

**KLASA III GIMNAZJUM**  
**WYMAGANIA EDUKACYJNE I SPOSOBY SPRAWDZANIA**  
**OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH**  
**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**I.**

**Wymagania zostały oparte na określeniu komponentów składających się na ocenę śródroczną i ocenę roczną.**

- Stopień opanowania wymagań w zakresie: sprawności motorycznej, poziomu umiejętności ruchowych i poziomu wiadomości na lekcji wychowania fizycznego.
- Uczestnictwa w zajęciach obowiązkowych. Frekwencja,
- Przygotowania do zajęć  
,
- Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego
- Społecznego zaangażowania w krzewieniu kultury fizycznej,
- Udziału w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych.

**1. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości**

***Poziom sprawności motorycznej*** (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość) określamy na podstawie wyników uzyskanych w wybranych testach.

- Test sprawności fizycznej (narzędzie sprawdzania) jest do wglądu u nauczyciela wychowania fizycznego (uzyskany wynik przekłada się na określoną ocenę).
- Ocenę sprawności motorycznej nauczyciel przeprowadza bez wcześniejszej zapowiedzi.

- W drugim półroczu nauki nauczyciel winien wziąć pod uwagę w szczególności stan sprawności motorycznej ucznia w stosunku do stanu wyjściowego uzyskanego w pierwszym półroczu, tj. za poprawę osiągniętego wyniku należy podwyższyć uzyskaną ocenę o pół stopnia, a w przypadku dużej poprawy wyniku o cały jeden stopień. W odwrotnym przypadku, ocena jest obniżana na tych samych zasadach.
- Forma sprawdzianu - działania praktyczne właściwe dla danego testu sprawności fizycznej.

**Poziom umiejętności ruchowych** ucznia oceniamy z tych działań, które były przedmiotem nauczania w danym półroczu (np. gimnastyka, gry zespołowe, lekka atletyka itp.).

**Kryteria i narzędzia sprawdzania umiejętności ruchowych:**

→ **Celująca**

Uczeń wykonał bezbłędnie

wiczenie w szybkim tempie, które objęte są program nauczania w danej klasie.

→ **Bardzo dobra**

Uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie.

→ **Dobra**

Uczeń wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie - błędy jednak w wyraźny

sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał wiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.

→ **Dostateczna**

Uczeń wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie - błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.

→ **Dopuszczająca**

Uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały, z dużymi błędami w nienaturalnym tempie.

→ **Niedostateczna**

Uczeń bez podania przyczyny odmówił wykonania wiczenia lub w dniu sprawdzianu nie jest właściwie przygotowany (bez uzasadnienia) do zajęć

.

Forma sprawdzianu - działania praktyczne (wykonanie określonego ćwiczenia, ewolucji, elementu technicznego).

**Poziom wiadomości** z zakresu szeroko pojętej kultury fizycznej powinien być ściśle związany z tym, co nauczyciel przekazał uczniom w czasie jednostki lekcyjnej. Powinny to być informacje krótkie i łatwo przyswajalne. Regulaminy Sali i boiska szkolnego, przepisy gier zespołowych i inne podstawowe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

Forma sprawdzianu poziomu wiadomości - jest dowolna: ustna lub pisemna.

*Kryteria i narzędzia sprawdzania wiadomości* – ilość zdobytych punktów przez ucznia zgodna ze wzorem.

**Ocenianie sprawdzianów (zadań kontrolno – oceniających):**

- ocena celująca: **powyżej 100%**
- ocena bardzo dobra: **90 – 100%**
- ocena dobra: **75 – 89%**
- ocena dostateczna: **51 – 74%**
- ocena dopuszczająca: **30 – 50%**
- ocena niedostateczna: **poniżej 30%**

## **2. Przygotowanie do zajęć**

Przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Należy zwrócić szczególną uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych) – biała koszulka, spodenki krótkie lub długie, skarpetki, obuwie sportowe zmienne. Za każdy przypadek braku stroju, bądź braku odpowiedniego obuwia lub niewłaściwej higieny stroju, nauczyciel stawia po jednym minusie. Cztery i każdy następny minus oznacza ocenę niedostateczną.

W okresie jesienno – zimowym i zimowo – wiosennym uczeń zobowiązany jest do posiadania dresu sportowego lub cieplejszej odzieży na zajęcia lekcyjne w terenie

## **3. Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego**

Rozumiemy przez to

- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji.
- Inwencję twórczą.
- Postawę społeczną ucznia (stosunek do kolegów i koleżanek).
- Kulturę osobistą.
- Systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności).
- Stosunek do zajęć sportowych (zaangażowanie w wykonywanie

ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości).

- Dyscyplina podczas zajęć.
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji.
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych.
- Postawa "fair play" podczas lekcji.
- Współpraca z grupą.

Nauczyciel może ocenia

uczniów po dowolnych zajęciach, stawiając im ocenę za zaangażowanie i postawę.

#### **4. Społeczne zaangażowanie wkrzewieniu kulturyfizycznej**

Forma społecznego zaangażowania ucznia na rzecz kultury fizycznej i sportu może by różna (np. wykonywanie prostych przyborów, redagowanie gazetki, pomoc w organizacji imprez sportowych, przygotowanie referatu itp.) - w zależności od pomysłowości nauczyciela i uczniów.

Społeczne zaangażowanie ucznia możemy ocenia

(przed zakończeniem każdego półrocza).

#### **5. Udział w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych**

Poprzez formy zajęć nieobowiązkowych rozumie się:

- Reprezentowanie szkoły w zawodach.
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych w ramach UKS-u, udział szkolnych rozgrywkach.
- Uprawianie sportu wyczynowo (uzyskiwanie znaczących osiągnięć)
- 

W w/w formach powinni brać

udział wszyscy uczniowie, którzy spełniają określone warunki postawione przez nauczyciela wychowania fizycznego (takie, jak: poziom sprawności fizycznej, postawa społeczna).

Uczeń, który uprawia dowolną dyscyplinę sportu w klubie sportowym bądź reprezentuje szkołę w zawodach sportowych może otrzyma

ocenę za śródroczną lub roczną wyższą o jeden stopień.

Uczeń, który uprawia dowolną dyscyplinę sportu w sposób rekreacyjny, może otrzymać podwyższenie oceny śródroczną lub roczną.

Każdorazowo za udział w zawodach międzyszkolnych, uczeń otrzymuje ocenę „6” częściową. Aby ubiega się o ocenę celującą na koniec półrocza uczeń powinien mieć oceny za udział w zawodach międzyszkolnych.

## **II. Zasady poprawiania ocen bieżących**

- Poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe, tj., gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo – sprzętowe (np. poprawienie oceny wymaga ponownego rozstawienia odpowiedniego specjalistycznego sprzętu).
- poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego.
- Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny.
- Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz.
- Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

## **III. Zwolnienia z ćwiczeń**

Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału

w zajęciach wychowania fizycznego, zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego dyrektorowi szkoły.

W przypadku, gdy zwolnienie z ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego na prośbę rodziców przekroczy 50% wszystkich zajęć w danym półroczu - uczeń zobowiązany jest przedstawić opinię lekarza, w przeciwnym razie może być nieklasyfikowany.

## **IV. Sposoby dokumentowania ocen**

Oceny ze sprawności motorycznej, umiejętności ruchowych, wiadomości oraz innych komponentów dokumentowane będą w dokumentacji nauczyciela prowadzącego zajęcia, oraz dzienniku lekcyjnym.

## **V. Częstotliwość sprawdzania i oceniania**

Częstotliwość sprawdzania i oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć wychowania fizycznego. Przyjmuje się, że:

- sprawność motoryczna jest sprawdzana od 3 do 6 razy w półroczu,
- umiejętności ruchowe od 3 do 6 razy w półroczu,
- wiadomości – co najmniej raz w roku szkolnym
- postawa na lekcji wychowania fizycznego przynajmniej 3 oceny w półroczu,
- inne komponenty ocenia się w zależności od potrzeb i możliwości, na bieżąco,
- w przypadku, gdy postawa ucznia, jego poziom umiejętności i postęp sprawności motorycznej w drugim półroczu zmieni się znacząco, uczniowi można podnieść ocenę roczną.

## **VI. Priorytety oceniania**

- Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych, przygotowanie do zajęć
- , postawa ucznia i stosunek do zajęć wychowania fizycznego;
- Postęp sprawności motorycznej;
- Poziom umiejętności;
- Wiadomości;
- Społeczne zaangażowanie w krzewienie kultury fizycznej;
- Udział w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych.

## **Umiejętności i sprawności :**

### ***Piłka koszykowa***

I półrocze: rzut do kosza z różnych pozycji po biegu,

II półrocze: dwutakt z prawej strony po biegu.

### ***Piłka siatkowa:***

I półrocze: Odbicia piłki łączone, sposobem górnym i dolnym.

II półrocze: atak po wystawie.

### ***Lekkoatletyka***

Sprawdziany te są przeprowadzane w I i II półroczu.

1. Bieg na dystansie 100 metrów

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 100 m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z (średnią klasową).

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym odbicie z belki z pomiarem odległości według skali zgodny z (średnią klasową).

3. Pchnięcie kulą

Pchnięcie kulą na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową).

4. Bieg na 600 metrów dziewcząt i 1000 chłopców

Bieg na dystansie z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z (średnią klasową)

### ***Gimnastyka***

I półrocze: skok kuczny przez skrzynię,

II półrocze: Układ gimnastyczny,

### ***Piłka ręczna***

I półrocze: obrona 1x1.

II półrocze: Rzut na bramkę przy obrońcy..

## ***Piłka nożna***

I półrocze: strzał na bramkę po podaniu,

II półrocze: gra obronna 1x1.

## ***Taniec***

Każdy uczeń raz w roku szkolnym może otrzymać

dotatkową ocenę cząstkową celującą lub bardzo dobrą. Warunkiem uzyskania oceny jest samodzielne lub w grupie uczniów, przygotowanie dowolnego układu tanecznego do wybranej muzyki i zaprezentowanie go na lekcji. Próba zachęcenia rówieśników do wspólnego zatańczenia wymyślonego układu.

## ***Rozgrzewka***

Każdy uczeń kl I najlepiej raz w roku przeprowadzi rozgrzewkę na ocenę. Wedle prawidłowego schematu rozgrzewki.

1. Raport
2. Zabawa lub gra ożywiająca
3. Ćwiczenia w truchcie
4. Ćwiczenia tzw. rozciągające (od głowy do pięt)
5. Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu
6. Ćwiczenia skocznościowe i równoważne

Brak któregokolwiek z komponentów rozgrzewki skutkuje obniżeniem oceny o jeden stopień, odmowa wykonania zadania to ocena niedostateczna.

Ocena

Celująca -----

Bardzo dobry – rozgrzewka wedle schematu dopuszcza się niewielkie błędy techniczne

Dobry – brak 1 z komponentów

Dostateczny – brak 2 komponentów



Dopuszczający – brak 3 komponentów  
Niedostateczny - uczeń odmawia wykonania rozgrzewki

## Zasady ustalania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego

Nauczyciele ustalają roczną ocenę klasyfikacyjną na 14 dni przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej.

Uczeń, może ubiegać się o podwyższenie oceny przewidywanej musi spełniać warunki:

- otrzymać pozytywną ocenę klasyfikacyjną śródroczną z wychowania fizycznego,
- wykazać się aktywnym uczestnictwem w lekcji wychowania fizycznego przynajmniej na przynajmniej 80 % ilości godzin lekcyjnych w danym roku szkolnym (z wyjątkiem braku aktywności usprawiedliwionej zwolnieniem lekarskim i usprawiedliwionej nieobecności),
- nie opuścić bez usprawiedliwienia żadnej godziny lekcyjnej z wychowania fizycznego,
- zaliczył w terminie wszystkie sprawdziany umiejętności i testy sprawności, które były przeprowadzane w danym roku szkolnym,
- rodzic (opiekun prawny) w terminie 3 dni, od ustalenia przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej, złoży wniosek do nauczyciela, który ustalił ocenę o ustalenie wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.

Jeżeli powyższe warunki zostaną spełnione, nauczyciel przygotowuje sprawdzian w formie praktycznej.

Sprawdzian zawiera treści, zgodne z wymaganiami edukacyjnymi z zakresu: umiejętności, sprawności i wiadomości.

Udział w sprawdzianie nie może powodować ustalenia oceny niższej niż przewidywana.





























