**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla kl.4-8**

**Cele nauczania wychowania fizycznego**

1. Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.

2. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i

umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.

3. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej,

rekreacyjnej i sportowej.

4. Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie,

w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.

5. Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

6. Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.

7. Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

**Cele oceniania**

1. Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.

2. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.

3. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka.

4. Wdrażanie do samokontroli i samooceny

5. Wspieranie - wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.

6. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

**Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu**

1. Postawa wobec aktywności fizycznej.

2. Umiejętności ruchowe i organizacyjne.

3. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu.

**POSTAWA WOBEC AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

• Aktywność na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, wysiłek wkładany w

rozwój sprawności udział w życiu sportowym klasy i szkoły).

• Stosunek do przedmiotu i frekwencja na zajęciach wychowania fizycznego.

• Przygotowanie do zajęć .

• Dbałość o zdrowie (higiena osobista, estetyka stroju).

• Przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia.

• Życzliwy stosunek do innych (postawa fair play).

**UMIEJĘTNOŚCI**

• Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych

i zdrowotnych, (co potrafię, jak wykonuję) zgodnie z planem pracy.

• Umiejętności organizacyjne stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć

rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych.

**WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ**

• Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia,

higiena, hartowanie organizmu.

•Znajomość i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na obiektach sportowych.

•Znajomość regulaminów, przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.

•Stosowanie zasady „czystej gry” i sportowego kibicowania.

**Metody kontroli sprawności fizycznej**

1.Testy i indeksy sprawności

**Kryteria oceny z wychowania fizycznego**

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz kultury fizycznej.

OCENA CELUJĄCA ( 6) - **od 96 do 100 punktów**

•Posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy.

•Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.

•Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.

•Chętnie bierze udział w zawodach sportowych.

•Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.

•Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.

OCENA BARDZO DOBRA ( 5) - **od 90 do 95 punktów**

•Uczeń w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.

•Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą

najmniejszych zastrzeżeń.

•Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego ,wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.

•Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

•Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

•Systematycznie doskonali są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym

usprawnianiu.

•Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.

•Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

OCENA DOBRA ( 4 ) - **od 75 do 89 punktów**

•Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.

•Wykazuje dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.

•Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela

•Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji

•Zna i stosuje zasady higieny osobistej

•Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i

zdyscyplinowany)

OCENA DOSTATECZNA ( 3 ) - **od 51 do 74 punktów**

•Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami

•Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy

•Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.

•Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu

•Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu

•Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji

•Nie wykazuje aktywności na lekcjach

•Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki

•Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi

•Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające

•Jest często nieprzygotowany do zajęć

•Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

OCENA DOPUSZCZAJĄCA ( 2) - **od 31 do 50 punktów**

• Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki

• Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi

• Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające

• Jest często nieprzygotowany do zajęć

• Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

OCENA NIEDOSTATECZNA ( 1) - **od 0 do 30 punktów**

•Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej

•Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami

•Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń

•Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.

•Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.

•Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

Ocenie podlega:

1. Wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się dodatkową pracą.

2. Postęp w rozwoju sprawności motorycznej mierzony na podstawie testów sprawnościowych i zadań kontrolno - sprawdzających.

3. Znajomość przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.

Uczeń ma prawo 3 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do lekcji. Każde kolejne nieprzygotowanie skutkuje otrzymaniem 0 pkt.

Nauczyciel informuje ucznia o proponowanej ocenie śródrocznej/rocznej ustnie, a rodziców poprzez wpisanie oceny w dzienniku.