WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV–VIII

I. Podstawa prawna i programowa

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas IV–VIII opracowano w oparciu o obowiązującą podstawę programową kształcenia ogólnego oraz szkolne dokumenty dotyczące oceniania i organizacji procesu dydaktyczno-wychowawczego.
Podstawa programowa jest kluczowym dokumentem systemu edukacji. Określa cele kształcenia, wymagania oraz treści nauczania, a także wyznacza standardy, które uczniowie powinni osiągnąć na danym etapie edukacyjnym.
W zakresie wychowania fizycznego podstawa programowa wskazuje kierunki rozwoju:

- sprawności fizycznej,
- umiejętności ruchowych,
- wiedzy dotyczącej zdrowia i aktywności fizycznej,
- kompetencji społecznych,
- umiejętności bezpiecznego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej,
- dbałości o zdrowie, higienę i prawidłowy rozwój fizyczny.

Wymagania edukacyjne są dostosowywane do wieku, poziomu rozwoju psychofizycznego, indywidualnych możliwości i potrzeb ucznia.

II. Cele edukacyjne wychowania fizycznego

Celem wychowania fizycznego w klasach IV–VIII jest wszechstronny rozwój ucznia poprzez aktywność ruchową oraz kształtowanie trwałych nawyków związanych ze zdrowym i aktywnym stylem życia.
Po zakończeniu II etapu edukacyjnego uczeń powinien:

1. W zakresie rozwoju fizycznego

- znać znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i prawidłowego rozwoju;
- rozumieć potrzebę systematycznego podejmowania aktywności ruchowej;
- rozwijać swoją sprawność fizyczną odpowiednio do wieku i możliwości;
- znać sposoby kształtowania siły, szybkości, wytrzymałości, gibkości i koordynacji ruchowej;
- podejmować działania służące poprawie własnej sprawności.

2. W zakresie umiejętności ruchowych

Uczeń powinien doskonalić podstawowe umiejętności z zakresu:

- lekkoatletyki;
- gimnastyki;
- gier zespołowych;
- gier rekreacyjnych;
- tańca i rytmiki;
- aktywności ruchowej na świeżym powietrzu;
- wybranych form rekreacji i sportu.

Uczeń powinien również potrafić stosować poznane umiejętności w praktyce, przestrzegać zasad i przepisów oraz bezpiecznie uczestniczyć w zajęciach.

3. W zakresie wiedzy

Uczeń powinien:

- znać zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego;
- znać podstawowe zasady higieny osobistej;
- rozumieć znaczenie prawidłowego odżywiania, odpoczynku i snu;
- znać podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy;
- znać podstawowe przepisy i zasady wybranych dyscyplin sportowych;
- rozumieć wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- znać zagrożenia związane z brakiem aktywności fizycznej.

4. W zakresie kompetencji społecznych

Uczeń powinien:

- współpracować z innymi podczas wykonywania zadań;
- przestrzegać zasad „fair play";
- szanować przeciwnika, kolegów, nauczyciela i sędziego;
- właściwie reagować na zwycięstwo i porażkę;
- respektować ustalone zasady i przepisy;
- odpowiedzialnie korzystać ze sprzętu sportowego;
- wykazywać kulturę osobistą podczas zajęć;
- podejmować próby samodzielnego organizowania aktywności fizycznej.

III. Wymagania edukacyjne – ocena śródroczna i roczna

Ocena z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim **wysiłek ucznia, jego systematyczność, aktywność, zaangażowanie oraz postępy w stosunku do indywidualnych możliwości**, a nie wyłącznie poziom sprawności fizycznej czy wynik osiągnięty w konkretnej próbie.
Przy ustalaniu oceny pod uwagę brane są również ograniczenia wynikające ze stanu zdrowia oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia.

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- prezentuje bardzo duże zaangażowanie i samodzielność;
- osiąga postępy adekwatne do swoich możliwości;
- bardzo dobrze opanował wymagane umiejętności ruchowe;
- sprawnie wykorzystuje poznane umiejętności w praktyce;
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa oraz „fair play";
- posiada bardzo dobrą wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia;
- aktywnie współpracuje z grupą i pomaga innym;
- dba o sprzęt i właściwą organizację zajęć;
- potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić prostą formę aktywności ruchowej;
- wykazuje szczególne zainteresowanie kulturą fizyczną i podejmuje dodatkową aktywność.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- systematycznie uczestniczy w zajęciach;
- jest aktywny i zaangażowany;
- opanował większość wymaganych umiejętności na bardzo dobrym poziomie;
- prawidłowo wykonuje poznane ćwiczenia i zadania ruchowe;
- rozwija swoją sprawność fizyczną;
- zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je w praktyce;
- przestrzega zasad współpracy i „fair play";
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;

- prawidłowo posługuje się sprzętem sportowym;
- wykazuje właściwą postawę wobec nauczyciela i innych uczniów.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zazwyczaj systematycznie uczestniczy w zajęciach;
- podejmuje wysiłek i wykonuje polecenia nauczyciela;
- opanował podstawowe i większość rozszerzonych umiejętności ruchowych;
- wykonuje ćwiczenia poprawnie, choć zdarzają mu się błędy;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- stosuje zasady „fair play";
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- współpracuje z innymi;
- robi postępy odpowiednie do swoich możliwości.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność i systematyczność są nierówne;
- wykonuje podstawowe zadania ruchowe z pomocą nauczyciela;
- opanował najważniejsze umiejętności na poziomie podstawowym;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, choć nie zawsze stosuje je samodzielnie;
- posiada podstawową wiedzę dotyczącą zdrowia i aktywności fizycznej;
- podejmuje wysiłek, ale jego zaangażowanie jest zmienne;
- współpracuje z grupą w podstawowym zakresie;
- osiąga postępy, choć wymagają one dalszej systematycznej pracy.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- uczestniczy w zajęciach w ograniczonym zakresie;
- często wymaga zachęty i pomocy nauczyciela;
- opanował jedynie podstawowe elementy wymaganych umiejętności;
- ma trudności z wykonywaniem ćwiczeń, ale podejmuje próby ich wykonania;
- zna niektóre podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- jego wiedza dotycząca aktywności fizycznej i zdrowia jest niewielka;
- ma trudności ze współpracą i przestrzeganiem zasad;
- przy systematycznej pomocy nauczyciela osiąga niewielkie postępy.

IV. Kryteria oceniania bieżącego

Podczas oceniania bieżącego uwzględnia się w szczególności:

1. Aktywność i zaangażowanie

- aktywny udział w lekcji;
- podejmowanie prób wykonania ćwiczeń;
- zaangażowanie w realizację zadań;
- wysiłek wkładany w poprawę własnych umiejętności;
- systematyczność pracy.

2. Postęp indywidualny

- poprawę sprawności fizycznej;
- doskonalenie techniki wykonywania ćwiczeń;
- pokonywanie własnych trudności;
- osiąganie celów ustalonych adekwatnie do możliwości ucznia.

3. Umiejętności ruchowe

Ocenie może podlegać między innymi:

- technika wykonania ćwiczeń;
- prawidłowość wykonywania elementów technicznych;
- umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze lub zabawie;
- koordynacja ruchowa;
- szybkość i dokładność wykonywania zadań;
- umiejętność wykorzystania poznanych form ruchu w praktyce.

4. Wiedza

- znajomość zasad i przepisów wybranych dyscyplin;
- znajomość zasad bezpieczeństwa;
- znajomość zasad higieny i zdrowego stylu życia;
- znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy;
- rozumienie wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

5. Postawa i kompetencje społeczne

- przestrzeganie zasad „fair play";
- współpraca w grupie;
- szacunek wobec innych uczestników zajęć;
- przestrzeganie regulaminu i zasad bezpieczeństwa;

- odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu;
- właściwe reagowanie na sukces i niepowodzenie.

6. Samodzielność

- przygotowanie do zajęć;
- samodzielne wykonywanie ćwiczeń;
- podejmowanie inicjatywy;
- umiejętność organizowania prostych form aktywności;
- odpowiedzialność za własne zdrowie i bezpieczeństwo.

V. Dostosowanie wymagań do możliwości ucznia

Wymagania edukacyjne są adekwatne do wieku, poziomu rozwoju oraz indywidualnych możliwości ucznia.
Nauczyciel uwzględnia:

- stan zdrowia ucznia;
- zalecenia lekarskie;
- opinie i orzeczenia poradni psychologiczno-pedagogicznej;
- indywidualne możliwości psychofizyczne;
- poziom sprawności wyjściowej;
- tempo uczenia się;
- ograniczenia ruchowe;
- indywidualne potrzeby edukacyjne.

Istotnym elementem oceny jest **indywidualny postęp ucznia oraz jego wkład pracy**.

VI. Monitorowanie postępów ucznia

Postępy ucznia są monitorowane poprzez:

- obserwację podczas zajęć;
- ocenę wykonywania zadań ruchowych;
- analizę indywidualnego postępu;
- sprawdziany umiejętności;
- zadania praktyczne;
- krótkie zadania dotyczące wiedzy;
- samoocenę ucznia;

- udział w grach i zabawach ruchowych;

VII. Szczegółowe kierunki rozwoju w klasach IV–VIII

Klasa IV

Uczeń:

- poznaje podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach;
- rozwija podstawowe zdolności motoryczne;
- doskonali podstawowe formy lokomocji;
- poznaje podstawowe elementy gier zespołowych;
- wykonuje proste ćwiczenia gimnastyczne;
- uczestniczy w zabawach i grach ruchowych;
- poznaje podstawowe zasady higieny i zdrowego stylu życia;
- uczy się współpracy i przestrzegania zasad „fair play".

Klasa V

Uczeń:

- doskonali poznane umiejętności ruchowe;
- rozwija wytrzymałość, szybkość, siłę, gibkość i koordynację;
- poznaje i stosuje podstawowe elementy techniczne gier zespołowych;
- doskonali ćwiczenia lekkoatletyczne i gimnastyczne;
- rozwija umiejętność współpracy w zespole;
- poznaje zasady prawidłowego odżywiania i regeneracji;
- potrafi ocenić własną aktywność fizyczną.

Klasa VI

Uczeń:

- samodzielnie wykonuje podstawowe zadania ruchowe;
- doskonali technikę poznanych ćwiczeń;
- stosuje poznane umiejętności w grach i zabawach;
- rozwija sprawność fizyczną poprzez świadomie dobierane ćwiczenia;
- zna zasady organizacji aktywności fizycznej;

- stosuje zasady bezpieczeństwa;
- potrafi współpracować i pełnić różne role podczas zajęć;
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

Klasa VII

Uczeń:

- świadomie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej;
- doskonali sprawność fizyczną odpowiednio do swoich możliwości;
- wykorzystuje poznane umiejętności w praktyce;
- zna zasady treningu i regeneracji;
- potrafi zaplanować prosty zestaw ćwiczeń;
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy w podstawowych sytuacjach;
- rozumie wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- przestrzega zasad współpracy, odpowiedzialności i „fair play".

Klasa VIII

Uczeń:

- samodzielnie podejmuje aktywność fizyczną;
- potrafi zaplanować i realizować prostą aktywność ruchową;
- zna sposoby monitorowania własnej sprawności;
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób i utrzymaniu zdrowia;
- prawidłowo stosuje poznane umiejętności ruchowe;
- zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu i rekreacji;
- potrafi dokonać samooceny własnej sprawności i aktywności;
- prezentuje odpowiedzialną i dojrzałą postawę wobec zdrowia, aktywności fizycznej oraz innych osób;
- jest przygotowany do samodzielnego podejmowania aktywności fizycznej po zakończeniu szkoły podstawowej.

VIII. Zasady oceniania

1. Ocenianie ma charakter wspierający i motywujący.
2. Ocena uwzględnia indywidualne możliwości i predyspozycje ucznia.
3. Szczególne znaczenie mają systematyczność, aktywność, zaangażowanie i postęp.
4. Ocena nie opiera się wyłącznie na wynikach prób sprawnościowych.

5. Uczeń otrzymuje jasną informację o swoich osiągnięciach i możliwościach poprawy.
6. Nauczyciel powinien stwarzać uczniowi możliwość poprawy i doskonalenia umiejętności.
7. Przy ocenianiu uwzględniane są zalecenia dotyczące dostosowania wymagań edukacyjnych.
8. Ocenianie ma na celu wspieranie rozwoju samodzielności, odpowiedzialności za zdrowie oraz pozytywnego stosunku do aktywności fizycznej.

IX. Podsumowanie

Wychowanie fizyczne w klasach IV–VIII powinno prowadzić do wszechstronnego rozwoju ucznia oraz kształtowania trwałego nawyku podejmowania aktywności fizycznej.
Najważniejszymi kierunkami pracy są:

- rozwój sprawności fizycznej;
- doskonalenie umiejętności ruchowych;
- zdobywanie wiedzy o zdrowiu i aktywności fizycznej;
- kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie;
- rozwijanie kompetencji społecznych;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i „fair play";
- rozwijanie samodzielności;
- kształtowanie pozytywnej postawy wobec aktywności fizycznej;
- systematyczne monitorowanie indywidualnego postępu ucznia.

Celem oceniania jest nie tylko określenie poziomu osiągnięć ucznia, lecz przede wszystkim **wspieranie jego rozwoju, motywowanie do podejmowania wysiłku oraz wskazywanie dalszych kierunków pracy**.