność fizyczna**

#### W zakresie wiedzy Uczzeń:

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

#### W zakresie umiejętności Uczzeń:

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np.: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np.: urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

### **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

#### W zakresie wiedzy Uczzeń:

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

#### W zakresie umiejętności Uczzeń:

- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

### **Edukacja zdrowotna**

#### W zakresie wiedzy Uczeń:

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

#### W zakresie umiejętności Uczeń:

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

### **KLASY IV i VII**

#### **Kompetencje społeczne**

Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

#### **WYMAGANIA OGÓLNE:**

**Strój:** jednolite 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.

**Zgłaszanie nieprzygotowania do lekcji przez ucznia:** dopuszcza się trzy nieprzygotowania w semestrze, każde kolejne powoduje wystawienie oceny niedostatecznej.

## **Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego dla klas IV i VII w Szkole Podstawowej nr 124 w Warszawie**

### **Założenia ogólne**

1. Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć tj.: aktywne i systematyczne uczestniczenie w zajęciach.
3. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach z wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.
4. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
5. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w wyjątkowych okolicznościach w przypadku chwilowej niedyspozycji.
6. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w zaliczeniach oraz sprawdzianach z powodu nieobecności lub nieprzygotowania do zajęć jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.
6. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony/zwolniona”
7. W przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji bez usprawiedliwienia uczeń lub jego rodzice mogą złożyć wniosek o egzamin klasyfikacyjny. Zgodę na egzamin wyraża Rada Pedagogiczna.
8. Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się wg. skali ocen;
  - 1-niedostateczny
  - 2-dopuszczający
  - 3-dostateczny
  - 4-dobry
  - 5-bardzo dobry
  - 6-celujący

9. Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.

10. Uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskanych ocenach.

### **Sposoby oceniania osiągnięć uczniów.**

#### **1. Postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf**

- aktywność i zaangażowanie,
- przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój),
- systematyczność udziału w zajęciach,
- postawa wobec przedmiotu,
- wywiązywanie się z postawionych zadań,
- udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, udział w zawodach sportowych,
- praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego,
- przestrzeganie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- stosunek do nauczyciela i do innych uczniów,
- przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów,
- kultura słowna,

#### **2. Kompetencje społeczne.**

#### **3. Poziom umiejętności z zakresu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, zdrowotnej i bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.**

- postęp w opanowaniu umiejętności sportowych i rekreacyjnych wymienionych w wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia

#### **4. Wiadomości z zakresu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, zdrowotnej i bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.**

### **Wymagania i umiejętności ucznia na określoną ocenę**

#### **Ocena celująca (cel)**

- uczeń spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem i odpowiedzialnością
- systematycznie jest przygotowany do zajęć [ strój sportowy]
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- bez zarzutu stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć
- przestrzega zasad fair play

- chętnie pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- propaguje sportowy tryb życia
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą

#### **Ocena bardzo dobra (bdb)**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- aktywnie i systematycznie pracuje nad poprawą sprawności motorycznej
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania
- jest koleżeński i kulturalny wobec innych
- stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć
- współpracuje w zespole
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- stara się propagować sportowy tryb życia

#### **Ocena dobra (db)**

- uczeń w większej części opanował materiał programowy
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom [ jest otwarty na wyzwania ]
- podejmuje próby oceny swojej sprawności
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

#### **Ocena dostateczna (dst)**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji
- ma braki w wymaganych umiejętnościach
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku

do kultury fizycznej

### **Ocena dopuszczająca (dop)**

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji [ brak stroju ] ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

### **Ocena niedostateczna (ndst)**

- uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej [ notoryczny brak stroju ]
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami
- ma bardzo niski poziom kultury osobistej
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych