WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO CXIX LO im. Jacka Kuronia

Liceum ogólnokształcące – klasy I–IV

1. Cele i zasady oceniania

Celem wychowania fizycznego jest wspieranie wszechstronnego rozwoju ucznia, kształtowanie nawyku systematycznej aktywności fizycznej, troska o zdrowie, rozwijanie sprawności i umiejętności ruchowych oraz przygotowanie ucznia do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej w dorosłym życiu.

Ocenianie z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim:

- wysiłek i zaangażowanie ucznia,

- systematyczność udziału w zajęciach,

- aktywność podczas lekcji,

- indywidualny postęp,

- opanowanie umiejętności ruchowych,

- wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej i zdrowia,

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,

- stosowanie zasad fair play,

- współpracę i kulturę osobistą,

- przygotowanie do zajęć.

Ocena nie jest uzależniona wyłącznie od poziomu sprawności fizycznej, wyników sportowych czy osiągnięć reprezentacyjnych. Nauczyciel uwzględnia możliwości psychofizyczne i indywidualne predyspozycje ucznia.

2. Obszary podlegające ocenianiu

2.1. Aktywność, systematyczność i zaangażowanie

Uczeń powinien:

- aktywnie uczestniczyć w zajęciach,

- podejmować wysiłek odpowiedni do swoich możliwości,

- wykonywać polecenia nauczyciela,

- podejmować próby wykonywania nowych ćwiczeń,

- systematycznie doskonalić swoje umiejętności,

- właściwie wykorzystywać czas przeznaczony na ćwiczenia,

- dbać o sprzęt i miejsce prowadzenia zajęć.

Szczególnie doceniany jest wysiłek oraz postęp ucznia, a nie wyłącznie osiągnięty wynik.

2.2. Rozwój sprawności fizycznej

Uczeń:

- zna podstawowe elementy sprawności fizycznej,

- rozumie znaczenie siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości i koordynacji,

- potrafi dokonać podstawowej samooceny własnej sprawności,

- podejmuje działania służące jej poprawie,

- zna podstawowe zasady bezpiecznego treningu,

- potrafi obserwować własny postęp.

Testy sprawnościowe mogą służyć diagnozie, samoocenie i obserwowaniu postępu. Sam wynik testu nie stanowi podstawy do wystawienia oceny klasyfikacyjnej.

2.3. Umiejętności ruchowe

Uczeń doskonali umiejętności z różnych form aktywności, w szczególności:

lekkoatletyki,

gimnastyki,

gier rekreacyjnych,

aktywności rytmicznej i tanecznej,

aktywności terenowej,

ćwiczeń kształtujących,

rekreacji ruchowej,

wybranych sportów indywidualnych.

Wymagania są dostosowywane do możliwości ucznia oraz warunków organizacyjnych szkoły.

2.4. Wiedza

Uczeń powinien znać:

- znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- zasady zdrowego stylu życia,
- podstawowe zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia,
- znaczenie snu i regeneracji,
- zasady higieny,
- podstawowe zasady treningu,
- sposoby zapobiegania urazom,
- zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i obiektów sportowych,
- podstawowe zasady pierwszej pomocy,
- zasady fair play,
- sposoby monitorowania aktywności fizycznej.

Uczeń powinien umieć zastosować zdobytą wiedzę w praktyce.

2.5. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- prawidłowo korzysta ze sprzętu sportowego,
- zna zasady asekuracji i samoasekuracji,
- rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu i bezpieczeństwu,
- odpowiednio reaguje w sytuacji zagrożenia,
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy,
- dba o bezpieczeństwo własne i innych.

2.6. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- współpracuje w grupie,

- przestrzega zasad fair play,

- szanuje przeciwnika i współćwiczących,

- respektuje decyzje sędziego,

- potrafi właściwie reagować na zwycięstwo i porażkę,

- przestrzega zasad kultury osobistej,

- odpowiedzialnie korzysta ze sprzętu,

- potrafi pełnić rolę zawodnika, sędziego, organizatora lub kibica,

- pomaga innym uczestnikom zajęć.

3. Przygotowanie do zajęć

Uczeń powinien posiadać odpowiedni strój sportowy i obuwie dostosowane do rodzaju zajęć oraz przestrzegać zasad higieny.

Brak stroju należy zgłosić nauczycielowi przed rozpoczęciem lekcji. Liczba dopuszczalnych nieprzygotowań – 3 w semestrze.

Powtarzający się brak przygotowania może wpływać na ocenę systematyczności i zaangażowania.

Brak stroju nie powinien automatycznie oznaczać oceny niedostatecznej z przedmiotu.

4. Nieobecności i uzupełnianie zaległości

Systematyczny udział w zajęciach jest ważnym elementem pracy ucznia.

W przypadku nieobecności uczeń powinien uzupełnić wskazane przez nauczyciela wiadomości i umiejętności, w zakresie możliwym do realizacji.

Formą uzupełnienia zaległości może być:

- wykonanie zadania praktycznego,

- wykonanie zadania teoretycznego,

- zaliczenie wybranej umiejętności,

- przygotowanie informacji lub prezentacji,

- wykonanie ćwiczeń zastępczych,

- udział w zajęciach wyrównawczych.

Sama liczba nieobecności nie powinna automatycznie przesądzać o ocenie klasyfikacyjnej. Ocenie podlega całokształt pracy ucznia.

5. Dostosowanie wymagań

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia, zgodnie z posiadaną dokumentacją.

Dostosowanie może obejmować m.in.:

- zmianę rodzaju ćwiczenia,

- zmniejszenie intensywności wysiłku,

- ograniczenie liczby powtórzeń,

- wydłużenie czasu wykonania zadania,

- zastosowanie ćwiczeń zastępczych,

- ocenianie postępu zamiast wyniku,

- alternatywną formę zaliczenia,

- udział w zadaniach organizacyjnych lub teoretycznych.

Uczeń czasowo lub częściowo zwolniony z wykonywania ćwiczeń uczestniczy w lekcji w zakresie zgodnym z jego możliwościami i zaleceniami.

6. Edukacja zdrowotna

Uczeń powinien rozumieć znaczenie:

- regularnej aktywności fizycznej,

- zdrowego odżywiania,

- prawidłowego nawodnienia,

- odpowiedniej ilości snu,

- regeneracji organizmu,

- higieny osobistej,

- prawidłowej postawy ciała,

- ergonomii nauki i pracy,

- radzenia sobie ze stresem,

- profilaktyki zdrowotnej.

Uczeń powinien potrafić wykorzystywać wiedzę dotyczącą zdrowia w codziennym życiu.

7. Wykorzystanie technologii

W procesie edukacyjnym mogą być wykorzystywane urządzenia i aplikacje służące do monitorowania aktywności fizycznej, np. zegarki sportowe, pulsometry, krokomierze i aplikacje treningowe.

Uczeń powinien znać podstawowe zasady interpretowania danych dotyczących aktywności i intensywności wysiłku oraz wykorzystywać je do świadomego planowania aktywności.

8. Kryteria ocen

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach,

- wykazuje bardzo duże zaangażowanie,

- osiąga znaczący postęp w stosunku do własnych możliwości,

- bardzo dobrze opanował wymagane umiejętności,

- potrafi zastosować wiedzę w praktyce,

- wzorowo przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play,

- bardzo dobrze współpracuje z grupą,

- wykazuje samodzielność i inicjatywę,

- promuje zdrowy styl życia,

- podejmuje dodatkowe działania związane z kulturą fizyczną,

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

Ocena celująca nie jest uzależniona wyłącznie od wysokiego poziomu sprawności lub osiągnięć sportowych.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- regularnie uczestniczy w zajęciach,

- jest aktywny i zaangażowany,

- wykonuje ćwiczenia z dużą starannością,

- systematycznie rozwija swoje umiejętności,

- osiąga postęp odpowiedni do swoich możliwości,

- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa,

- przestrzega zasad fair play,

- właściwie współpracuje z innymi,

- posiada bardzo dobrą wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej i zdrowia.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach,

- wykonuje większość powierzonych zadań,

- podejmuje wysiłek odpowiedni do swoich możliwości,

- opanował większość wymaganych umiejętności,

- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa,

- zazwyczaj przestrzega zasad fair play,

- współpracuje z grupą,

- wykazuje postęp w zakresie sprawności i umiejętności,

- posiada podstawową wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność jest nierówna,

- wykonuje podstawowe zadania,

- opanował najważniejsze wymagania na poziomie podstawowym,

- podejmuje wysiłek, choć nie zawsze systematycznie,

- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa,

- zazwyczaj przestrzega podstawowych zasad współpracy,

- wykazuje podstawowy postęp,

- posiada podstawowe wiadomości dotyczące aktywności fizycznej i zdrowia.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach w ograniczonym stopniu,

- często wymaga zachęty do aktywności,

- podejmuje wysiłek nieregularnie,

- opanował jedynie podstawowe umiejętności,

- przy pomocy nauczyciela wykonuje podstawowe zadania,

- zna niektóre zasady bezpieczeństwa,

- ma trudności ze stosowaniem zasad współpracy,

- wykazuje niewielki postęp.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- uporczywie uchyla się od udziału w zajęciach mimo możliwości uczestnictwa,

- nie podejmuje prób wykonywania powierzonych zadań,

- nie wykazuje zainteresowania poprawą swojej pracy,

- rażąco lekceważy zasady bezpieczeństwa,

- swoim zachowaniem stwarza zagrożenie dla siebie lub innych,

- nie przestrzega podstawowych zasad obowiązujących podczas zajęć,

- nie wykazuje minimalnego zaangażowania mimo działań wspierających ze strony nauczyciela.

Ocena niedostateczna nie może wynikać wyłącznie z niskiego poziomu sprawności fizycznej, słabych wyników sportowych lub ograniczonych możliwości psychofizycznych ucznia.

9. Aktywność pozalekcyjna

Pozytywnie uwzględnia się aktywność ucznia na rzecz kultury fizycznej, w szczególności:

- udział w zawodach sportowych,

- udział w zajęciach pozalekcyjnych,

- reprezentowanie szkoły,

- udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych,

- pomoc w organizacji wydarzeń sportowych,

- rozwijanie własnych zainteresowań sportowych.

Aktywność pozalekcyjna może być elementem oceny, ale nie zastępuje systematycznej pracy podczas lekcji.

10. Wymagania dla klas I–IV

Klasa I

Uczeń poznaje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach, rozwija podstawową sprawność i umiejętności ruchowe oraz kształtuje systematyczność i właściwe nawyki zdrowotne.

Klasa II

Uczeń doskonali technikę i sprawność, rozwija samodzielność, współpracę w grupie oraz umiejętność wykorzystywania wiedzy w praktyce.

Klasa III

Uczeń rozwija umiejętność samodzielnego planowania aktywności, monitorowania własnej sprawności i świadomego kształtowania zdrowego stylu życia.

Klasa IV

Uczeń utrwala nawyk aktywności fizycznej, potrafi samodzielnie dobierać formy ruchu do swoich możliwości i zainteresowań oraz wykorzystuje wiedzę dotyczącą zdrowia i aktywności fizycznej w życiu codziennym.

11. Zasady fair play i kultura zachowania

Uczeń zobowiązany jest do:

- przestrzegania zasad gry,

- szacunku wobec przeciwników i współćwiczących,

- respektowania decyzji nauczyciela i sędziego,

- właściwego reagowania na zwycięstwo i porażkę,

- unikania agresji fizycznej i słownej,

- kulturalnego zachowania,

- pomocy osobom potrzebującym wsparcia,

- dbania o dobrą atmosferę zajęć.

12. Zasady klasyfikowania

Ocena klasyfikacyjna wynika z całorocznej pracy ucznia i uwzględnia całokształt jego funkcjonowania na zajęciach.

Przy ustalaniu oceny bierze się pod uwagę przede wszystkim:

- systematyczność,

- aktywność,

- zaangażowanie i wysiłek,

- indywidualny postęp,

- umiejętności ruchowe,

- wiedzę,

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,

- kompetencje społeczne,

- przygotowanie do zajęć,

- stosunek do zdrowia i aktywności fizycznej.

Wynik sportowy może stanowić informację o poziomie wykonania określonego zadania, lecz nie jest jedynym kryterium oceny.

13. Postanowienia końcowe

Wychowanie fizyczne ma służyć przede wszystkim rozwijaniu aktywności fizycznej, zdrowia, samodzielności i odpowiedzialności ucznia.

Każdy uczeń powinien mieć możliwość osiągania sukcesów na miarę swoich indywidualnych możliwości.

Podstawą oceniania jest uwzględnianie wysiłku, aktywności, systematyczności, postępu, wiedzy, umiejętności, bezpieczeństwa i właściwej postawy społecznej, a nie wyłącznie osiąganych wyników sportowych.