**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

TYTUŁ : PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ

AUTOR : KRZYSZTOF WARCHOŁ

***Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne w roku szkolnym 2020/2021 dla klasy VIc (dziewczęta)***

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, stosunek do przedmiotu oraz dbanie o sprzęt sportowy. Do oceniania każdego ucznia podchodzi się indywidualnie mając na uwadze jego możliwości oraz predyspozycje ruchowe.

W systemie oceniania elementami składowymi oceny z wychowania fizycznego są:

1. Frekwencja - sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków
2. Postawa - aktywność oraz przygotowanie do lekcji wynikające ze specyfiki zajęć
3. Postęp w usprawnianiu - zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami
4. Umiejętności ruchowe i wiedza
5. Działalność na rzecz sportu

***NA OCENĘ ŚRÓDROCZNĄ I ROCZNĄ***

***OCENA DOPUSZCZAJĄCA***

 Średnia jego ocen cząstkowych zbliżona jest do oceny dopuszczającej

* uzyskał frekwencję na zajęciach na poziomie oceny dopuszczającej (pkt I)
* aktywność na zajęciach była na poziomie dopuszczającym (pkt II. 1)
* przystąpił do wszystkich zadania kontrolno -sprawdzających
* nie stosował zasady fair-play wobec współćwiczących
* sporadycznie nosił strój sportowy
* nie uczestniczył w życiu sportowym klasy, szkoły, wykazywał bardzo małe zainteresowanie przedmiotem
* nie był aktywny podczas zajęć, niechętnie wykonywał ćwiczenia
* wykazywał duże zaniedbania w zakresie podstawowych nawyków zdrowotnych

***OCENA DOSTATECZNA***

* spełnia wszystkie wymagania na ocenę dopuszczającą
* uzyskał frekwencję na zajęciach na poziomie oceny dostatecznej (pkt I)
* aktywność na zajęciach była na poziomie dopuszczającym (pkt II. 1)
* podczas wykonywania zajęć ruchowych wymagał stałego nadzoru nauczyciela
* był mało aktywny podczas zajęć przez co jego postępy w usprawnianiu są niewielkie.

***OCENA DOBRA***

* spełnia wszystkie wymagania na ocenę dostateczną
* uzyskał frekwencję na zajęciach na poziomie oceny dobrej (pkt I)
* aktywność na zajęciach była na poziomie dopuszczającym (pkt II. 1)
* sprawdziany zaliczył nie niżej niż ocena dobra
* zazwyczaj jest przygotowany do zajęć, nie posiada oceny niedostatecznej za brak odpowiedniego stroju
* Dobrze zachowuje się wobec współćwiczących jak i wobec przedmiotu
* Posługuje się zdobytymi wiadomości i wykorzystuje je w praktyce z pomocą nauczyciela
* uczeń sam podejmuje pracę nad usprawnieniem swojego ciała, i może pochwalić się efektami
* Nieregularnie uczestniczył w zajęciach sportowych poza lekcjami wychowania fizycznego

***OCENA BARDZO DOBRA***

* Spełnia wszystkie wymagania na ocenę dobrą
* uzyskał frekwencję na zajęciach na poziomie oceny bardzo dobrej (pkt I)
* aktywność na zajęciach była na poziomie oceny bardzo dobrej (pkt II. 1)
* zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego
* nie uzyskał negatywnego wpisu do dziennika
* Regularnie brał udział w zajęciach pozalekcyjnych
* Sprawdziany sprawnościowe zaliczył na ocenę bardzo dobrą
* brał udział w szkolnej rywalizacji sportowej
* dobrze zachowuje się wobec współćwiczących jak i wobec przedmiotu

***OCENA CELUJACA***

* spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą
* uzyskał frekwencję na zajęciach na poziomie oceny celującej (pkt I)
* wykazał się aktywnością na poziomie celującym (pkt II. 1)
* sprawdziany zaliczał wyróżniając się poziomem sprawności
* Jego sprawność jest zauważalnie wyższa niż rówieśników z klasy
* posiada wiedzę z zakresu kultury fizycznej, wykorzystuje ją w praktyce
* zna i stosuje zasadę fair play w trakcie rywalizacji sportowej i rekreacji
* aktywnie udzielał się w zajęciach pozalekcyjnych
* reprezentował klasę i szkołę w szkolnych i pozaszkolnych
* biorąc udział w rywalizacji sportowej zajął znaczące miejsce co może potwierdzić

**Zadania kontrolno-oceniające w I i II semestrze roku szkolnego 2020/2021**

**Ocena motoryczności**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na podstawie testu Zuchory.

**Ocena wiadomości**

-Zasady bezpieczeństwa ćwiczeń, zabaw, działań rekreacyjnych.

-Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i urządzeń sportowych.

-Właściwe zachowanie w sytuacjach niebezpiecznych i zagrażających zdrowiu.

-Zasady samo-asekuracji.

-Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach.

-Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.

-Prawidłowa postawa ciała - określenie podstawowych parametrów.

-Zasady i metody hartowania organizmu.

- Mierzenie tętna w spoczynku i po wysiłku.

- Samokontrola i samoocena postawy ciała w miejscu i w ruchu.

- Przygotowanie organizmu do wysiłku.

- Sportowa rywalizacja -zasady fair play.

- Podstawowe przepisy mini gier zespołowych.

- Zasady prowadzenia rozgrzewki.

- Zasady kulturalnego kibicowania.

- Zasady organizacji gier i zabaw rekreacyjnych.

- Kultura zachowania na zabawie tanecznej, w dyskotece.

- Sposoby organizacji czasu wolnego, zasady aktywnego wypoczynku.

**Ocena umiejętności**

 Gimnastyka:

(G) Przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych

(G) Ćwiczenia równoważne

Tańce:

(T) Rytmika i taniec

Gry zespołowe:

(PN) Przyjęcie i uderzenie piłki prostym podbiciem w miejscu i w ruchu.

(PN) Strzały do bramki po podaniu.

(PS) Odbicia piłki sposobem górnym.

(PS) Zagrywka dowolna z 3-4m

(PK) Chwyt i podanie oburącz sprzed klatki piersiowej.

(PK) Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu z prawej i lewej strony.

(PR) Podania górne i półgórne w marszu i w biegu.

(PR) Rzut na bramkę w biegu.

Lekkoatletyka:

(LA) Technika startu niskiego.

(LA) Bieg na dystansie 60 m, bieg na dystansie 600 m.

(LA) Bieg rozstawny.

(LA) Skok w dal z miejsca.

(LA) Skok w dal techniką naturalną.

(LA) Rzut piłeczką palantową.

(LA) Rzut piłką lekarską w tył przez głowę (1 kg)

*Formy ewaluacji osiągnięć:* W ciągu każdego okresu klasyfikacyjnego przewiduje się 4-5 sprawdzianów z zakresu motoryki, gimnastyki, lekkoatletyki oraz elementów technicznych z gier zespołowych.

*Zasady poprawiania ocen:* Poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizować podobne treści programowe, tj., gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo – bazowe. Każdą ocenę można poprawić w ciągu 10 dni roboczych od daty sprawdzianu. Każdą ocenę można poprawić tylko raz. Poprawa odbywa się we wcześniej wyznaczonym przez nauczyciela terminie. Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawionej oceny.

Agata Piechowicz