

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Są tu zawarte szeroko rozumiane zadania jakie stawiane są przed uczniem na poszczególne oceny, które należy odnieść do treści programowych dla danej klasy.

OCENA 6

1. Uczeń prezentuje wysoką motywację do aktywności fizycznej – uczestniczy w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych, podejmuje dodatkowe formy ruchu (np. sport, rekreacja, aktywność w terenie).
 2. Potrafi planować i realizować własną aktywność fizyczną – dobiera ćwiczenia do swoich potrzeb, potrafi zaplanować aktywny dzień/tydzień.
 3. Posiada rozległą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej i kultury fizycznej, potrafi ją zastosować w praktyce (np. zasady fair play, bezpieczeństwo, pierwsza pomoc, ekologia w sporcie).
 4. Wykazuje się umiejętnościami współpracy i przywództwa – wspiera innych w grupie, organizuje gry lub zabawy, potrafi instruować i motywować.
 5. Wzorowo respektuje zasady bezpieczeństwa i etyki sportowej.
 6. Samodzielnie i rzetelnie dokonuje samooceny własnej aktywności i sprawności.
-

OCENA 5

1. Uczeń wykazuje dużą aktywność i zaangażowanie w czasie zajęć lekcyjnych, systematycznie dba o swój rozwój ruchowy.
 2. Umie korzystać ze zdobytej wiedzy o zdrowiu i aktywności fizycznej w praktyce (np. wybór ćwiczeń dostosowanych do możliwości, znajomość zasad gry).
 3. Potrafi ocenić swoje mocne i słabe strony, dokonuje samooceny z pomocą nauczyciela.
 4. Współpracuje w grupie, przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play.
 5. Chętnie bierze udział w różnych formach aktywności (sport, rekreacja, zajęcia terenowe).
-

OCENA 4

1. Uczeń jest aktywny na większości zajęć, choć jego zaangażowanie bywa nierówne.
 2. Posiada wystarczającą wiedzę z zakresu zdrowia i kultury fizycznej, potrafi ją stosować w podstawowym zakresie.
 3. Potrafi wykonywać ćwiczenia zgodnie z instrukcją i bierze udział w grach/zabawach, choć czasem potrzebuje wsparcia.
 4. Współpracuje z grupą i przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa.
 5. Podejmuje próby samooceny i refleksji nad swoim poziomem aktywności.
-

OCENA 3

1. Uczeń bierze udział w zajęciach nieregularnie lub z małym zaangażowaniem.
 2. Posiada fragmentaryczną wiedzę z zakresu zdrowia i aktywności, wykorzystuje ją tylko częściowo.
 3. Wymaga wsparcia nauczyciela w wykonywaniu ćwiczeń, grach czy samoocenie.
 4. Niekiedy nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i współpracy, wymaga przypominania.
 5. Aktywność własna poza lekcjami jest sporadyczna.
-

OCENA 2

1. Uczeń unika aktywności fizycznej, bardzo rzadko uczestniczy w zajęciach.
2. Wkładany wysiłek jest minimalny i nieadekwatny do jego możliwości.
3. Wymaga stałej pomocy nauczyciela w opanowaniu nawet podstawowych umiejętności ruchowych.
4. Wiedza o zdrowiu i kulturze fizycznej jest nieznacząca i nie stosowana w praktyce.
5. Często nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i reguł zajęć.

Sposoby sprawdzania wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego

Ocena roczna (okresowa) z WF obejmuje 5 obszarów (aktywność i zaangażowanie, postawa i dyscyplina, edukacja zdrowotna, umiejętności ruchowe, samokontrola i sprawność), które w zróżnicowanym stopniu wpływają na nią. Oceny z aktywności i dyscypliny mają najwyższy współczynnik w ocenie rocznej z wychowania fizycznego.

1. Aktywność i zaangażowanie

Oceniane są:

- regularny udział w lekcjach, chęć do podejmowania wysiłku, systematyczność – na podstawie prowadzonych kart obserwacji.

Metody sprawdzania: indywidualna karta obserwacji ucznia.

2. Postawa i dyscyplina

Oceniane są:

- obowiązkowy strój sportowy, przestrzeganie zasad fair play, współpraca w grupie, dbanie o sprzęt i bezpieczeństwo.

Metody sprawdzania: indywidualna karta obserwacji ucznia.

3. Edukacja zdrowotna

Oceniane są:

- wiedza o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie,
- znajomość zasad rozgrzewki, higieny, regeneracji, bezpieczeństwa,
- umiejętność praktycznego zastosowania (np. poprowadzenie rozgrzewki, zaplanowanie aktywnego dnia).

Metody sprawdzania: krótkie zadania praktyczne, mini-projekty zdrowotne, quizy, obserwacja w trakcie zajęć.

4. Umiejętności ruchowe

Oceniane są:

- opanowanie podstawowych technik i zadań ruchowych,
- umiejętność udziału w grach zespołowych i rekreacyjnych,
- kreatywność (np. wymyślanie własnych ćwiczeń czy zabaw),
- progres w stosunku do indywidualnych możliwości ucznia.

Metody sprawdzania: pokaz umiejętności, udział w grach, obserwacja nauczyciela, zadania praktyczne.

5. Samokontrola i sprawność fizyczna

- Uczeń potrafi dokonać samooceny i oceny własnych postępów.
- Testy sprawności fizycznej służą wyłącznie **celom diagnostycznym i porównaniu własnych wyników** (nie są podstawą oceny stopniowej).
- **Oceniane jest zaangażowanie, refleksja nad wynikami, systematyczność.**

Metody sprawdzania: testy sprawnościowe jako narzędzie do samooceny, arkusze samooceny, rozmowy podsumowujące.

Zasady uzyskiwania ocen cząstkowych z poszczególnych obszarów umiejętności

Zasady uzyskiwania ocen cząstkowych z umiejętności

Ocena 2–3

- Uczeń wykonuje ćwiczenia o niewielkim stopniu trudności, ale bez większego zaangażowania.
- Rzadko podejmuje wysiłek, nie rozwija swoich umiejętności.
- W przypadku uczniów z ograniczeniami zdrowotnymi (na podstawie orzeczenia/zaświadczenia) szczególnie oceniane są: aktywność, włożony wysiłek, postawa i dyscyplina.

Ocena 4–5

- Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie lub z drobnymi błędami.
- Wykazuje się systematycznością, zaangażowaniem i chęcią doskonalenia.
- Widać progres w odniesieniu do jego indywidualnych możliwości.

Ocena 6

- Uczeń wykonuje ćwiczenia w sposób poprawny i płynny, potrafi je wykorzystać w praktycznych sytuacjach (gra, zabawa, układ ruchowy).
- Wyróżnia się wysokim poziomem zaangażowania, inicjatywą, kreatywnością i dążeniem do samodoskonalenia.
- Jest wzorem dla innych, wspiera grupę i przestrzega zasad fair play.

Zasady poprawiania ocen bieżących

1. Ocenę cząstkową z **aktywności i dyscypliny** są możliwe do poprawy na bieżąco poprzez skorzystanie z możliwości wykazania się dodatkową aktywnością lub poprawą dyscypliny.
2. Uczeń ma prawo poprawić ocenę w ciągu dwóch tygodni od jej uzyskania.
3. Poprawa może odbywać się w tej samej lub równoważnej formie (np. zadanie praktyczne, projekt, aktywność dodatkowa).
4. W przypadku usprawiedliwionej nieobecności uczeń ma prawo do zaliczenia w innym terminie, uzgodnionym z nauczycielem.
5. W szczególnie uzasadnionych przypadkach (np. dłuższa choroba, kontuzja) nauczyciel dostosowuje formę zaliczenia do możliwości ucznia.

Warunki i tryb uzyskiwania oceny rocznej wyższej niż przewidywana

Uczeń może ubiegać się o uzyskanie wyższej niż przewidywana rocznej oceny z wychowania fizycznego po pisemnej uzasadnionej prośbie, wniesionej do nauczyciela, jeżeli spełnia wszystkie poniższe warunki:

1. ilość nieusprawiedliwionych godzin nieobecności z geografii nie przekracza 5%;
2. ilość godzin nieobecności na zajęciach z geografii nie przekracza 50%;
3. uczeń przystąpił do wszystkich prac klasowych oraz wykorzystał możliwości ich poprawy;