

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Konopnickiej w Świebodzicach

PROGRAM Wychowania Fizycznego -Urszula Kierczak  
ZDROWIE • SPORT • REKREACJA.

Kontrakt z uczniem.

- 1.Każdy uczeń jest oceniany zgodnie z zasadami sprawiedliwości.
- 2.Przedmiotem oceniania w całym roku szkolnym są:- umiejętności - motoryka- kryteria dodatkowe
3. Obowiązuje następująca skala ocen: -niedostateczny –dopuszczający – dostateczny –dobry -bardzo dobry -celujący
- 4.Uczeń jest klasyfikowany dwa razy w roku: -klasyfikacja śródroczna -klasyfikacja końcowo roczna
- 5.Formy sprawdzania i oceniania:

## UMIEJĘTNOŚCI

Uczeń otrzymuje ocenę za technikę ( estetykę, płynność ) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi.

Ocena z techniki dotyczy z:

- gimnastyki / aerobic
- gier sportowych
- lekkiej atletyki
- inne, wg planu pracy nauczyciela

## MOTORYKA w okresie letnim i okresie jesiennym

A) dokonuje się sprawdziany z niektórych zdolności motorycznych ( do wyboru nauczyciela)bieg terenowy skok w dal rzut piłką lekarską inne, wg planu pracy nauczyciela

B) diagnozy i samooceny sprawności fizycznej wybranym przez nauczyciela testem sprawności fizycznej.

KRYTERIA DODATKOWE, to kryterium daje możliwość podwyższenia bądź obniżenia końcowej oceny z wychowania fizycznego ( za I i II półrocze ). Składa się ono z elementów:

ocena za strój

ocena za aktywność na lekcji

ocena za stosunek do przedmiotu i kolegów podczas zespołowych gier sportowych

ocena za udział w zawodach sportowo-rekreacyjnych ( reprezentowanie klasy i szkoły w zawodach sportowych, przynależność klubowa... )

ocena uwzględniająca wysiłek wkładany przez ucznia w czasie zajęć

W dziale motoryka i umiejętności ocena jest wystawiana zgodnie z aktualnym rozwojem ruchowym ucznia. Nauczyciel ma obowiązek w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć z wychowania fizycznego.

6. Uczniowie od I-ej klasy zapoznawani są z kryteriami oceniania.

7. Uczeń jest zobowiązany mieć na lekcji odpowiedni strój sportowy i obuwie zmienne.

8. Sprawdziany umiejętności są obowiązkowe.

9. Jeśli uczeń z przyczyn losowych /nieobecność usprawiedliwiona, zwolnienie z wykonywania ćwiczeń/ opuścił sprawdzian, powinien przystąpić do zaliczenia w ciągu dwóch tygodni.

10. Uczeń ma możliwość zgłosić nie przygotowanie do zajęć z powodu braku stroju dwa razy w semestrze.

11. Uczeń ma prawo nie brać aktywnego udziału w zajęciach jeżeli posiada zwolnienie lekarskie, a dziewczęta w czasie niedyspozycji, jeśli także posiadają zwolnienie.

12. Uczeń jest nieklasyfikowany zajęć jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach WF przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Przeprowadza się dla niego egzamin klasyfikacyjny.

13. Ocenę śródroczną ustala się na podstawie wszystkich ocen z wiedzy i umiejętności oraz aktywności na lekcji.

14. Oceny wystawiane przez nauczyciela są jawne i na prośbę ucznia lub opiekunów nauczyciel uzasadnia swoją decyzję.

15. O ocenie pozytywnej uczeń powinien być poinformowany 14 dni przed klasyfikacją, a o ocenie niedostatecznej -miesiąc wcześniej.

16. Uczeń, który posiada zwolnienie lekarskie semestralne lub całoroczne nie otrzymuje oceny z przedmiotu ( wpis –zwolniony ).

17. Ocena roczna jest oceną całościową, czyli uwzględniającą poszczególne postępy w nauce i zdobyte umiejętności.

18. Nieprzestrzeganie powyższych postanowień wiąże się z powiadomieniem wychowawcy i opiekunów.

## II. Zasady współdziałania z uczniami i rodzicami.

Uczniowie i rodzice na początku roku szkolnego zapoznają się z przedmiotowym systemem oceniania.

## NAUCZYCIEL –UCZEŃ

- 1.Nauczyciel dokładnie planuje pracę na cały rok szkolny.
- 2.Na początku września nauczyciel zapoznaje uczniów z programem i planem pracy.
- 3.Na prośbę ucznia może on otrzymać ustne uzasadnienie wystawionej oceny.
- 4.Nauczyciel mobilizuje ucznia do dalszej pracy.
- 5.Nauczyciel pomaga uczniowi w samodzielnym planowaniu pracy, nauki i rozwoju.
6. Nauczyciel wdraża ucznia do samooceny i samodzielności.
7. Nauczyciel wspomaga ucznia w przygotowywaniu się do zawodów i rozgrywek.

## NAUCZYCIEL –RODZICE

1. W ciągu roku szkolnego odbywają się co najmniej cztery zebrania z rodzicami.
2. Konsultacje indywidualne odbywają się w czasie ogólnych zebrań szkolnych.
3. Istnieje możliwość konsultacji telefonicznej.
- 4.Podczas konsultacji lub zebrań nauczyciel przekazuje rodzicom  
:-informacje o postępach ucznia,  
-informacje o trudnościach i uzdolnieniach ucznia,  
-wskazówki do pracy ze swoim dzieckiem.
5. Nauczyciel informuje pisemnie o przewidywanych ocenach niedostatecznych śródsesemestralnych i końcoworocznych z miesięcznym wyprzedzeniem.

## III. Obszary aktywności oceniane na lekcjach.

- 1.Opanowanie niezbędnych umiejętności praktycznych z zakresu wychowania fizycznego.
2. Przyswajanie niezbędnej wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.
- 3.Wkład pracy własnej, pobijanie własnych rekordów, pilność, sumienność, pracowitość, staranność, systematyczność.

## Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

OCENĘ CELUJĄCĄ Otrzymuje uczeń, który :

- 1.Systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną lub utrzymuje ją na stałym wysokim poziomie.
- 2.Ćwiczenia wykonuje prawidłową techniką

3. Systematycznie rozwija umiejętności z zakresu gier sportowych i rekreacyjnych.

4. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego.

5. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.

6. Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń ( jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany ), jest wzorem do naśladowania dla swych kolegów.

7. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą i propaguje zdrowy styl życia.

8. Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.

9. Wyróżnia się aktywnością w czasie lekcji, pomaga prowadzącemu, stanowi wzór dla kolegów w grupie.

## OCENA BARDZO DOBRA

Otrzymuje uczeń, który :

1. Systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.

2. Wykonuje ćwiczenia z właściwą techniką.

3. Podejmuje duży wysiłek i osiąga cel w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych i rekreacyjnych.

4. Jest przygotowany do lekcji i aktywnie uczestniczy w zajęciach.

5. Wykazuje znajomość zasad i przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.

6. Nie uchyla się od czynnego udziału w imprezach i zawodach, gdy chodzi o reprezentowanie szkoły.

7. Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń ( jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany ).

8. Posiada nawyki higieniczno – zdrowotne ( schludny wygląd zewnętrzny, dba o higienę osobistą ).

## OCENA DOBRA

Otrzymuje uczeń, który :

1.Sprawność motoryczna utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników diagnozy wstępnej z tendencją do poprawy.

2.Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi.

3.Podejmuje wysiłek i osiąga cel w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych i rekreacyjnych.

4.Jest zwykle przygotowany do lekcji.

5.Orientuje się w zasadach i przepisach gier sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.

6.Nie wykazuje rażących braków w zakresie wychowania społecznego ( jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany ).

7.Posiada wystarczające nawyki higieniczno –zdrowotne ( schludny wygląd zewnętrzny, dba o higienę osobistą ).

## OCENA DOSTATECZNA

Otrzymuje uczeń, który :

1.Sprawność motoryczną utrzymuje na poziomie diagnozy wstępnej.

2.Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.

3.Mało stara się w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych i rekreacyjnych.

4.Ćwiczy niesystematycznie, jest często nieprzygotowany do lekcji ( brak stroju ) i występują nieusprawiedliwione nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego.

5.Wykazuje braki w znajomości przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.

6.Nie posiada wystarczających nawyków higieniczno-zdrowotnych ( nie dba o higienę osobistą ).

7.Postawa społeczna budzi zastrzeżenia, nie zawsze przestrzega przepisów bhp, jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany.

## OCENA DOPUSZCAJĄCA

Otrzymuje uczeń, który :

1.Sprawność motoryczna jest słabsza od wyników diagnozy wstępnej.

2.Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi.

3.Nie podejmuje wysiłku w opanowaniu umiejętności z zakresu gier zespołowych i rekreacyjnych.

4. Często opuszcza lekcje wf i jest nieprzygotowany ( brak stroju ).

5. Wykazuje duże braki w znajomości przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.

6. Postawa społeczna budzi zastrzeżenia, narusza przepisy bhp, jest niezdyscyplinowany, wulgarny, agresywny.

7. Prowadzi niehigieniczny tryb życia