

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

I. Cele edukacyjne wychowania fizycznego

Celem wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej jest wspieranie wszechstronnego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego ucznia oraz przygotowanie go do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.

W szczególności uczeń:

1. Rozwija sprawność fizyczną odpowiednio do swoich możliwości;
2. Doskonali umiejętności ruchowe z różnych dyscyplin sportowych;
3. Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego;
4. Zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
5. Potrafi samodzielnie organizować i podejmować aktywność fizyczną;
6. Kształtuje umiejętność współpracy i współdziałania w grupie;
7. Przestrzega zasad fair play;
8. Rozwija odpowiedzialność za własne zdrowie i bezpieczeństwo swoje oraz innych osób;
9. Potrafi dokonywać samooceny własnej sprawności i aktywności fizycznej;
10. Dostrzega znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

II. Ogólne wymagania edukacyjne

Uczeń powinien:

W zakresie wiedzy:

- znać zasady bezpiecznego zachowania podczas zajęć;
- znać podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych;
- znać zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku;

- znać zasady regeneracji organizmu;
- znać podstawowe zasady zdrowego odżywiania i higieny;
- znać wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka;
- rozumieć znaczenie systematycznej aktywności fizycznej;
- znać zasady udzielania pierwszej pomocy w podstawowym zakresie;
- znać zagrożenia wynikające z braku aktywności fizycznej oraz nieprawidłowego stylu życia.

W zakresie umiejętności:

- prawidłowo wykonywać podstawowe ćwiczenia i zadania ruchowe;
- wykorzystywać poznane umiejętności w grach i zabawach ruchowych;
- stosować poznane zasady i przepisy w praktyce;
- dobierać ćwiczenia odpowiednie do swoich możliwości;
- podejmować samodzielną aktywność fizyczną;
- prawidłowo posługiwać się sprzętem sportowym;
- stosować zasady bezpieczeństwa;
- współpracować z partnerem i zespołem.

W zakresie postawy:

- aktywnie uczestniczyć w lekcjach;
- przestrzegać ustalonych zasad;
- wykazywać kulturę osobistą i szacunek wobec innych;
- przestrzegać zasad fair play;
- dbać o bezpieczeństwo własne i innych;
- odpowiedzialnie korzystać ze sprzętu i obiektów sportowych;
- podejmować wysiłek odpowiedni do swoich możliwości;
- wykazywać systematyczność i zaangażowanie.

III. Szczegółowe wymagania na poszczególne oceny

OCENA CELUJĄCA – 6

Uczeń:

- w pełni opanował wiadomości i umiejętności przewidziane programem nauczania;
- samodzielnie i bardzo dobrze wykonuje poznane ćwiczenia i zadania ruchowe;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach i wykazuje bardzo duże zaangażowanie;
- systematycznie podejmuje wysiłek fizyczny;
- dostosowuje intensywność wysiłku do swoich możliwości;
- potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić prosty trening lub zestaw ćwiczeń;
- bardzo dobrze zna zasady bezpieczeństwa i zawsze ich przestrzega;
- zna i stosuje przepisy oraz zasady wybranych dyscyplin sportowych;
- wykazuje wysoką kulturę osobistą i sportową;
- konsekwentnie przestrzega zasad fair play;
- chętnie pomaga innym uczniom;
- potrafi dokonać trafnej samooceny swojej sprawności fizycznej;
- wykazuje inicjatywę podczas organizowania aktywności ruchowej;
- prezentuje postawę godną naśladowania.

Ocena celująca nie musi oznaczać najwyższej sprawności fizycznej. Przy jej ustalaniu istotne znaczenie ma zaangażowanie ucznia, systematyczność, postęp, wiedza, umiejętności i stosunek do przedmiotu.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności;

- poprawnie wykonuje większość ćwiczeń i zadań ruchowych;
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach;
- prawidłowo wykonuje ćwiczenia techniczne i elementy gier sportowych;
- zna i stosuje podstawowe przepisy wybranych dyscyplin;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa;
- właściwie reaguje na polecenia nauczyciela;
- współpracuje z innymi uczniami;
- przestrzega zasad fair play;
- wykazuje dbałość o własną sprawność fizyczną;
- potrafi samodzielnie wykonać znane ćwiczenia;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

- opanował większość wymaganych wiadomości i umiejętności;
- poprawnie wykonuje podstawowe ćwiczenia;
- zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- podejmuje wysiłek fizyczny adekwatny do swoich możliwości;
- zna podstawowe zasady wybranych gier i dyscyplin sportowych;
- zazwyczaj przestrzega zasad bezpieczeństwa;
- potrafi współpracować z grupą;
- stosuje podstawowe zasady fair play;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- wykonuje polecenia nauczyciela;
- wykazuje postęp w zakresie sprawności i umiejętności ruchowych.

OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia, choć zdarzają mu się błędy;
- uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność jest nierówna;
- podejmuje wysiłek po zachęcie nauczyciela;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- zna najważniejsze zasady wybranych gier i dyscyplin;
- zazwyczaj wykonuje polecenia nauczyciela;
- potrafi współpracować z innymi, choć wymaga czasami przypominania zasad;
- zna podstawowe znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- wykazuje niewielki, ale zauważalny postęp.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

- opanował minimum wiadomości i umiejętności koniecznych do kontynuowania nauki;
- wykonuje najprostsze ćwiczenia i zadania ruchowe;
- wymaga częstej pomocy i wskazówek nauczyciela;
- jego aktywność podczas zajęć jest niewielka;
- podejmuje wysiłek przede wszystkim po bezpośredniej zachęcie;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze stosuje je bez przypominania;
- zna wybrane podstawowe zasady gier i zabaw ruchowych;
- ma trudności z samodzielnym wykonywaniem zadań;
- wykazuje ograniczony postęp, ale podejmuje próby poprawy.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia;
- nie podejmuje prób wykonywania podstawowych zadań mimo pomocy nauczyciela;
- notorycznie uchyla się od aktywnego uczestnictwa w zajęciach bez uzasadnionej przyczyny;
- nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa;
- swoim zachowaniem stwarza zagrożenie dla siebie lub innych;
- nie wykonuje poleceń nauczyciela;
- nie wykazuje zainteresowania poprawą swoich umiejętności i postawy.

Ocena niedostateczna nie może być wystawiana wyłącznie z powodu niskiego poziomu sprawności fizycznej ucznia.

IV. Obszary podlegające ocenianiu

W wychowaniu fizycznym ocenie podlegają w szczególności:

1. Aktywność i zaangażowanie

Ocenie podlega:

- aktywny udział w lekcji;
- podejmowanie wysiłku;
- systematyczność;
- wykonywanie poleceń nauczyciela;
- aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach;
- podejmowanie prób doskonalenia własnych umiejętności.

2. Umiejętności ruchowe

Ocenie podlega między innymi:

- technika wykonywania ćwiczeń;
- umiejętność zastosowania poznanych elementów w praktyce;
- wykonanie zadań z zakresu gier zespołowych;
- gimnastyka;
- lekkoatletyka;
- sporty indywidualne;
- rekreacyjne formy aktywności fizycznej.

Przy ocenie należy uwzględniać **indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia oraz jego postęp.**

3. Wiadomości

Uczeń powinien posiadać wiedzę dotyczącą:

- zasad zdrowego stylu życia;
- wpływu wysiłku fizycznego na organizm;
- zasad bezpieczeństwa;
- podstawowych przepisów gier sportowych;
- zasad higieny;
- regeneracji;
- prawidłowego odżywiania;
- profilaktyki urazów;
- podstaw pierwszej pomocy.

4. Postawa

Ocenie podlega:

- kultura osobista;
- przestrzeganie zasad fair play;
- szacunek wobec nauczyciela i innych uczniów;
- odpowiedzialność;

- współpraca;
- dbałość o sprzęt;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

5. Postęp w sprawności fizycznej

Przy ocenie należy brać pod uwagę:

- indywidualny rozwój ucznia;
- systematyczność pracy;
- poprawę własnych wyników;
- zaangażowanie w rozwój sprawności.

Nie należy oceniać ucznia wyłącznie na podstawie jego wyniku w próbie sprawnościowej.

V. Dostosowanie wymagań edukacyjnych

Wymagania edukacyjne należy dostosować do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, zgodnie z posiadanymi przez szkołę informacjami o jego potrzebach.

W przypadku ucznia posiadającego opinię lub orzeczenie poradni psychologiczno-pedagogicznej nauczyciel uwzględnia wskazania dotyczące wychowania fizycznego.

Dostosowanie może dotyczyć między innymi:

- rodzaju wykonywanych ćwiczeń;
- intensywności wysiłku;
- liczby powtórzeń;
- czasu wykonywania zadania;
- sposobu wykonania ćwiczenia;
- zakresu materiału;
- formy sprawdzania wiadomości i umiejętności;

- kryteriów oceniania postępu.

Dostosowanie wymagań **nie oznacza rezygnacji z oceniania**, lecz dostosowanie sposobu realizacji wymagań do możliwości ucznia.

VI. Uczeń zwolniony z wykonywania ćwiczeń

Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie lub inne uzasadnione zwolnienie z wykonywania określonych ćwiczeń nie powinien być oceniany za niewykonanie ćwiczeń, których nie może wykonywać.

W zależności od rodzaju ograniczeń może on uczestniczyć w lekcji w innej formie, np.:

- wykonywać ćwiczenia zastępcze;
- obserwować i analizować wykonywane zadania;
- pomagać w organizacji zajęć;
- pełnić funkcję sędziego lub osoby odpowiedzialnej za wynik;
- wykonywać zadania z zakresu wiedzy o kulturze fizycznej;
- uczestniczyć w ćwiczeniach dostosowanych do swoich możliwości.

VII. Zasady oceniania sprawności fizycznej

Próby sprawnościowe mogą być wykorzystywane jako narzędzie diagnozy i monitorowania rozwoju ucznia.

Przy ich przeprowadzaniu należy:

- uwzględniać możliwości psychofizyczne ucznia;
- zapewnić właściwe warunki bezpieczeństwa;
- umożliwić uczniowi poznanie celu wykonywanej próby;
- uwzględniać postęp ucznia;
- unikać traktowania wyniku próby jako jedyne kryterium oceny z wychowania fizycznego.

Wynik próby sprawnościowej może stanowić informację o aktualnym poziomie sprawności, ale **nie powinien samodzielnie decydować o ocenie śródrocznej lub rocznej.**

VIII. Zasady poprawy

Uczeń ma możliwość poprawienia oceny z określonego zadania lub sprawdzianu umiejętności na zasadach określonych przez nauczyciela i zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole.

Forma poprawy może zostać dostosowana do możliwości ucznia.

W przypadku dłuższej usprawiedliwionej nieobecności nauczyciel ustala z uczniem sposób i termin uzupełnienia wymaganych wiadomości lub umiejętności.

IX. Kryteria oceny śródrocznej i rocznej

Ocena klasyfikacyjna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim:

- stopień spełnienia wymagań edukacyjnych;
- aktywność i zaangażowanie ucznia;
- systematyczność uczestnictwa;
- postęp w rozwoju sprawności fizycznej;
- poziom opanowania umiejętności ruchowych;
- wiedzę ucznia;
- stosowanie zasad bezpieczeństwa;
- postawę wobec innych uczestników zajęć;
- przestrzeganie zasad fair play;
- indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia.

X. Oczekiwane osiągnięcia ucznia kończącego szkołę ponadpodstawową

Uczeń kończący szkołę powinien:

- rozumieć znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- potrafić zaplanować podstawową aktywność fizyczną dostosowaną do własnych możliwości;
- znać zasady bezpiecznego podejmowania wysiłku;
- znać podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- potrafić wykorzystać poznane umiejętności ruchowe w aktywności sportowej i rekreacyjnej;
- znać podstawowe zasady wybranych dyscyplin sportowych;
- potrafić współpracować w grupie;
- przestrzegać zasad fair play;
- odpowiedzialnie korzystać z obiektów i sprzętu sportowego;
- znać podstawowe zasady postępowania w przypadku urazów i zagrożenia zdrowia;
- potrafić ocenić własną aktywność fizyczną i zaplanować jej rozwój;
- być przygotowany do podejmowania aktywności fizycznej również po zakończeniu edukacji szkolnej.

XI. Postanowienia końcowe

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego stosuje się z uwzględnieniem:

- obowiązujących przepisów prawa oświatowego;
- podstawy programowej kształcenia ogólnego;
- statutu szkoły;
- wewnątrzszkolnych zasad oceniania;
- programu nauczania wychowania fizycznego przyjętego w szkole;
- indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia.

Nauczyciel może uszczegółowić wymagania odpowiednio do specyfiki szkoły, warunków lokalowych, posiadanej bazy sportowej oraz realizowanego programu nauczania.

Tomasz Chorąży