

Szczegółowe wymagania na poszczególne oceny z wychowania fizycznego.

Zespół przedmiotowy z wychowania fizycznego

Szkoły Podstawowej im. Mariana Rejewskiego w Białych Błotach.

1) OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

a. Postawy i kompetencje społeczne:

- Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy.
- Nie ćwiczy na lekcji tylko z powodu bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.
- Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej.
- Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.
- Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich.
- Systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- **Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.**

b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć :

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100%.
- W sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia na lekcji.
- Wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.
- Pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych.
- Prowadzi poprawnie rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące.
- Potrafi samodzielnie przygotować wybrany fragment zajęć .
- Umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń.
- W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpieczeństwa organizacji zajęć wychowania fizycznego.
- Dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych.

c. sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

- Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.

- Samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów usprawiedliwionych.
- Uzyskuje bardzo znaczący postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Oblicza wskaźniki BMI.
- Podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy w danej próbie sprawności fizycznej.

d. aktywność fizyczna

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez błędów technicznych i taktycznych.
- Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
- Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących.
- Potrafi wykonać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności.
- Wykonuje ćwiczenia nie tylko efektownie ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza.
- Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych.
- Stopień opanowanych umiejętności ruchowych poprzez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach na różnych szczeblach.

e. Wiadomości

- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą.
- Stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
- Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wykazuje się wiedzą na temat wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą.

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

a. Postawy i kompetencje społeczne

- Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów.
- Nie ćwiczy na lekcji tylko z powodu bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.
- Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej.

- Używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły.
- Chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na poziomie gminnym.
- Reprezentuje klasę na zawodach wewnątrzszkolnych.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć :

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94%.
- W sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia na lekcji .
- Bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.
- Pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowych.
- Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie.
- Potrafi samodzielnie przygotować wybrany fragment zajęć.
- Umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.
- Stosuje zasady bezpieczeństwa organizacji zajęć wychowania fizycznego.
- Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych.

c. sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

- Zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania.
- Poprawia lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów usprawiedliwionych.
- Uzyskuje znaczący postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Oblicza wskaźniki BMI.
- Czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy w danej próbie sprawności fizycznej.

d. aktywność fizyczna

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi.
- Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
- Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących.
- Potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności.

- Wykonuje ćwiczenia poprawnie ale nie zawsze efektywnie, np. czasami trafia do bramki, rzuca celnie do kosza.
- Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć.
- Stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach na różnych szczeblach.

e. Wiadomości

- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą.
- Stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
- Posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wykazuje się wiedzą na temat wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą.

OCENA DOBRA

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

a. Postawy i kompetencje społeczne

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów.
- Nie ćwiczy na lekcji tylko z powodu powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych.
- Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej.
- Nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie, natomiast w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły zachowuje się poprawnie.
- Sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- Bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- Sporadycznie lub wcale podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć :

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89%.
- W sposób dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia na lekcji.
- Dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.
- Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie.
- Potrafi po udzieleniu wskazówek uwag i zaleceń przez nauczyciela przygotować wybrany fragment zajęć.

- Umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.
- Stosuje zasady bezpieczeństwa organizacji zajęć wychowania fizycznego.
- Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych.

c. sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

- Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania.
- Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą
- Poprawia lub uzyskuje próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył na prośbę nauczyciela.
- Uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego
- Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Oblicza wskaźniki BMI.
- Raczej podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy w danej próbie sprawności fizycznej.

d. aktywność fizyczna

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi.
- Ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
- Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących.
- Potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności.
- Wykonuje ćwiczenia poprawnie ale nie zawsze efektywnie, np. czasami trafia do bramki, rzuca celnie do kosza.
- Stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć.
- Stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach na różnych szczeblach.

e. Wiadomości

- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę lub dobrą.
- Stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
- Posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat wydarzeń sportowych w kraju lub zagranicą.

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

a. Postawy i kompetencje społeczne

- Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się, nie biec udziału w lekcjach z różnych powodów.
- Nie ćwiczy na lekcji z błahych powodów.
- Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej.
- Często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie, do nauczyciela czy innych pracowników szkoły zachowuje się poprawnie.
Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- Nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć :

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć.
- W sposób dostateczny wykonuje wszystkie ćwiczenia na lekcji.
- Nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.
- Nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie.
- Umie po udzieleniu wskazówek uwag i zaleceń przez nauczyciela przygotować wybrany fragment zajęć.
- Umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.
- Zapomina o zasadach bezpieczeństwa organizacji zajęć wychowania fizycznego.
- Stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych.

c. sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

- Zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujętych w programie nauczania.
- Wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną.
- Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył.
- Nie zyskuje postępu w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego
- Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Nie potrafi obliczyć wskaźnika BMI.
- Nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy w danej próbie sprawności fizycznej.

d. aktywność fizyczna

- Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi.
- Ćwiczenia wykonuje często nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
- Potrafi wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności..
- Potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności.
- Wykonuje ćwiczenia mało efektywnie i efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki, rzuca celnie do kosza.
- Nie potrafi stosować opanowanych umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć.
- Stopień opanowanych umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach na różnych szczeblach.

e. Wiadomości

- Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę lub dostateczną.
- Stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
- Posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wykazuje się niskim lub brakiem wiedzy zakresem na temat wydarzeń sportowych.

OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

a. Postawy i kompetencje społeczne

- Jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. nie posiada odpowiedniego stroju sportowego, bardzo często nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów.
- Nie ćwiczy na lekcji z błahych powodów .
- Zachowuje się wulgarnie i brak mu kultury osobistej.
- Często używa nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie , do nauczyciela czy innych pracowników szkoły
- Nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.
- Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
- Nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

b. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć :

- W trakcie miesiąca aktywnie ćwicz poniżej 60 % zajęć.
- W sposób niedostateczny wykonuje wszystkie ćwiczenia na lekcji .
- Nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny.
- Nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.
- Nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie.
- Nie umie po udzieleniu wskazówek uwag i zaleceń przez nauczyciela przygotować wybrany fragment zajęć.
- Nie umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń.
- Notorycznie zapomina o zasadach bezpieczeństwa organizacji zajęć wychowania fizycznego.
- Nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych.

c. sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

- Nie zalicza testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania.
- Nie wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną.
- Nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył .
- Nie uzyskuje postępu w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego
- Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
- Nie potrafi obliczyć wskaźnika BMI.
- Nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy w danej próbie sprawności fizycznej.

d. aktywność fizyczna

- Nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych .
- Ćwiczenia wykonuje często nie zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych.
- Nie potrafi wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności..
- Nie wykazuje chęci poprawy ćwiczeń zachęcany przez nauczyciela.
- Nie potrafi stosować opanowanych umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć.
- Nie bierze udziału w Życiu sportowym klasy .

e. Wiadomości

- Nie zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę lub dostateczną.
- Nie stosuje niektórych i zasad sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego.
- Nie posiada wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
- Wykazuje się brakiem wiedzy zakresem na temat wydarzeń sportowych.

