

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU SZKOLNYM 2022/ 2023

## 1. Podczas lekcji obowiązuje strój sportowy:

### ❖ Sala gimnastyczna:

- zmienne obuwie sportowe, biała koszulka, ciemne spodenki gimnastyczne, białe skarpetki.
- uczeń uczestniczy w zajęciach bez ozdób i zbędnych akcesoriów, ze względu na bezpieczeństwo własne i innych ćwiczących np.: pierścionki, łańcuszki, kolczyki, zegarki, bransoletki, telefony, itp. Pozostają w szatni.
- dziewczęta mają mieć krótkie paznokcie i związane długie włosy.
- uczniowie niećwiczący muszą mieć zmienne obuwie sportowe.

### ❖ Zajęcia na wolnym powietrzu:

- w dni chłodne: bluza, długie spodnie sportowe, dres.
- w okresie jesienno-zimowym dodatkowo: czapka, rękawiczki, szalik, nauszniki.
- o planowanym miejscu zajęć w okresie jesienno-zimowym nauczyciel powiadamia lekcję wcześniej.

## 2. Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Podstawą do zwolnienia ucznia z czynnego udziału w lekcji jest:

- ❖ Zwolnienie lekarskie (lekarz specjalista): miesięczne, półroczne, roczne.
- ❖ Zwolnienie lekarskie (lekarz rodzinny): tygodniowe, kilkudniowe po chorobie
- ❖ Pisemne zwolnienie od rodzica – jednodniowe, kilkudniowe po chorobie .
- ❖ Pisemne zwolnienie od pielęgniarki szkolnej w nagłych dolegliwościach.

- ❖ Uczeń zobowiązany jest zgłosić nauczycielowi swoje złe samopoczucie powstałe przed lub w czasie trwania lekcji.
- ❖ Uczniowie zwolnieni z wf uczestniczą w lekcji; obserwując ćwiczących, sędziując, przynoszą i odnoszą sprzęt sportowy, pomagają nauczycielowi, itp.
- ❖ Uczniowie zwolnieni i niećwiczący znajdują się w miejscu gdzie ćwiczy ich klasa, zabrania się samowolnego oddalania się od klasy lub grupy (ucieczka z lekcji)
- ❖ Dziewczęta, z powodu miesiączki biorą czynny udział w lekcji wf, ale nauczyciel dostosowuje ćwiczenia do zaistniałej sytuacji.

### 3. Zaliczenia sprawdzianów

- ❖ Sprawdziany z umiejętności ruchowych są zapowiedziane lekcję wcześniej.
- ❖ Testy sprawności motorycznych są wykonywane na bieżąco – bez zapowiedzi.
- ❖ Uczeń, który jest nieobecny na lekcji, ale usprawiedliwiony w dniu sprawdzianu musi zgłosić się do nauczyciela w celu uzupełnienia sprawdzianu.
- ❖ **Jeżeli uczeń ma brak stroju, w dniu zapowiedzianego sprawdzianu z umiejętności i testu sprawności fizycznej, dostaje ocenę niedostateczną bez możliwości poprawy sprawdzianu.**
- ❖ Uczeń ma dwa tygodnie na zaliczenie zaległego sprawdzianu jeżeli był zwolniony lub nieobecny.
- ❖ Uczeń, który opuścił 51% zajęć lekcyjnych jest nieklasyfikowany.
- ❖ Systematyczne uczestniczenie w zorganizowanych formach zajęć sportowych lub rekreacyjnych (po uprzednim udokumentowaniu tego faktu przez organizatora zajęć), dostaje ocenę celującą do I koszyka. Dotyczy to również zawodów SZS jak również zawodów prowadzonych przez związki sportowe poszczególnych dyscyplin ( udział- ocena celująca do I koszyka ).

### 4. Podstawowe kryteria kontroli i oceny z wychowania fizycznego

Ocena półroczna i roczna ustalana jest jako średnia ważona ocen cząstkowych za następujące osiągnięcia edukacyjne:

- Waga 5- oceny za systematyczną aktywność fizyczną oraz zaangażowanie ucznia na lekcji, dbałość o kulturę fizyczną w szkole i poza nią.

- Waga 3- oceny za umiejętności ruchowe czyli osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych i zespołowych umiejętności (np. technika w grach zespołowych, umiejętności gimnastyczne, lekkoatletyczne) niezbędne w kształtowaniu aktywności ruchowej.
- Waga 2- oceny za sprawność motoryczną (testy i sprawdziany szybkości, wytrzymałości, gibkości, skoczności, zwinności) oraz ich postępy w danym czasie.
- Waga 1- oceny za opanowanie i zastosowanie zdobytych wiadomości (np. sprawdziany teoretyczne, referaty, plakaty).

## 5. Systematyczny udział w lekcji wychowania fizycznego

Uczeń ze względów zdrowotnych oraz dbając o własny rozwój fizyczny ma obowiązek systematycznie brać udział w zajęciach wychowania fizycznego. Jeżeli nie przestrzega tego, grożą mu następujące konsekwencje wychowawcze:

Za aktywny i systematyczny udział na lekcji wychowania fizycznego uczeń otrzymuje ocenę do I koszyka

(za poszczególny miesiąc)

**100% ĆWICZEŃ – CELUJĄCY**

**1 - BRAK STROJU – BARDZO DOBRY**

**2 - BRAKI STROJU – DOBRY**

**3 - BRAKI STROJU – DOSTATECZNY**

**4 - BRAKÓW STROJU – DOPUSZCZAJĄCY**

**5 i WIĘCEJ – NIEDOSTATECZNY**

**Uczeń, który z powodów zdrowotnych (zwolnienie lekarskie lub rodziców) był nieobecny w szkole lub nie ćwiczył powyżej 51% zajęć, nie otrzymuje oceny z aktywności do I koszyka za dany miesiąc.**

**W przypadku kiedy uczeń dalej nie będzie ćwiczył z powodu nieprzygotowania do lekcji otrzyma ocenę niedostateczną za każdy brak stroju do I koszyka w danym miesiącu.**

## 6. PROCEDURA EGZAMINU POPRAWKOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### **Egzamin składa się z:**

- a) Części praktycznej (stanowi 50% pkt. Możliwych do zdobycia) – 14 ćwiczeń
- b) Części teoretycznej (stanowi 50% pkt. Możliwych do zdobycia) – 7 pytań

Osiągnięcie przez ucznia 51%. Przewidzianych do zdobycia + 1 pkt. Zalicza egzamin na ocenę dopuszczającą.

Uczeń w klasie I przystępuje do egzaminu poprawkowego po przygotowaniu pisemnym 30 tematów z edukacji zdrowotnej (opracowane w zeszytcie)

### Zagadnienia do części teoretycznej:

- a) Przepisy podstawowych gier zespołowych.
- b) Gimnastyka (pozycje wyjściowe w gimnastyce, ćwiczenia przygotowawcze w gimnastyce)
- c) Cechy motoryczne (rodzaje, charakterystyka, sposoby pomiaru)
- d) Lekkoatletyka

### Zagadnienia do części praktycznej:

- a) Podstawowe elementy techniki w grach zespołowych
  - piłka ręczna
  - siatkówka
  - piłka nożna
  - unihokej
- b) Gimnastyka
  - ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne
  - skoki gimnastyczne
- c) Lekkoatletyka
  - biegi
  - skoki
  - rzuty

## 7. KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### CELUJĄCY

- **Systematyczny i aktywny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego,**
- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą;
- włącza się w działania, które podejmuje szkoła na rzecz kultury fizycznej;
- zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi żadnych zastrzeżeń.

### BARDZO DOBRY

- Uczeń opanował wymagania podstawowe oraz 90 % wymagań ponadpodstawowych,
- posiada duże umiejętności i wiadomości, które wykorzystuje w życiu codziennym;
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje postępy w osobistym usprawnianiu;
- stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń.

### DOBRY

- ✓ Uczeń opanował wymagania podstawowe i 50 % wymagań ponadpodstawowych,
- ✓ nie potrzebuje bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem;
- ✓ stosunek do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń;
- ✓ nie włącza się w działania, które podejmuje szkoła na rzecz kultury fizycznej.

### DOSTATECZNY

- Uczeń opanował 90 % wymagań z zakresu podstawowego,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną i wykazuje małe postępy w usprawnianiu;
- brak zaangażowania na lekcjach;
- posiada niskie wiadomości w zakresie kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktyce.

### **DOPUSZCZAJĄCY**

- Uczeń opanował ponad 50 % wymagań na poziomie podstawowym,
- wykonuje ćwiczenia niechętnie i z dużymi błędami;
- nie jest pilny i wykazuje duże bardzo małe postępy w usprawnianiu się;
- przejawia bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego i w stosunku do wychowania fizycznego (ucieczki z lekcji, liczne braki stroju).

### **NIEDOSTATECZNY**

- Uczeń nie opanował wymagań na poziomie podstawowym,
- nie wykazuje zainteresowania poprawką swojej sprawności i umiejętności;
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną;
- ćwicząc wykonuje rażące błędy;
- wykazuje lekceważącą postawę społeczną wobec przedmiotu.

NAUCZYCIELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**ZAPOZNAŁAM (EM) SIĘ Z**

**WYMAGANIAMI EDUKACYJNYMI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

<b>lp.</b>	<b>IMIĘ I NAZWISKO UCZNI KLASA</b>
<b>1.</b>	
<b>2.</b>	
<b>3.</b>	
<b>4.</b>	
<b>5.</b>	
<b>6.</b>	
<b>7.</b>	
<b>8.</b>	
<b>9.</b>	
<b>10.</b>	
<b>11.</b>	
<b>12.</b>	

PODPIS NAUCZYCIELA

.....