

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE KRYTERIA OCENIANIA**

**GIMNAZJUM  
III ETAP EDUKACYJNY**

**PRZEDMIOT  
WYCHOWANIE FIZYCZNE**

KLASY: 1A zajęcia na sali gimnastycznej  
2B, 2C zajęcia na pływalni

Rok szkolny 2016/2017r.

Nauczyciel wychowania fizycznego  
w Zespole Szkół Sportowych nr 1 w Chorzowie  
Gimnazjum sportowe nr 11

mgr Korneliusz Kościelniak

**NA PODSTAWIE ROZPORZĄDZENIA  
MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ I SPORTU  
z dnia 27 sierpnia 2012r.  
w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego  
oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół**

## Cele kształcenia – wymagania ogólne

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

## Treści nauczania – wymagania szczegółowe

L.p.	Blok tematyczny	Szczegółowe wymagania edukacyjne
1.	<b>Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego</b>	<b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości</li><li>• ocenia poziom własnej aktywności fizycznej</li><li>• wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</li><li>• wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni</li></ul>
2.	<b>Trening zdrowotny</b>	<b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego</li><li>• wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie</li><li>• omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka</li><li>• przeprowadza rozgrzewkę 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</li><li>• opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym</li><li>• planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny</li><li>• wybiera i pokonuje trasę crossu</li></ul>
3.	<b>Sporty całego życia i wypoczynek</b>	<b>Uczeń:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody</li><li>• ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie</li><li>• wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej</li></ul>

4.	<b>Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista</b>	<p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im</li> <li>• wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu</li> <li>• demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze</li> <li>• wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</li> </ul>
5.	<b>Sport</b>	<p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”</li> <li>• pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych</li> <li>• wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski</li> <li>• stosuje zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.</li> </ul>
6.	<b>Taniec</b>	<p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.</li> </ul>
7.	<b>Edukacja zdrowotna</b>	<p><b>Uczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</li> <li>• wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia</li> <li>• identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować</li> <li>• omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami</li> <li>• omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</li> <li>• omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci</li> <li>• wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne</li> <li>• wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady</li> <li>• 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</li> </ul>

## **Bloki tematyczne i wymagania z zakresu edukacji zdrowotnej zawarte w podstawie programowej wychowania fizycznego (Trzeci etap edukacyjny – Gimnazjum)**

### **1. Aktywność fizyczna, praca i wypoczynek, żywienie:**

- Ocenia poziom własnej aktywności fizycznej
- Wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie
- Omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka
- Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać dla aktywności fizycznej
- Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym i fizycznym

### **2. Rozwój fizyczny w okresie dojrzewania i młodzieńczym:**

- Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni

### **3. Dbalność o ciało, bezpieczeństwo, choroby:**

- Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
- Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
- Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

### **4. Zdrowie i dbalność o zdrowie:**

- Wyjaśnia czym jest zdrowie, wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ
- Wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia

### **5. Zdrowie psychospołeczne, umiejętności życiowe:**

- Identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość swoich słabych stron, nad którymi należy pracować
- Omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami
- Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i konstruktywnego radzenia sobie z nim
- Omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci
- Wyjaśnia w jaki sposób może dawać i otrzymywać różne rodzaje wsparcia społecznego
- Wyjaśnia co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady
- Wymienia 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.

## **Wymagania na poszczególne oceny**

Trafność i efektywność każdego przedsięwzięcia należy poddać ocenie. Ocenic ucznia – to przedstawić najpełniejszą informację o jego aktywności, postępach, trudnościach, specjalnych uzdolnieniach i zainteresowaniach.

### **Ocenianie ma na celu:**

- Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie
- Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu rozwoju
- Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku i samodoskonalenia się
- Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia
- Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej

### **Ocenianie powinno być:**

- Rzetelne – opartych na godnych zaufania stałych wynikach
- Trafne – dostarczać informacji w ściśle określonym zakresie
- Jasne i zrozumiałe – oparte na czytelnych kryteriach, przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań
- Obiektywne – te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości

### **Skala ocen:**

Urzędowa oraz zgodna z wewnątrzszkolnym systemem oceniania WSO

### **Przedmiotem oceny będzie:**

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków oraz przygotowanie do lekcji wynikające ze specyfiki zajęć:
  - właściwy strój sportowy
  - czynny udział w zajęciach
  - spóźnienia, uciezki, nieobecności
2. Aktywność oraz postawa na lekcji:
  - praca na lekcji
  - stosunek do przedmiotu, nauczyciela, partnera, przeciwnika i własnego ciała
  - udział w zajęciach pozalekcyjnych
  - reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych
  - dyscyplina podczas zajęć
  - przestrzeganie zasad BHP
  - postawa „fair play”
3. Postęp w opanowaniu umiejętności przewidziany dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami oceniany za pomocą sprawdzianów praktycznych

4. Poziom zdobytej wiedzy z zakresu przepisów i zasad gry poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych na lekcji oraz ogólne wiadomości na temat wychowania fizycznego
5. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych mierzone za pomocą testów sprawnościowych

**Kryteria oceniania:**

Ocena	Opis
<b>6 (cel)</b>	Uczestnictwo przynajmniej 95% czynnego udziału w zajęciach. Uczeń osiągnął sprawność znacznie przekraczającą stawiane wymagania, ma wszystkie godziny nieobecności usprawiedliwione. Jest pilny, aktywny i chętnie ćwiczy, czyni stałe postępy w samo usprawnianiu, zalicza wszystkie sprawdziany na oceny bardzo dobre, bierze czynny udział w zawodach międzyszkolnych, zachowanie na zajęciach nie budzi zastrzeżeń, jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany.
<b>5 (bdb)</b>	Uczestnictwo przynajmniej 85% czynnego udziału w zajęciach. Uczeń wykazuje dobrą sprawność, ma wszystkie godziny nieobecności usprawiedliwione pilność na zajęciach jest zadowalająca, zalicza sprawdziany na oceny pozytywne min. dobre, wykazuje wymagane postępy w usprawnianiu, bierze czynny udział w zawodach szkolnych i nie uchyla się od zajęć pozalekcyjnych, nie wykazuje braków w zakresie wychowania społecznego.
<b>4 (db)</b>	Uczestnictwo przynajmniej 75% czynnego udziału w zajęciach. Uczeń spełnia wymagania sprawności stawiane przez szkołę, jest pilny, przystępuje do zaliczania wszystkich sprawdzianów, ma wszystkie godziny nieobecności usprawiedliwione, wykazuje dobre postępy w usprawnianiu, czasami bierze udział w życiu sportowym szkoły, nie wykazuje na zajęciach braków w zakresie wychowania społecznego.
<b>3 (dst)</b>	Uczestnictwo przynajmniej 65% czynnego udziału w zajęciach. Uczeń ledwie spełnia wymagania sprawnościowe stawiane przez szkołę lub jest ich bliski, ma przewagę ocen dostatecznych i dopuszczających, ma wszystkie godziny nieobecności usprawiedliwione, nie jest pilny, wykazuje mierne postępowanie w usprawnianiu, nie bierze czynnego udziału w życiu sportowym szkoły, wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego.
<b>2 (dop)</b>	Uczestnictwo przynajmniej 50% czynnego udziału w zajęciach. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań sprawnościowych, ma oceny dostateczne, dopuszczające, niedostateczne, opuszcza zajęcia, nie jest pilny, nie wykazuje postępów, w usprawnianiu, nie bierze udziału w życiu sportowym szkoły, wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego.

<b>1(ndst)</b>	Poniżej 50% czynnego udziału w zajęciach, brak opanowania umiejętności ruchowych przewidzianych w podstawie programowej, brak aktywności na zajęciach, brak postępów, bardzo częste opuszczanie zajęć, brak dyscypliny na zajęciach, nie przestrzeganie zasad BHP na zajęciach.
----------------	---

**Aktywność oraz postawa na lekcji** - oceniana za pomocą ocen cząstkowych oraz „+” i „-”, ilość plusów bądź minusów może być zróżnicowana w odniesieniu do poziomu umiejętności danej grupy ćwiczebnej

**Postęp sprawności i umiejętności** – ta składowa oceny ma wdrożyć do samousprawniania i samodoskonalenia, dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną. Ocenie podlegają dokonywane indywidualne postępy w umiejętnościach oraz zakres wiadomości z zakresu kultury fizycznej przewidziane w danej grupie wiekowej zgodnie z indywidualnymi predyspozycjami i możliwościami ucznia

### **Sprawdziany z opanowania umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych:**

#### **Klasa 1A 2 grupa**

##### Piłka nożna:

- prowadzenie piłki po linii prostej i w slalomie zakończone strzałem do bramki
- przyjęcia i podania piłki w miejscu i w ruchu

##### Koszykówka:

- kozłowanie piłki lewą i prawą ręką po linii prostej i w slalomie
- rzut osobisty
- zatrzymanie na 1 i 2 tempa z oddaniem rzutu jednorącz do kosza
- podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu

##### Siatkówka:

- odbicia piłki w miejscu oburącz górą
- zagrywka dołem
- zagrywka tenisowa

##### Piłka ręczna:

- kozłowanie piłki po linii prostej oraz w slalomie
- rzut do bramki z rozbiegu i po kozłowaniu
- podania i chwyt w miejscu i w ruchu

##### Lekkoatletyka:

- bieg na dystansie 100 metrów
- bieg na dystansie 1000 metrów chłopcy
- bieg na dystansie 800 metrów dziewczęta
- rzut piłeczką palantową
- przekazywanie pałeczki sztafetowej
- skok w dal z rozbiegu techniką naturalną
- bieg wahadłowy 10 x 10m

## Gimnastyka

- łącznie przewrotów w przód i w tył – układ gimnastyczny
- stanie na rękach z asekuracją przy drabince
- skok kuczny przez skrzynię

## Klasa 2B, 2C

### Pływanie

- praca rąk do stylu grzbietowego
- praca nóg do stylu grzbietowego
- styl grzbietowy na dystansie
- praca rąk do kraula
- praca nóg do kraula
- kraul na dystansie
- praca rąk do stylu klasycznego
- praca nóg do stylu klasycznego
- nurkowanie na odległość
- nurkowanie w głąb
- kraul - skok startowy
- grzbiet – skok startowy
- nawrót do stylu klasycznego
- nawrót do stylu grzbietowego
- nawrót do kraula

## Uwagi:

### Zwolnienia lekarskie

Każdy uczeń, który nie jest zdolny do ćwiczeń zobowiązany jest do przedstawienia aktualnego zwolnienia lekarskiego czasowego lub warunkowego. Nie zwalnia go to automatycznie z obecności na lekcjach WF. Decyzję o zwolnieniu ucznia na cały semestr lub rok podejmuje dyrektor szkoły, na podstawie zwolnienia lekarskiego od lekarza pediatry lub specjalisty oraz pisemnego podania rodziców ucznia.

### Usprawiedliwienia, nieprzygotowania do zajęć i nieobecności

Usprawiedliwiona nieobecność w szkole nie wpływa na obniżenie oceny

Dozwolone są dwa nieprzygotowania do zajęć w jednym półroczu

Trzy spóźnienia traktowane są jako jedna nieobecność