

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZESPOLE SZKÓŁ NR3 KIELCE

Ocena z wychowania fizycznego na koniec semestru i na koniec roku szkolnego jest wypadkową takich składników jak:

## 1. Stopień opanowania wymagań programowych:

Podstawowych i ponadpodstawowych

- Właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- Poziom umiejętności ruchowych
- Poziom wiedzy
- Postęp w usprawnianiu

## 2. Aktywność

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżonych do maksymalnych swoich możliwości
- Inwencję twórczą
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- Reprezentowanie szkoły w zawodach
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych
- Uprawianie sportu wyczynowego

## 3. Postawa ucznia

- Dyscyplina podczas zajęć
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- Postawa „fair play” podczas lekcji
- Higiena ciała i stroju
- Współpraca z grupą

Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, **zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu.**

## UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW

1. O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.
2. Uczniowie zgłaszają swoje nieprzygotowanie do zajęć przed lekcją.
3. Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je uczestnictwo w zajęciach.
4. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje wpis do dziennika w postaci „nb”.
5. Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań ( do samokontroli i kontroli wzajemnej)
6. W celu wywołania i wzmacniania pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.

7. Nagradzać oceną bardzo dobrą lub dobrą nie tylko za wysiłek w wykonaniu zadań kontrolno-oceniających, ale także za postępy w jednostce lekcyjnej lub za wykazanie się inwencją twórczą.
8. Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania, a oprócz kryteriów zawartych w tabelach kontrolno-oceniających, w ocenianiu należy uwzględnić obiektywne możliwości fizyczne ucznia (rozwój fizyczny i stan zdrowia) , oraz wysiłek i zaangażowanie jakie wkłada w wykonanie zadań.

## **WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY**

### **ZAJĘCIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Poziom umiejętności ruchowych sprawności fizycznej podlega ocenie w skali sześciostopniowej (1-6).

**Celująca (6)** Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się ( np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Potrafi zastosować umiejętności w praktycznym działaniu. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcjach. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach aktywności związanych z wychowaniem fizycznym. Systematycznie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Osiąga znaczące sukcesy. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w wybranych zajęciach z w-f poza systemem klasowo – lekcyjnym.

**Bardzo dobra (5)** Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale opanował większość umiejętności zawartych w podstawie programowej. Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin, posiada wystarczający zasób wiedzy. Umie zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych, systematycznie bierze udział w wybranych zajęciach z w-f poza systemem klasowo – lekcyjnym. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

**Dobra (4)** Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności, lecz w różnym stopniu. Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się - jednak niesystematycznie.

**Dostateczna (3)** Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg norm przewidzianych dla danej dyscypliny sportu (tabele wyników) na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Nie bardzo radzi sobie w

kilku dyscyplinach, ale podejmuje próby. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Wykazuje bierną postawę na zajęciach lekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i jest mało aktywny.

**Dopuszczająca (2)** Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi.. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego. Często opuszcza lekcje w –f.

**Niedostateczna (1)** Uczeń posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje do wskazanych ćwiczeń lub nie kończy ich mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi lub nie podejmuje prób ich wykonania. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie posiada żadnych umiejętności wymaganych dla danego poziomu. Nie rozróżnia terminologii dla danej dyscypliny. Nawet przy pomocy nauczyciela nie podejmuje próby wykonania zadania sprawnościowego. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Stosunek ucznia do przedmiotu i jego postawa społeczna są negatywne. Nie przynosi stroju sportowego, pomimo obecności na lekcji, nie ćwiczy. Nie uczestniczy w wybranych zajęciach w-f poza systemem klasowo lekcyjnym. Nie zrealizował (nie przećwiczył) 50% zajęć w danym semestrze, (z wyłączeniem okresu w którym uczeń posiadał zwolnienie lekarskie)

## **OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W LICEUM OBEJMUJĄ:**

- 1. MOTORYCZNOŚĆ**
- 2. UMIEJĘTNOŚCI**
- 3. AKTYWNOŚĆ**
- 4. POSTAWA UCZNI**
- 5. WIADOMOŚCI**

### **LEKKOATLETYKA**

Ocenię podlegają:

- skok w dal metodą biegową
- pchnięcie kulą
- biegi na dystansach 100m, 200m, 800m, 1500m.

### **GRY ZESPOŁOWE**

- a) piłka nożna: prowadzenie i przyjęcie piłki, strzał do bramki z pierwszej piłki, taktyka gry w piłce halowej, znajomość przepisów gry, sędziowanie
- b) piłka siatkowa: przyjęcie piłki, wystawienie piłki, zagrywka górna, taktyka gry właściwej, znajomość przepisów gry, sędziowanie.
- c) Piłka koszykowa: kozłowanie piłki slalomem, rzuty do kosza po dwutakcie z podania, znajomość przepisów gry, sędziowanie.
- d) Piłka ręczna: rzuty do bramki z biodra i z wysoku, płynne kozłowanie piłki, podania długie i krótkie, ogólna znajomość przepisów gry.

### **GIMNASTYKA**

- łączenie przewrotu w przód i w tył,
- stanie na rękach
- piramidy dwójkowe
- samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki z prawidłowym nazewnictwem ćwiczeń

### **FORMY MUZYCZNO – RUCHOWE**

- inwencja twórcza uczniów przy układaniu choreografii
- technika opanowania poloneza w kl III LO
- występy na forum szkoły