

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne klasy IV – VIII w Szkole
Podstawowej nr 5 im. Króla Jana III Sobieskiego w Zabrze

Wymagania ogólne:

Opierając się na podstawie programowej z przedmiotu wychowanie fizyczne dla II etapu edukacyjnego (klasy 4-8) określone zostały następujące cele kształcenia:

1. Rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych. Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.
2. Utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem. Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.
3. Rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad *fair play* oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego. Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad *fair play* wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
4. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach. Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych.
5. Rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.

Poznanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

6. Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną. Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

7. Rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie. Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one:

- 1) znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych, w tym obszarach chronionych;
- 2) naukę i doskonalenie techniki ruchu (np. w biegach, grach zespołowych);
- 3) rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej (monitorowanie sprawności fizycznej);
- 4) kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja różnorodności w grupie);
- 5) umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej (korzystanie z przyborów, narzędzi pomiarowych, aplikacji mobilnych).

Obszary podlegające ocenie:

1. Systematyczność

Jednorazowo w każdym miesiącu uczeń otrzymuje ocenę za przygotowanie do zajęć.

Ocenę celującą otrzymuje za 100% aktywne uczestnictwo w przeprowadzonych

lekcjach. Ocenę bardzo dobrą za aktywne uczestnictwo w co najmniej 75% przeprowadzonych lekcji. Ocenę dobrą za aktywne uczestnictwo w co najmniej 50% lekcji. Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń za uczestnictwo w co najmniej 25% lekcji. Jeśli uczeń nie będzie aktywnie uczestniczył w więcej niż 75% lekcji nie otrzymuje oceny. Do nieaktywnego uczestnictwa w lekcji nie wliczamy nieobecności i zwolnień wystawionych przez lekarza. Zwolnienie z aktywnego uczestnictwa w lekcji wystawione sporadycznie przez rodzica musi być w wersji papierowej lub w wiadomościach w mobidzienniku wysłane przed rozpoczęciem zajęć szkolnych. Jeżeli uczeń posiadający strój sportowy w szkole poczuje się źle traktowany jest jak zwolniony.

Dodatkowo każdorazowe nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju) obniża ocenę o jeden stopień od oceny bardzo dobrej. Ze względów bezpieczeństwa nie dopuszcza się do ćwiczeń uczniów i uczennice, których paznokcie znacznie wystają poza opuszek palca – traktowane jest to równoznacznie z nieprzygotowaniem do lekcji.

2. Aktywność

Uczeń może uzyskać ocenę za wzorowe zaangażowanie w lekcję oraz za zaangażowanie poniżej swoich możliwości.

Dodatkowo pod koniec każdego semestru uczeń otrzymuje ocenę za zaangażowanie, aktywność i poczynione postępy podczas lekcji wychowania fizycznego.

3. Umiejętności i sprawność

Przyjmuje się następujące kryteria ocen ze sprawdzianów z umiejętności:

- celująca: ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykonał zadanie bezbłędnie wykazując ponad przeciętne zaangażowanie w ćwiczenie
- bardzo dobra: ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który wykonał sprawdzian bez popełnienia żadnego błędu
- dobra: ocenę dobrą otrzymuje uczeń który popełnił jeden lub dwa błędy w zależności od ich ważności, co do wykonywanego ćwiczenia.
- dostateczna: ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który, popełnił trzy lub więcej błędów
- dopuszczająca: ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do wykonania ćwiczenia, nawet jeśli go nie wykonał poprawnie
- niedostateczna: ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu.

Przyjmuje się następujące kryteria ocen ze sprawdzianów ze sprawności:

- celująca: uczeń znacznie poprawił swoją sprawność (porównując wynik ze sprawdzianu w poprzednim okresie)
- bardzo dobra: uczeń nieznacznie znacznie poprawił swoją sprawność (porównując wynik ze sprawdzianu w poprzednim okresie)
- dobra: sprawność ucznia pozostała na tym samym poziomie (porównując wynik ze sprawdzianu w poprzednim okresie)
- dostateczna: uczeń uzyskał gorszy wynik ze sprawdzianu sprawności (porównując wynik ze sprawdzianu w poprzednim okresie)
- dopuszczająca: uczeń uzyskał znacznie gorszy wynik ze sprawdzianu sprawności (porównując wynik ze sprawdzianu w poprzednim okresie)
- niedostateczna: uczeń odmówił wykonania sprawdzianu sprawności

4. Wiadomości w ujęciu praktycznym

W tym obszarze oceniamy umiejętności organizacyjne, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji prostych gier i zabaw.

5. Aktywność dodatkowa

W aktywności dodatkowej wyróżniamy dwa obszary:

- Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.

- Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, lub uczestnictwo w zawodach amatorów. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.

Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

Trenowanie w klubie sportowym nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.