

**WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZDROWOTNEGO  
DLA KLASY PIERWSZEJ - rok szkolny 2014/2015**

Ocena z wychowania fizycznego i zdrowotnego powinna być wypadkową w odniesieniu do:

- wysiłku ucznia wkładanego w usprawnianie się i wywiązanie z podejmowanych zadań.
- postępu ucznia , czyli poziomu zmian w stosunku do diagnozy początkowej i jego psychofizycznych predyspozycji oraz możliwości,
- postawy , czyli stosunku do partnera , przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć, stosunku do własnej aktywności,
- rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach , dokładności wykonywanych zadań, poziomu zdobytej wiedzy z zakresu wychowania zdrowotnego.

Właściwie pojęta kontrola i ocena procesu wychowania fizycznego i zdrowotnego powinna służyć:

- rozpoznawaniu poziomu rozwoju psychomotorycznego uczniów,
- wdrażaniu uczniów do systematycznej pracy, samokontroli i samooceny własnych umiejętności ruchowych, sprawności fizycznej, rozwoju fizycznego, wiedzy z zakresu kultury fizycznej, zdrowotnej , zachowań i postaw,
- zainteresowaniu uczniów aktywnością ruchową,
- obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów,
- zwiększeniu zainteresowania rodziców problemem zdrowia, stanu rozwoju fizycznego własnych dzieci.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE WYNIKAJĄCE Z PROGRAMU NAUCZANIA**

Wymagania edukacyjne – kryteria określające, jakie są warunki uzyskania przez ucznia określonej oceny z wychowania fizycznego:

1. Stopień rozwoju umiejętności ruchowych.
2. Poziom i zakres wiedzy z kultury fizycznej oraz umiejętność wykorzystania jej:
  - rola i wpływ aktywności ruchowej na organizm człowieka, jego zdrowie, higienę życia,
  - umiejętność samodzielnej kontroli, samooceny i działania na rzecz rozwoju fizycznego,
  - wiadomości ogólne z zakresu kultury fizycznej,
  - kultura uczestników walki sportowej i widzów oraz historia kultury fizycznej, □ formy aktywności ruchowej, przepisy, rozgrywanie zawodów sportowych.
3. Postęp w rozwoju sprawności ruchowej.
4. Zachowania dotyczące stosunku ucznia do zadań edukacyjnych i zdrowotnych:

- postawa ucznia dotycząca zachowań prozdrowotnych,
- udział ucznia w różnorodnych zajęciach z zakresu promocji zdrowia.
- rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia.

5. Aktywność fizyczna, praca, wypoczynek, żywienie, dbałość o ciało, choroby cywilizacyjne oraz rozwój fizyczny w okresie dojrzewania.

## **I. KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **Ocena celująca – „6” Uczeń:**

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- jego umiejętności wykraczają poza program nauczania,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły i zajęciach pozaszkolnych,
- jest reprezentantem szkoły w zawodach sportowych, 2
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia, - jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego, w szkole i w środowisku.
- szczególne zaangażowanie w działaniach z zakresu wychowania zdrowotnego

### **Ocena bardzo dobra – „5”**

Uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- posiada bardzo wysoką sprawność fizyczną i wykazuje duże postępy w usprawnianiu, - zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką zgodną z nauczaniem, wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas zajęć,
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- jego zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą żadnych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w aktywności ruchowej,
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie je stosuje, - zna zasady zdrowego stylu życia.
- systematycznie uczestniczy w zajęciach z zakresu wychowania zdrowotnego.

### **Ocena dobra – „4”**

Uczeń:

- jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione,
- sprawność motoryczną utrzymuje na względnie stałym poziomie,

- opanował prawie cały materiał programowy,
- podejmuje próby oceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności,
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami,
- posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale z pomocą nauczyciela,
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,
- ma motywację do pracy nad usprawnianiem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia. **Ocena dostateczna – „3”**

Uczeń:

- opuszcza zajęcia sporadycznie ,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje niewielki spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie,
- zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami, ćwiczy niechętnie,
- posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać praktycznie,
- potrafi (wybiórczo)dokonać samooceny sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych ,
- wykazuje brak nawyków higienicznych,
- unika zajęć z zakresu wychowania zdrowotnego.

**Ocena dopuszczająca – „2”** Uczeń:

- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia,
- strój sportowy nosi sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną i nie wykazuje chęci usprawnienia,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami,
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże braki,
- zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje , celowo unika zajęć z wychowania zdrowotnego.

**Ocena niedostateczna – „1”**

Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela, kolegów,
- w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (brak stroju)
- swoją postawą negatywnie wpływa na klasę
- nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób i testów pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela, - nie wykazuje postępów w usprawnianiu .
- nie uczestniczy w lekcjach z zakresu wychowania zdrowotnego, celowo unika zajęć.

## **II. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA**

### **1. Ocena za umiejętności:**

**Celująca (6)** – spełnia warunki na ocenę „5”. Pomaga kolegom, potrafi asekurować oraz zachęca innych do ćwiczeń. Potrafi wykonywać elementy wykraczające poza podstawowe umiejętności nauczania objęte programem. Spełnia rolę lidera wśród uczniów z zakresu działań zdrowotnych.

**Bardzo dobra (5)** – uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, bez błędów technicznych w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Wykazuje gotowość do podejmowania działań indywidualnych i zespołowych z wychowania zdrowotnego.

**Dobra (4)** – uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, prawidłowo, lecz nie dość dokładnie i pewnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje się przeciętnym zaangażowaniem w działaniach z zakresu wychowania zdrowotnego.

**Dostateczna (3)** – uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, z dużymi błędami technicznymi, z małą płynnością, wymaga pomocy nauczyciela. Brak zaangażowania w działania z zakresu zajęć zdrowotnych.

**Dopuszczająca (2)** – ćwiczenie wykonywane bardzo niechętnie, z dużymi błędami technicznymi, uczeń wymaga ciągłej pomocy i korekty ze strony nauczyciela. W czasie lekcji, na których nauczano i doskonalono dane ćwiczenie, nie wykazywał zaangażowania i wysiłku w jego nauczanie. Nie podejmuje działań dotyczących zachowań zdrowotnych,

**Niedostateczna (1)** – uczeń przystępując do sprawdzianu nie powinien otrzymać takiej oceny, ponieważ wszystkie działania nauczyciela winny mobilizować ucznia. Ocenę „1” stawiamy wówczas, gdy uczeń pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji, zachęty ze strony nauczyciela nie chce przystąpić do sprawdzianu lub w trakcie zadania przerywa wykonywanie, nie chcąc go dalej kontynuować lub ponowić. Swoją postawą zaprzecza pozytywnym postawom zdrowotnym.

### **2. Ocena za postęp w sprawności fizycznej:**

Cechy motoryczne podlegające ocenie:

- siła,
- szybkość,
- skoczność, - gibkość.

**Ocena celująca (6)** – wybitna poprawa wyniku lub utrzymanie wyniku na poziomie pozwalającym na udział w zawodach.

**Ocena bardzo dobra (5)** – uczeń uzyskuje wynik lepszy od osiągniętego wcześniej lub podtrzymuje wysoki wynik. 4

**Ocena dobra (4)** – uczeń jest zaangażowany w wykonanie zadania, jednak uzyskuje wynik na poziomie poprzednim lub nieznacznie osiąga wynik lepszy w jednej z prób testowych. **Ocena**

**dostateczna (3)** – uczeń utrzymuje wynik na poziomie kontrolnym.

**Ocena dopuszczająca (2)** – uczeń uzyskuje wynik słabszy od poprzedniego, spowodowany lekceważącym podejściem do sprawdzianu, bez zaangażowania i wysiłku.

**Ocena niedostateczna (1)** – uczeń przystępujący do sprawdzianu nie otrzymuje takiej oceny.

Uczeń może otrzymać ocenę „1” w przypadku odmowy wykonania zadania pomimo motywacji ze strony nauczyciela.

### **3. Ocena za wiadomości.**

**Ocena celująca (6)** – uczeń posiada wiadomości ponadprogramowe z zakresu kultury zdrowotnej i fizycznej oraz wykorzystuje je w praktyce.

**Ocena bardzo dobra (5)** – uczeń posiada bardzo dużą wiedzę z zakresu kultury fizycznej i zdrowotnej oraz stosuje ją w praktyce.

**Ocena dobra (4)** – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i zdrowotnej oraz umie wykorzystać je w praktyce z pomocą nauczyciela.

**Ocena dostateczna (3)** – uczeń posiada braki w wiadomościach z zakresu kultury fizycznej i zdrowotnej a posiadanych nie potrafi wykorzystać w praktyce.

**Ocena dopuszczająca (2)** – uczeń posiada znikome wiadomości z zakresu kultury fizycznej i zdrowotnej

**Ocena niedostateczna (1)** – uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej, zdrowotnej a w ciągu roku nie przejawia żadnej ochoty na jej poszerzenie.

### **4. Ocena za frekwencję i gotowość do zajęć.**

Uczeń ma prawo do dwóch nie przygotowań (brak stroju) w ciągu semestru. Każdy następny brak stroju skutkuje oceną niedostateczną. Za nieprzygotowanie uważa się brak odpowiedniego stroju zgodnie z regulaminem sali gimnastycznej tj. koszulka + spodenki lub dres sportowy i odpowiednie czyste obuwie sportowe na miękkiej podeszwie.

Aktywność i systematyczny udział na zajęciach w systemie klasowo- lekcyjnym w ramach lekcji wychowania fizycznego będzie podlegał dodatkowej punktowej ocenie:

-2 punkty otrzymuje uczeń za udział w lekcji, uczeń jest przebrany, ćwiczy i bierze aktywny udział w lekcji , oraz uczeń, który zgłosił regulaminowy brak stroju,

-1 punkt otrzymuje uczeń niećwiczący (zwolnienie rodziców, zwolnienie Pani higienistki szkolnej, inny usprawiedliwiony powód niećwiczenia), pomagający nauczycielowi przy przygotowaniu sprzętu sportowego, reagujący na polecenia nauczyciela; uczeń ćwiczący, ale nieprzestrzegający

obowiązujących na lekcjach zasad ( brak zaangażowania w lekcje, nie wykonywanie poleceń nauczyciela, nie przestrzeganie zasad bezpieczeństwa),

-0 punktów otrzymuje uczeń, który zwolnił się do domu z ostatniej lekcji, a był to w f oraz uczeń, który nie ćwiczy zgłaszając trzeci lub kolejny brak stroju.

W przypadku gdy uczeń posiada zwolnienie lekarskie w danym miesiącu, należy uzyskaną liczbę punktów podzielić przez liczbę lekcji nie biorąc pod uwagę lekcji, które obejmuje zwolnienie lekarskie- zmniejszamy liczbę lekcji maksymalnych. W innych zaistniałych przypadkach, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć pisząc program, decyzję podejmuje nauczyciel uczący po wcześniejszej rozmowie z uczniem.

Nauczyciel uczący w danej klasie dokonuje podsumowania punktów raz w miesiącu, a następnie punkty są przeliczane na procent. Suma punktów przez ilość lekcji w danym miesiącu.

powyżej 90% bardzo dobry

80%-89% + dobry

70%-79% dobry

60%- 69% + dostateczny

40%-59% dostateczny

30%-39% dopuszczający

29% i mniej niedostateczny

## **5. Ocena za udział w zawodach sportowych.**

Uczeń ma możliwość uzyskania ocen cząstkowych za uczestnictwo w zawodach sportowych .

Ocenę wystawia się po zakończeniu cyklu rozgrywek z danej dyscypliny.

## **SPOSOBY OCENIANIA**

### **Ogólne zalecenia wystawiania ocen:**

1. Uczniowie powinni znać kryteria oceniania.
2. Ocenianie uczniów jest systematyczne.
3. Nauczyciele stosują pełną skalę ocen od „1” do „6”.
4. Każdej ocenie powinien towarzyszyć komentarz słowny.
5. Ocenianie powinno wskazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
6. Przy pracy grupowej wszyscy członkowie oceniani są jednakowo.
7. Rodzice są informowani o postępach i ocenach swoich dzieci.
8. Ocena powinna motywować ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia.

### **Umiejętności.**

Nauczyciel wystawiając ocenę za wybrane ćwiczenie powinien wziąć pod uwagę:

- poprawność wykonywania elementu technicznego,
- indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danego elementu, - możliwości ucznia i wkład jego pracy.

Każdy uczeń ma prawo do dwóch prób podczas oceniania w zależności od trudności elementu technicznego. Oceniana jest zawsze próba lepsza.

### **Sposoby sprawdzania osiągnięć:**

- sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny,
- zadania kontrolno – oceniające,
- obserwacja ucznia,
- testy sprawności ogólnej.

### **Sprawność fizyczna.**

Uczeń po przeprowadzonych próbach powinien umieć dokonać samooceny swojej sprawności i porównać wyniki z przyjętymi normami oraz wiedzy z zakresu wychowania zdrowotnego.

### **Wiadomości.**

Wiadomości ucznia oceniamy na bieżąco w trakcie realizacji określonych zadań:

- sędziowanie
- prowadzenie rozgrzewki 6
- rozmowa, obserwacja
- wykonanie gazetki, plakatów o tematyce sportowej i zdrowotnej.

### **Postawa ucznia wobec kultury fizycznej i zdrowotnej :**

- aktywność,
- frekwencja,
- udział w zawodach i działaniach zdrowotnych,
- udział ucznia w innych formach kultury fizycznej i zdrowotnej poza szkołą.

### **Samokontrola i samoocena**

Nauczyciel w ciągu całego roku wdraża uczniów do samokontroli i samooceny. Samokontrola i samoocena ucznia obejmuje:

- poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej i zdrowotnej , zmiana postaw i nawyków.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZDROWOTNEGO  
NA ZAJĘCIACH DO WYBORU**

Na zajęciach do wyboru obowiązują w/w wymagania edukacyjne.

Wystawiając ocenę z zajęć do wyboru nauczyciele, biorą pod uwagę następujące ze szczegółowych kryteriów oceniania:

- Ocena za frekwencję i gotowość do zajęć.
- Zaangażowanie w działalność rekreacyjną lub sportową szkoły i środowiska.

**Sposób wystawiania oceny śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego:**

Ocenę z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia lekcyjne na podstawie dwóch ocen:

- z zajęć lekcyjnych, □ z zajęć do wyboru.

Nauczyciel wystawiający ocenę może konsultować ją z nauczycielem prowadzącym zajęcia do wyboru.