

**Publiczne Gimnazjum im. Władysława II Jagiełły
w Choszcznie**

**Przedmiotowy system oceniania
z wychowania fizycznego zgodny z nową
podstawą programową**

dostosowany do uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych

2016/2017

„Poziom kultury fizycznej społeczeństwa w znacznym stopniu uzależniony jest od wiedzy, umiejętności i postawy tych, którzy, społeczeństwo wychowują.”

Cele kształcenia i wychowania fizycznego

Dbłość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

- 1) umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;
- 2) gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
- 3) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
- 4) umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Zadania nauczyciela i szkoły

1. Kształtowanie sprawności funkcjonalnej organizmu i sprawności kondycyjnej.
2. Kształtowanie umiejętności sportowych i ruchowych, działania na rzecz zdrowia, doskonalenie sprawności kondycyjnej poprzez wykorzystanie opanowanych indywidualnych i zespołowych form ruchu w aktywności rekreacyjno — sportowej.
3. Przekazywanie wiadomości związanych z organizacją zajęć ruchowych, kształtowaniem sprawności i funkcjonowaniem organizmu.
4. Działania wychowawcze związane z kształtowaniem poczucia odpowiedzialności za zdrowie i bezpieczeństwo własne i współwiczących, samodyscypliny, samokontroli i samooceny.
5. Przekazywanie wiadomości dotyczących zdrowego stylu życia.
6. Organizowanie zajęć w wybranych dziedzinach rekreacyjno — sportowych i turystycznych.
7. Organizowanie zajęć fakultatywnych z zakresu sportów całego życia.
8. Dostosowanie wymagań do umiejętności ucznia.

Treści

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

- 1) wykonuje zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
- 2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;
- 3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizyczne w okresie dojrzewania płciowego;

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
- 4) przeprowadza rozgrzewkę;
- 5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
- 7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
- 8) wybiera i pokonuje trasę crossu.

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

- 1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;
- 2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- 4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

5. Sport. Uczeń:

- 1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

- 3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski;
- 4) stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

6. Taniec. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.

7. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
- 3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
- 5) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne;
- 8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;
- 9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

Osiągnięcia

1. Diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych.
2. Hartowanie organizmu i dbałość o higienę i zdrowie.
3. Dbłość o prawidłową postawę ciała.
4. Aktywność ruchowa o charakterze rekreacyjno — sportowym w dwóch wybranych formach indywidualnych i dwóch zespołowych.
5. Pełnienie roli organizatora, widza i sędziego w wybranych dyscyplinach rekreacyjnych i sportowych

Kompetencje (osiągnięcia) ucznia kończącego III etap kształcenia — gimnazjum

Po ukończeniu III etapu edukacji uczniowie zdobędą następujące osiągnięcia:

- umiejętność samokontroli i samooceny własnego rozwoju fizycznego i jego kontrolowanie (wysokość, ciężar), dokonywanie pomiaru innych parametrów rozwojowych,
- umiejętność obserwacji funkcjonowania układu krążenia (pomiar tętna przed i po wysiłku),
- umiejętność stosowania zasad hartowania organizmu, ćwiczeń korekcyjno — kompensacyjnych według potrzeb ucznia pod kierunkiem nauczyciela,
- stosowanie czynnego wypoczynku jako warunku rozwoju fizycznego,
- umiejętność organizowania i sędziowania zawodów sportowych i rekreacyjnych, zabaw i gier ruchowych,
- podstawowa znajomość techniki, taktyki i przepisów gier sportowo — rekreacyjnych,
- znajomość terminologii poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych i cech motorycznych,
- umiejętność wykonania wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i narodowych,
- opanowanie umiejętności ruchowych z gimnastyki oraz techniki poznanych konkurencji lekkoatletycznych,
- umiejętność asekuracji i współodpowiedzialność za siebie i innych w czasie wykonywania ćwiczeń,
- wiedza o największych osiągnięciach sportowych w Polsce i na świecie, znajomość idei olimpijskiej,
- znajomość i stosowanie zasad zdrowego stylu życia.

Kryteria oceniania z wychowania fizycznego w Publicznym Gimnazjum im. Władysława II Jagiełły w Choszczynie

Przedmiotowy system oceniania opiera się na całorocznej ocenie ucznia za jego wkład pracy na zajęciach i osiągnięcia ucznia z poszczególnych dyscyplin sportowych nastawionych na harmonijny rozwój ucznia na poziomie rekreacyjnym dostępnym dla „każdego”.

Ustala się wykonanie minimum 6 sprawdzianów lub testów z następujących dyscyplin sportowych: lekkoatletyka, gimnastyka podstawowa chłopcy i dziewczęta, gimnastyka artystyczna dziewczęta, technika indywidualna zespołowych gier sportowych, pływania

w/g ocen:

- 1. celujący**
- 2. bardzo dobry**
- 3. dobry**
- 4. dostateczny**
- 5. dopuszczający**
- 6. niedostateczny**

POSTAWA WOBEC PRZEDMIOTU:

- za zaangażowanie oraz systematyczność na lekcji nauczyciel może dodatkowo nagrodzić ucznia oceną bardzo dobrą
- brak aktywnego udziału w zajęciach powyżej 50 % godzin lekcyjnych w semestrze powodują nieklasyfikowanie ucznia (wyjątek stanowią zwolnienia lekarskie)
- poprawie podlegają dwie formy w semestrze do wyboru(czas na poprawę 14 dni)
- usprawiedliwienie podczas choroby (jeden raz w miesiącu, nie dłuższe niż jeden tydzień od rodziców, dłuższa niedyspozycja zwolnienie od lekarza) uwzględnione będą tylko wpisane lub wklejone w zeszyt kontaktów
- nieprzygotowanie do lekcji (uczeń ma prawo zgłosić w ciągu jednego semestru dwa nieprzygotowania, a trzecie nieprzygotowanie za zgodą rodziców , każde kolejne nieprzygotowanie to ocena niedostateczna)

WSPÓŁPRACA Z NAUCZYCIELEM I UCZNIAMI

- organizacja i sędziowanie zawodów
- propozycje do realizacji tematu głównego lekcji
- wykonanie i przyniesienie ciekawych pomocy do ćwiczeń wzbogacających zaplecze wf.
- przygotowanie ciekawego referatu lub gazetki na wybrany temat z dziedziny kultury fizycznej
- pomoc w uprzątnięciu sprzętu sportowego po zajęciach

INWENCJA TWÓRCZA

- wykorzystanie nietypowych przyborów przyniesionych na lekcję.
- zaproponowanie form ruchu, zajęć rekreacyjnych np. Dzień Sportu

POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

- samoocena i samokontrola— porównanie osiągniętych wyników na koniec roku.
- wspólna kontrola wydolności organizmu

ZAANGAŻOWANIE POZA LEKCJĄ W - F

- udział w zawodach sportowych i rekreacyjnych
- udział w zajęciach pozalekcyjnych
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych
- udział w zajęciach sportowych poza szkołą (kluby sportowe)

Założone osiągnięcia uczniów i metody ich oceny

Klasa I

Opis założonych osiągnięć ucznia	Propozycje metod pracy
<p><u>Gimnastyka podstawowa (dziewczeta)</u></p> <p>Przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce. Dwa łączone przewroty w przód z rozbiegu, z podskokami. Przewrót w tył z postawy stojącej skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych. Stanie na rękach dowolnym sposobem przy pomocy nauczyciela. Wymyk do podporu przodem dowolnym sposobem przy pomocy nauczyciela. Chód po równoważni ze zmianami kroku i pozycji, wejścia, zejścia, zeskoki. Prosty układ gimnastyczny zawierający 3 lub 4 elementy akrobatyczne wg inwencji uczennic. Dokonujemy oceny wybranych Przerzut bokiem z 2—3 kroków z marszu, z podskoków. umiejętności ruchowych Mostek do leżenia tyłem. Skok rozkroczny przez kozioł.</p>	<p>Dokonujemy oceny wybranych umiejętności ruchowych</p>
<p><u>Gimnastyka artystyczna (dziewczeta)</u></p> <p>Ekspresja ruchowa w rytmie i przy muzyce. Rzuty, chwytaki obręczy, skakanki, piłki, wstążki. Ćwiczenia ze skakanką — skoki przez skakankę różnymi sposobami w miejscu, w biegu, w obrotach, przeskoki.</p>	<p>Ocenie podlega płynność ruchu poczucie rytmu, wykorzystanie przyboru i dobór muzyki.</p>
<p><u>Gimnastyka podstawowa (chłopcy)</u></p> <p>Przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce. Dwa łączone przewroty w przód z rozbiegu. Przewrót w tył z postawy stojącej skłonem tułowia w przód przez siad o nogach prostych. Stanie na rękach zamachem jednonóż. Skok zawrotny i rozkroczny przez skrzynię i kozła Przerzut bokiem z 2—3 kroków z marszu. Wymyk do podporu przodem, dowolnym sposobem przy pomocy nauczyciela (współwiczającego).</p>	<p>Dokonujemy oceny wybranych umiejętności ruchowych</p>
<p><u>Lekkoatletka</u></p> <p>. Start niski z biegiem na odcinku startowym nie krótszym niż 20 m. Biegi z przyspieszeniem na odcinku 10—60 m Bieg na 60m. Start niski z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki sztafetowej w biegu. Skok w dal i wzwyż sposobem naturalnym z wymierzonego</p>	<p>Oceniamy dokonując w różnej formie sprawdzianów wybranych umiejętności ruchowych</p>

<p>rozbiegu. Rzut piłeczką palantową na odległość z rozbiegu. Bieg na wytrzymałość 20 min Bieg na 600m(dz) Bieg na 1000m(ch)</p>	
<p><u>Pływanie</u> Opanowanie specyficznego oddychania w środowisku wodnym. Elementarne skoki do wody Opanowanie ruchów kończyn dolnych i górnych przy pływaniu (grzbiet, styl dowolny, klasyczny) Koordynacja ruchów kończyn górnych i dolnych przy pływaniu.</p>	<p>. Dokonujemy oceny nabytych umiejętności ruchowych.. Oceniamy dokładność i precyzję wykonywanych ćwiczeń</p>
<p><u>Koszykówka</u> Podania i chwyt piłki jednoręcz i oburęcz w ruchu z utrudnieniem. Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach. Ochrona przy rzutach odpowiednio do zamierzeń atakującego. Krycie „każdy swego” i z przekazywaniem. Atak szybki i pozycyjny. Rzut do kosza z dwutaktu. Rzut do kosza z podania partnera.</p>	<p>Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę ze współwiczającymi w trakcie gry (gry zespołowe)</p>
<p><u>Piłka siatkowa</u> Postawa siatkarska i poruszanie się po boisku Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym Odbici piłki sposobem dolnym w dwójkach. Odbicia piłki sposobem górnym z przejściem z postawy wy wysokiej do niskiej. Zagrywka dolna lub sposobem górnym z za linii boiska do mini siatkówki. Przyjęcia i podania piłki sposobem górnym i dolnym</p>	<p>Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę ze współwiczającymi w trakcie gry (gry zespołowe)</p>
<p><u>Piłka ręczna</u> Prowadzenie piłki w trójkach i w dwójkach. Podania i chwyt sytuacyjne. Atak szybki. Krycie strefą. Rzut piłki do bramki z przeskokiem.</p>	<p>Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę ze współwiczającymi w trakcie gry (gry zespołowe)</p>
<p><u>Piłka nożna</u> Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku. Prowadzenie piłki w trójkach zakończone strzałem na bramkę. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód.</p>	<p>Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę ze</p>

Podania i przyjęcia piłki. Uderzenia piłki prostym podbiciem. Strzał piłką do bramki wewnętrznym podbiciem z ruchu. Wyrzut piłki z autu.	współwiczącymi w trakcie gry (gry zespołowe)
<u>Rytm, muzyka, taniec</u> Ruch w rytmie ze zmianami kierunku, Koordynacja i przystosowanie ruchów ciała do rytmu i muzyki. Łączenie różnych prostych form ruchu w rytmie. Krok podstawowy i figury poloneza. Kroki podstawowe wybranego tańca towarzyskiego	Nagradzamy inwencję własną konkretną oceą

Przekaz wiadomości

- Postępowanie przy urazach — zranieniach, stłuczeniach, zwichnięciach (ścieżka prozdrowotna)
- Najczęstsze wady postawy, przyczyny ich występowania, sposoby korygowania.
- Rola i znaczenie samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego
- Dobór ćwiczeń i czynności ruchowych dla wszechstronnego kształtowania organizmu.
- Podstawowe zasady organizacji i sędziowania niektórych dyscyplin sportowych.
- Organizacja zajęć ruchowych.

Działania wychowawcze

- Organizowanie zabaw i gier ruchowych oraz gier zespołowych w czasie lekcji przez samych uczniów.
- Realizacja ćwiczeń i zadań w czasie lekcji przygotowanych przez uczniów.
- Współdziałanie małej grupy uczniowskiej w doskonaleniu sprawności i umiejętności. Kształtowanie poczucia współodpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych ćwiczących.
- Poszanowanie wyposażenia i sprzętu sportowego — współodpowiedzialność za stan sprzętu.

Klasa II

Opis założonych osiągnięć ucznia	Propozycje metod pracy
<u>Gimnastyka podstawowa (dziewczeta)</u> Przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na rękę. Łączone przewroty w przód i w tył do rozkroku. Przerzut bokiem z 2—3 kroków marszu na dowolną rękę. Stanie na rękach dowolnym sposobem z asekuracją. Skok rozkroczny przez kozła i skrzynię. Wymyk do podporu przodem dowolnym sposobem z asekuracją Łączenie wymyku z odmykiem. Skok zawrotny o nogach prostych przez 2 -3 części skrzyni z rozbiegu Prosty układ gimnastyczny z zastosowaniem wybranych elementów	Dokonujemy oceny elementów wybranych umiejętności ruchowych

<p><u>Gimnastyka podstawowa (chłopcy)</u> Przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na rękę. Przewrót w tył z dowolnej pozycji do skłonu podpartego. Przewrót w przód na skrzyni Stanie na rękach z zamachem jednonóż lub z odbicia obunóż z asekuracją. Skok kuczny przez 4 części skrzyni. Wymyk do podporu przodem połączony z odmykiem. Skok zawrotny przez 4 części skrzyni. Jedna piramida trójkowa według inwencji uczniów. Stanie na głowie z kłku podpartego Prosty układ gimnastyczny z zastosowaniem wybranych elementów</p>	<p>. Dokonujemy oceny elementów wybranych umiejętności ruchowych</p>
<p><u>Gimnastyka artystyczna (dziewczeta)</u> Łączenie elementów rytmiczno - tanecznych, rytmiczne chody i biegi z wyklaskiwaniem i z wytupywaniem rytmu, fale, skłony, „arabeski”, obroty z ćwiczeniami z przyborem. Improwizacja ruchowa przy wybranej muzyce według inwencji własnej. Wymachy, krążenia, ósemki we wszystkich płaszczyznach z wybranym przyborem. Ćwiczenia z obręczą we wszystkich płaszczyznach.</p>	<p>Oceniamy wykonanie i dobór ćwiczeń, przyborów oraz dobór muzyki</p>
<p><u>Lekkoatletyka</u> Bieg krótki z utrzymywaniem maksymalnej szybkości i zachowaniem toru. Bieg na 60m Bieg na długich dystansach z umiejętnym rozłożeniem sił. Bieg na 600m (dz) Bieg na 1000m(ch) Start niski na sygnał startera z poprawnym biegiem na odcinku startowym. Start niski z pałeczką sztafetową i zmianą pałeczki w biegu. Skok w wzwyż techniką floop. Rzuty na odległość piłeczkami palantowymi i piłkami lekarskimi</p>	<p>Oceniamy dokonując w różnej formie sprawdzianów wybranych umiejętności ruchowych</p>
<p><u>Pływanie</u> Pływanie kraulem na grzbiecie. Pływanie kraulem na piersiach. Pływanie stylem klasycznym. Skoki startowe do wody ze słupka startowego</p>	<p>Ocenie podlega płynność ruchów i wykorzystywanie poznanych technicznych umiejętności ruchowych.</p>
<p><u>Koszykówka</u> Podania i chwytaki piłki po kozłowaniu. Zwody przy podaniach i rzutach. Walka o piłkę na tablicy.</p>	<p>Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę w</p>

Rzut piłką do kosza z biegu, z podania partnera. Atak szybki. Obrona „każdy swego”.	zespole.
<u>Piłka siatkowa</u> Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach. Kierowanie piłki sposobem górnym w określone miejsce na boisku przeciwnika. Przyjęcie piłki odbitej od siatki. Zbicie piłki z podrzutu własnego lub partnera. Zastawienie piłki Wystawienie piłki oburącz górne w przód i w tył. Zagrywka sposobem górnym ręką prawą i lewą Odbiór zagrywki j rozegranie piłki w zespołach 3 osobowych.	Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę w zespole.
<u>Piłka ręczna</u> Podania i chwyt pól górne, górne i sytuacyjne. Rzut piłką do bramki z wysokości. Rzut do bramki z różnych pozycji. Kozłowanie piłki z wymijaniem przeszkód. Krycie w sytuacji przewagi atakujących. Obrona „każdy swego”.	Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę w zespole.
<u>Piłka nożna</u> Prowadzenie piłki w trójkach. Odbicia i strzały piłki głową. Zwody bez piłki. Żonglowanie piłki głową i udem. Strzały piłką do bramki z miejsca i w ruchu w określone miejsce	Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę w zespole.
<u>Rytm, muzyka, taniec</u> Koordynacja i przystosowanie ruchów ciała do ryt muzyki. Ruchy rytmiczne z użyciem przyborów. Wykonanie w parach dowolnej kompozycji wybranego tańca towarzyskiego lub narodowego	Nagradzamy oceną inwencję i płynność ruchów

Przekaz wiadomości

- Zasady doboru miejsca, przyrządów, przyborów i sprzętu do zajęć ruchowych zależnie od typu zajęć, rodzaju, warunków terenowych i klimatycznych.
- Rozpoznawanie i korygowanie wad postawy.
- Znaczenie czynnego wypoczynku i jego wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Sprawność ogólna i specjalna.
- Walory i możliwości rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy szkoły.
- Współdziałanie nauczyciela z uczniem i grupą uczniowską w indywidualnych i zespołowych formach aktywności.

Działania wychowawcze

- Współdziałanie uczniów w kontroli i ocenie realizacji zadań.
- Współdziałanie ucznia z nauczycielem i grupą uczniów w doborze i realizacji ćwiczeń oraz zadań
- Organizowanie przez uczniów różnych form zajęć rekreacyjno — sportowych

Klasa III

Opis założonych osiągnięć ucznia	Propozycje metod pracy
<p><u>Gimnastyka podstawowa (dziewczeta)</u> Przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce połączony z drugim przewrotem. Przewrót w tył z przysiadu do rozkroku lub do stania podpartego w rozkroku. Łączone przerzuty bokiem. Stanie na rękach z zamachem jednonóż przy drabinkach z asekuracją skok rozkroczny przez 4 wszerz Skok rozkroczny przez kozioł. Prosty układ ćwiczeń z wykorzystaniem poznanych elementów.</p>	<p>Dokonujemy oceny elementów wybranych umiejętności ruchowych</p>
<p><u>Gimnastyka podstawowa (chłopcy)</u> Przewrót w przód z odbicia obunóż i naskokiem na ręce. Stanie na rękach wykonane dowolnym sposobem. Odmyk o nogach wyprostowanych do przysiadu zawieszzonego. Skok kuczny z rozbiegu przez 4-5 części skrzyni (poprzek) Skok rozkroczny przez kozioł. Wymyk do podporu przodem wykonany dowolnym sposobem. Stanie na głowie z przysiadu podpartego.</p>	<p>. Dokonujemy oceny elementów wybranych umiejętności ruchowych</p>
<p><u>Gimnastyka artystyczna (dziewczeta)</u> Samodzielne opracowanie i wykonanie krótkich, prostych Łączenie ruchów manipulacyjnych ze skakanką z rytmu i wykorzystanie elementami tanecznymi i akrobatycznymi. Obroty taneczne na dwóch lub jednej nodze ze skłonem głowy, tułowia w przód, bok, w tył z wymachem lub wzniosem ramion, np. półobrót, obrót, itp.</p>	<p>Oceniamy wykonanie i dobór ćwiczeń, przyborów oraz dobór muzyki</p>
<p><u>Lekkoatletyka</u> Sztafety z przekazywaniem pałeczki (technika) Bieg krótki na odcinku 60 m. z utrzymaniem</p>	<p>Oceniamy dokonując w różnej formie sprawdzianów wybranych umiejętności ruchowych</p>

<p>maksymalnej szybkości i zachowaniem toru. Bieg na 600m(dz) Bieg na 1 000(ch) Bieg na wytrzymałość 12 min Skok wzwyż – ocena techniki Skok w dal z pełnego rozbiegu dowolnie wybranym wybranych sposobem (naturalnym lub innym wzorowanym na umiejętności. technikach sportowych). Rzuty na odległość piłkami lekarskimi Technika pchnięcia kulą i próby pchnięcia.</p>	
<p><u>Pływanie</u> Pływanie kraulem, delfinem, stylem klasycznym. Skoki startowe ze słupka startowego. nabytych umiejętności, Starty z wody w stylu grzbietowym. Nawroty odkryte (z wdechem podczas obrotu). Nawroty kryte (z wdechem przed obrotem).</p>	<p>Oceni podlega płynność ruchów i wykorzystywanie poznanych technicznych umiejętności ruchowych.</p>
<p><u>Koszykówka</u> Podania i chwyt piłki po kozłowaniu. Zwody przy podaniach i rzutach. Walka o piłkę na tablicy. Rzut piłką do kosza z biegu, z podania partnera. Atak szybki. Obrona „każdy swego”. Doskonalenie poznanych elementów w trakcie gry. Sędziowanie i organizacja zawodów (poznanie systemów rozgrywek)</p>	<p>Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę w zespole.</p>
<p><u>Piłka siatkowa</u> Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach. Kierowanie piłki sposobem górnym w określone miejsce na boisku przeciwnika. Przyjęcie piłki odbitej od siatki. Zbicie piłki z podrzutu własnego lub partnera. Wystawienie piłki oburącz górne w przód i w tył. Zagrywka sposobem górnym ręką prawą i lewą Odbiór zagrywki j rozegranie piłki w zespołach 3 osobowych, asekuracja i obrona pola gry Doskonalenie poznanych elementów w trakcie gry. Sędziowanie i organizacja zawodów (poznanie systemów rozgrywek)</p>	<p>Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę w zespole.</p>
<p><u>Piłka ręczna</u> Podania i chwyt półgórne, górne i sytuacyjne. Rzut piłką do bramki z wysoku. Rzut do bramki z różnych pozycji. Kozłowanie piłki z wymijaniem przeszkód.</p>	<p>Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę w zespole.</p>

<p>Krycie w sytuacji przewagi atakujących. Obrona „każdy swego”. Doskonalenie poznanych elementów w trakcie gry. Sędziowanie i organizacja zawodów (poznanie systemów rozgrywek</p>	
<p><u>Piłka nożna</u> Prowadzenie piłki w trójkach. Zwody bez piłki i z piłką . Strzały piłką do bramki z miejsca i w ruchu w określone miejsce Doskonalenie poznanych elementów w trakcie gry. Sędziowanie i organizacja zawodów (poznanie systemów rozgrywek</p>	<p>Oceniamy wykorzystanie poznanych elementów technicznych, umiejętności ruchowych oraz współpracę w zespole.</p>
<p><u>Rytm, muzyka, taniec</u> Ruch w rytmie z użyciem przyborów. Wykonanie w parze dowolnej kompozycji własnej kreatywność. wybranego tańca narodowego i towarzyskiego. Prosty układ choreograficzny (grupa).</p>	<p>Oceniamy kreatywność</p>

Przekaz wiadomości

- Higiena pracy i wypoczynku.
- Wypoczynek czynny i bierny — różnice, zasady stosowania w życiu codziennym. Walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe najchętniej uprawianych przez uczniów naszej szkoły dyscyplin sportowych.
- Wykorzystanie naturalnych warunków terenowych i środowiskowych do organizacji zajęć mchowych.
- Organizacja festynów i zawodów sportowych.

Działania wychowawcze

- Popularyzowanie przez uczniów różnych form aktywności mchowej w czasie zajęć lekcyjnych
- i pozalekcyjnych.
- Współdziałanie ucznia z grupom i nauczycielem w uatrakcyjnieniu i intensyfikacji zajęć ruchowych.
- Realizowanie przez uczniów pomysłów związanych z konstruowaniem i wykorzystywaniem sprzętu oraz urządzeń nietypowych w czasie zajęć ruchowych

WYMAGANIA EDUKACYJNE UWZGLĘDNIAJĄCE UMIEJĘTNOŚCI, ZAANGAŻOWANIE ORAZ POSTAWĘ WYNIKAJĄCE Z REALIZOWANEGO PROGRAMU NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

PRZYGOTOWANIE UCZNIĄ DO LEKCJI

na lekcji wychowania fizycznego obowiązuje:

- zmienny strój sportowy (koszulka, spodenki, obuwie zmienne),
- na basenie obowiązuje strój kąpielowy,
- na zajęciach na dworze obowiązuje dres sportowy,
- brak stroju zmiennego oznacza nieprzygotowanie się do zajęć,
- brak stroju sportowego wyklucza czynny udział w zajęciach ze względu na bezpieczeństwo i higienę,
- trzy nieprzygotowania do zajęć są dozwolone, za każde kolejne uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

na lekcji ze względu na bezpieczeństwo swoje i współwiczących obowiązuje:

- zakaz noszenia biżuterii,
- krótko obcięte paznokcie,
- długie włosy muszą być związane,
- zmienne obuwie sportowe,
- zachowanie bezpieczeństwa, stosowanie się do poleceń nauczyciela wychowania fizycznego, przestrzeganie zasad bhp i „fair play”, a także miła i sportowa atmosfera.
- uczniowie mają możliwość ćwiczenia w okularach korekcyjnych tylko na podstawie pisemnej zgody rodziców

OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu semestru, roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych itp.
4. Powinien czynnie uczestniczyć w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo-rekreacyjnych.
5. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Powinien brać czynny udział w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych w szkole i poza szkołą.
7. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
8. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych.
9. Powinien reprezentować szkołę i osiągać sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkoły, powiatu, rejonu, województwa, regionu lub kraju.
10. Powinien pomagać mniej sprawnym fizycznie uczniom.

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego. Jest przygotowany do zajęć.
2. W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
3. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji
9. lekkoatletycznych, gimnastycznych itp.
4. Powinien czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo-rekreacyjnych.
5. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego.
7. Powinien osiągać sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym, gminnym.
8. Prowadzi sportowy tryb życia.
9. Powinien pomagać mniej sprawnym fizycznie uczniom.

OCENA DOBRA

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, jest przygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych.
4. Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP.

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji
2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP.
5. Prowadzi mało higieniczny i mało sportowy tryb życia.
6. Brak pozytywnego podejścia do przedmiotu

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, nie przygotowuje się do tych zajęć
2. Wykazuje braki z podstawowych umiejętności dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
3. Wykazuje znaczne braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
7. Prowadzi mało higieniczny i mało sportowy tryb życia (palenie papierosów, picie alkoholu).
8. Brak pozytywnego podejścia do przedmiotu

OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego. Bardzo często nie jest przygotowany do lekcji.
2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych.
4. Nie pracuje w ogóle nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
5. Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla innych
6. Na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami.

Nauczyciele wf mogą prowadzić wewnętrzną dokumentację dotyczącą lekcji, a następnie aktualizować je w dziennikach lekcyjnych.

SYSTEM OCENIANIA UCZNIÓW O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH

1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie opinii publicznej lub niepublicznej poradni psychologiczno – pedagogicznej lub poradni specjalistycznej jest zobowiązany dostosować wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, u którego stwierdzono zaburzenia i odchylenia rozwojowe lub specyficzne trudności w uczeniu się, uniemożliwiające sprostanie tym wymaganiom.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek, wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków, wynikających ze specyfiki tych zajęć.
3. Podstawą oceniania jest jakość pracy i włożony wysiłek, a nie uzyskany przez ucznia efekt. Ocena sprawności fizycznej ucznia nie może decydować o ocenie końcowej z wf. Sprawdzając poziom sprawności ruchowych i umiejętności należy uwzględnić stan rozwoju psychofizycznego i jego zaangażowanie, uczestnictwo w zajęciach.
4. Do najważniejszych zadań nauczycieli oceniających ucznia niepełnosprawnego należy:
 - udzielanie pomocy dziecku w celu jak najpełniejszego rozwoju jego psychofizycznych możliwości,
 - motywowanie ucznia do dalszej pracy (nagradzanie najmniejszych sukcesów, stosowanie zasady stopniowania trudności w celu umożliwienia mu uzyskania pozytywnej oceny),
5. Uczniowie upośledzeni umysłowo mogą na lekcji wychowania fizycznego skorzystać z następujących udogodnień:
 - zastąpienie trudniejszych ćwiczeń łatwymi ćwiczeniami.
 - pomoc nauczyciela przy wykonywaniu niektórych ćwiczeń
 - możliwość przystąpienia do sprawdzianu w dodatkowym terminie, jeśli stan zdrowia ucznia nie pozwala na uczestniczenie w lekcji.

IV.EWALUACJA

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego będzie w miarę potrzeb podlegał modyfikacji uwzględniając

1. Informację zwrotną nauczyciel – uczeń – rodzic
2. Zmiany w Wewnętrzny Szkolnym Systemie Oceniania
3. Zmian w aktach prawnych dotyczących promowania, oceniania i klasyfikowania

.Informacja zwrotna

Nauczyciel- uczeń

- Nauczyciel przekazuje uczniom informacje na temat ocen
- Uczeń ma możliwość otrzymania dodatkowych wyjaśnień i uzasadniania do otrzymanej oceny
- Nauczyciel pomaga w samodzielnym planowaniu rozwoju
- Nauczyciel motywuje do dalszej pracy

Nauczyciel – rodzic/ prawny opiekun

- W czasie zebrań z rodzicami, spotkań indywidualnych oraz rozmów interwencyjnych nauczyciel przekazuje rodzicom / prawnym opiekunom:
- Informacje o aktualnym stanie rozwoju i postępach w nauce
- Dostarcza rodzicom informacji o uzdolnieniach i trudnościach w nauce
- Przekazuje wskazówki do pracy z uczniem

Nauczyciel- wychowawca klasy- pedagog szkolny

- Nauczyciel wpisuje oceny do dziennika lekcyjnego
- Nauczyciel informuje wychowawcę klasy o aktualnych osiągnięciach i zachowaniu ucznia
- Nauczyciel/ wychowawca klasy informuje pedagoga szkolnego o problemach wychowawczych lub innych sytuacjach wymagających jego interwencji