

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



W ZESPOLE SZKÓŁ  
PONADGIMNAZJALNYCH NR 3  
IM. ARMII KRAJOWEJ W ZAMOŚCIU

## **I. Podstawa do opracowania WE z wychowania fizycznego:**

1. Statut Szkoły.
2. Wewnątrzszkolne Ocenianie.
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej (z dnia 7 września 2004 r.; z dnia 23 grudnia 2008 r.)
4. Kierczak U., Glos T.: „Od zabawy do sportu i rekreacji, cz. 4. Poradnik metodyczny – wychowanie fizyczne – szkoły ponadgimnazjalne, WSiP Warszawa 2002, DKW 4014-88/01.
5. Kierczak U.: „Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie-Sport-Rekreacja”. Szkoły ponadgimnazjalne. Poradnik metodyczny, Impuls Kraków 2012.

Ocenianie jest nieodłączną częścią procesu nauczania i uczenia się, służącą wspieraniu rozwoju uczniów i ich motywowaniu. Jest to także proces diagnozowania, gromadzenia informacji, ich wartościowania i interpretowania.

## **II. Cele wychowania fizycznego**

- wszechstronny rozwój sprawności fizycznej i motorycznej, podniesienie poziomu wydolności fizycznej, powiększenie potencjału zdrowotnego młodzieży,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, zdrowotnej, utylitarnej, sportowej, rekreacyjnej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchu,
- kształtowanie pozytywnej postawy wobec zdrowego stylu życia przez podniesienie poziomu świadomości wobec odpowiedzialności za własny rozwój fizyczny oraz potrzeby ustawicznego działania na rzecz zachowania i pomnażania zdrowia.

## **III. Cele wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego**

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia
- poinformowanie ucznia poziomem jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny, rozwijanie poczucia odpowiedzialności za osobiste postępy w edukacji szkolnej,
- pobudzenie rozwoju umysłowego ucznia,
- pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju,
- przedstawienie uczniom jasno określonego celu oceniania,
- dążenie do rzetelności i trafności oceniania,
- potraktowanie oceniania jako integralnej części planu nauczania,
- przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania,
- ujednoczenie kryteriów oceniania stosowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego,
- dostarczenie rodzicom, opiekunom informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.

## **IV. Szczegółowe kryteria oceniania (oceny cząstkowe):**

1. Ocena za umiejętności
  - a. Niedostateczny (1) – uczeń przystępujący do próby nie powinien otrzymać takiej oceny. Ocenę „1” stawiamy wówczas, gdy uczeń pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji, nie chce przystąpić do próby lub w trakcie zadania przerywa wykonanie, nie chcąc go dalej kontynuować lub ponowić.
  - b. Dopuszczający (2) – ćwiczenie wykonywane bardzo niechętnie, z dużymi błędami technicznymi, uczeń wymaga ciągłej pomocy i korekty ze strony nauczyciela. W

- czasie lekcji, na których nauczano i doskonalono dane ćwiczenie, nie wykazywał zaangażowania i wysiłku w jego nauczanie.
- c. Dostateczny (3) – uczeń wykonuje ćwiczenie niepewnie, z dużymi błędami technicznymi, z małą płynnością, wymaga pomocy nauczyciela.
  - d. Dobry (4) – uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, prawidłowo lecz nie dość dokładnie i pewnie, z małymi błędami technicznymi.
  - e. Bardzo dobry (5) – uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Jego ruchy są estetyczne i harmonijne.
  - f. Celujący (6) – spełnia warunki na ocenę „5” i potrafi omówić technikę. Jest asystentem nauczyciela, pomaga kolegom, potrafi asekurować oraz zachęca innych do ćwiczeń. Potrafi wykonać elementy wykraczające poza podstawowe umiejętności nauczania objęte programem.
2. Ocena za aktywność (wystawiana na koniec semestru):
- a. Niedostateczny (1) – uczeń w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju).
  - b. Dopuszczający (2) – uczeń w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia, przynosi strój sportowy sporadycznie.
  - c. Dostateczny (3) – kilka nieobecności, duża liczba zwolnień w semestrze, nie zawsze chętnie uczestniczy w zajęciach.
  - d. Dobry (4) – uczeń uczestniczy w zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione.
  - e. Bardzo dobry (5) – uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach.
  - f. Celujący (6) – uczeń uczestniczy we wszystkich zajęciach.
3. Frekwencja (obecność związana z aktywnym uczestnictwem) - ocena częściowa wystawiana na koniec semestru i obliczana według skali:
- a. Nieklassyfikowany – poniżej 50% obecności,
  - b. Niedostateczny (1) – od 59% do 50% obecności,
  - c. Dopuszczający (2) – od 60% do 69% obecności,
  - d. Dostateczny (3) – od 70% do 79% obecności,
  - e. Dobry (4) – od 80% do 89% obecności,
  - f. Bardzo dobry (5) – od 90% do 95% obecności,
  - g. Celujący (6) – powyżej 95% obecności.
4. Reprezentowanie szkoły na zawodach.
- Uczeń ma prawo i możliwość uzyskania ocen częściowych za uczestnictwo w zawodach sportowych zarówno organizowanych przez szkołę i organizacje pokrewne jak i związki sportowe pozaościwowe.
- Ocenę wystawia się po zakończeniu cyklu rozgrywek z danej dyscypliny.
- Ocenę bardzo dobrą (5) uzyskuje uczeń, który brał udział w zawodach międzyszkolnych na szczeblu miejskim.
- Ocenę celującą (6) – otrzymuje uczeń, który brał udział w zawodach międzyszkolnych na szczeblu rejonowym lub wyższym.
5. Ocena za wiadomości
- a. Niedostateczny (1) – uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej, a w ciągu roku nie przejawia żadnej ochoty na jej poszerzenie,
  - b. Dopuszczający (2) – uczeń posiada znikome wiadomości z zakresu kultury fizycznej,
  - c. Dostateczny (3) – uczeń posiada braki w wiadomościach, a posiadanych nie potrafi wykorzystać w praktyce,
  - d. Dobry (4) – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i potrafi wykorzystać je w praktyce z pomocą nauczyciela,
  - e. Bardzo dobry (5) – uczeń posiada bardzo dużą wiedzę z zakresu kultury fizycznej i stosuje ją w praktyce,
  - f. Celujący (6) – uczeń posiada wiadomości ponadprogramowe z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce.

## **V. Sposoby oceniania:**

### **1. Umiejętności:**

Nauczyciel wystawiając ocenę za wybrane ćwiczenie powinien wziąć pod uwagę:

- Poprawność wykonywanego elementu technicznego,
- Płynność przebiegu ćwiczeń,
- Stopień trudności układu, toru itp.,
- Indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danego elementu,
- Możliwości ucznia i wkład jego pracy.

Każdy uczeń ma prawo do dwóch prób podczas oceniania w zależności od trudności elementu technicznego. Oceniana jest zawsze próba lepsza.

Sposoby sprawdzania osiągnięć:

- Próba oceniająca umiejętności techniczne z danej dyscypliny,
- Zadania kontrolno-oceniające,
- Obserwacja ucznia,
- Testy sprawności ogólnej i specjalnej.

### **2. Sprawność fizyczna:**

Uczeń po przeprowadzonych próbach powinien potrafić dokonać samooceny swojej sprawności i porównać swoje wyniki z przyjętymi normami.

### **3. Wiadomości**

Wiadomości ucznia oceniamy na bieżąco w trakcie realizacji określonych zadań:

- Sędziowanie,
- Prowadzenie rozgrzewki,
- Rozmowa, obserwacja,
- Wykonanie gazetki o tematyce sportowej,
- Praca pisemna – referaty itp.

### **4. Postawa ucznia wobec kultury fizycznej:**

- Aktywność i gotowość do zajęć,
- Frekwencja,
- Udział w zawodach,
- Udział ucznia w innych formach kultury fizycznej poza szkołą.

Oceny za w/w postawy nauczyciel wystawia na koniec semestru według kryteriów zawartych w rozdziale IV.

## **VI. Zwolnienia i zaliczenia**

Uczeń zobowiązany jest do przedstawienia aktualnego zwolnienia lekarskiego czasowego, stałego lub warunkowego z zajęć wychowania fizycznego, a te z kolei nie zwalniają automatycznie z uczęszczania na zajęcia.

Każdą nieobecność na zajęciach uczeń ma obowiązek usprawiedliwić w porozumieniu z wychowawcą, zaś u nauczyciela wychowania fizycznego na najbliższej lekcji. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest pisemne zwolnienie z ćwiczeń (wypisane przez rodzica lub lekarza). Przy zwolnieniu lekarskim uczeń ma obowiązek posiadania zmiennego obuwia. Natomiast przy innym zwolnieniu uczeń powinien być przygotowany do lekcji.

Uczeń niećwiczący:

- Pomaga w sędziowaniu,
- Organizuje lub pomaga w organizowaniu zajęć ruchowych,
- Wywiązuje się z roli kibica,
- Angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej,
- Pomaga w redagowaniu ściennej gazetki sportowej.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń, niedyspozycji, złego samopoczucia i innych przypadków mających wpływ na bezpieczeństwo i zdrowie ćwiczących.

Wszystkie próby podlegające ocenie w danym półroczu powinny być zaliczone do trzech dni przed terminem wystawienia ocen śródrocznych i końcoworocznych. W przypadku niedotrzymania terminu zaliczenia w miejsce oceny wystawiana jest ocena niedostateczna (1), która jest brana pod uwagę przy ocenie śródrocznej i końcoworocznej.

Pozostałe kryteria zaliczenia przedmiotu reguluje WSO i Statut Szkoły.

## VII. Klasyfikowanie – wystawianie ocen śródrocznych i końcoworocznych.

Na ocenę z wychowanie fizycznego składają się częściowe oceny z zajęć prowadzonych w ramach systemu klasowo-lekcyjnego (realizacja podstawy programowej) oraz z realizacji dodatkowych treści.

Ocenę śródroczną i końcoworoczną wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia w ramach systemu klasowo-lekcyjnego, uwzględniając oceny ucznia uzyskane w ramach dodatkowych treści.

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, czyli ocena z wychowania fizycznego jest wypadkową:

Chęci – wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań, aktywności na zajęciach.

Postępu – poziomu osiągniętych zmian w umiejętnościach i sprawności w stosunku do diagnozy początkowej.

Postawy – stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności i zdrowia.

Rezultatu – informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy (stopień opanowania materiału programowego).

Ocena	Kryteria
Niedostateczny	Uczeń pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji, nie chce przystąpić do prób lub w trakcie zadań przerywa wykonanie, nie chcąc kontynuować lub ponowić. Uczeń w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju). Obecności ucznia są na poziomie od 59% do 50%. Uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej, a w ciągu roku nie przejawia żadnej ochoty na jej poszerzenie.
Dopuszczający	Uczeń ćwiczenia wykonuje bardzo niechętnie, z dużymi błędami technicznymi, wymaga ciągłej pomocy i korekty ze strony nauczyciela. W czasie lekcji, na których nauczano i doskonalono ćwiczenia lub elementy techniczne, nie wykazywał zaangażowania i wysiłku w jego opanowanie. Uczeń w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia, strój sportowy przynosi sporadycznie. Obecności ucznia są na poziomie od 60% do 69%. Uczeń posiada znikome wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
Dostateczny	Uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, z dużymi błędami technicznymi, z małą płynnością, wymaga pomocy nauczyciela. Uczeń ma kilka nieobecności, duża liczba zwolnień w semestrze, nie zawsze chętnie uczestniczy w zajęciach. Obecności ucznia są na poziomie od 70% do 79%. Uczeń posiada braki w wiadomościach, a posiadanych nie potrafi wykorzystać w praktyce.

Dobry	<p>Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, prawidłowo lecz nie dość dokładnie i pewnie, z małymi błędami technicznymi.</p> <p>Uczeń uczestniczy w zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione.</p> <p>Obecności ucznia są na poziomie od 80% do 89%.</p> <p>Uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i potrafi wykorzystać je w praktyce z pomocą nauczyciela.</p>
Bardzo dobry	<p>Uczeń wykonuje ćwiczenia samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie. Jego ruchy są estetyczne i harmonijne.</p> <p>Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach.</p> <p>Obecności ucznia są na poziomie od 90% do 95%.</p> <p>Uczeń posiada bardzo dużą wiedzę z zakresu kultury fizycznej i stosuje ją w praktyce.</p> <p>Uczeń, który brał udział w zawodach międzyszkolnych na szczeblu miejskim.</p>
Celujący	<p>Uczeń spełnia warunki na ocenę „5” i potrafi omówić technikę. Jest asystentem nauczyciela, pomaga kolegom, potrafi asekurować oraz zachęca innych do ćwiczeń. Potrafi wykonać elementy wykraczające poza podstawowe umiejętności nauczania objęte programem.</p> <p>Uczeń uczestniczy we wszystkich zajęciach.</p> <p>Obecności ucznia są na poziomie powyżej 95%.</p> <p>Uczeń posiada wiadomości ponadprogramowe z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce.</p> <p>Uczeń, brał udział w zawodach międzyszkolnych na szczeblu rejonowym lub wyższym.</p>