

WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

IV etap edukacyjny (klasy I LA, I LB, II LA, II LB, III LA, III LB, IV A, IV B)

Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- 1) uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
- 2) stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- 3) działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;
- 4) umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

Uczeń:

- 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
- 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
- 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
- 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

2. Trening zdrowotny.

Uczeń:

- 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
- 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
- 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu, oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
- 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkiem ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

3. Sporty całego życia i wypoczynek.

Uczeń:

stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.

Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

5. Sport.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
- 2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
- 3) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.

6. Edukacja zdrowotna.

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
- 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
- 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
- 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego na leży poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;
- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
- 10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
- 11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
- 12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby stworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

Oprócz uczestnictwa w aktywności fizycznej, uczeń powinien w czasie zajęć również pełnić rolę inicjatora i organizatora ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych.

Każdy uczeń powinien co najmniej raz w roku samodzielnie poprowadzić rozgrzewkę według ustalonego toku i po konsultacjach z nauczycielem.

Uczeń powinien nauczyć się dokonywania samooceny sprawności fizycznej.

W czasie zajęć należy stwarzać atmosferę sprzyjającą rzetelności samooceny sprawności.

Cele oceniania z wychowania fizycznego:

- sprawdzenie stopnia przyswojenia wiadomości i umiejętności ruchowych ucznia,
- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
- dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swojego rozwoju,
- rozwijanie kreatywnej postawy wobec własnego zdrowia i sprawności fizycznej,
- wdrażanie do systematycznej samokontroli i samooceny zachowań prozdrowotnych,
- umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno –wychowawczej.

Wystawiając oceny, nauczyciele wychowania fizycznego kierują się następującymi zasadami:

- indywidualizacji
- obiektywizmu,
- jawności,
- motywującego i wychowawczego wpływu na postawę wobec kultury fizycznej
- zaangażowania i wkładu pracy ucznia

Kryteria oceny z wychowania fizycznego – Liceum Plastyczne im. W. Gersona w Warszawie

Składowe oceny i formy oceniania:

1. Obecność i punktualność na lekcjach.
2. Stosunek do przedmiotu (czynny udział i właściwy strój sportowy).
3. Poziom wiedzy i sprawności ogólnej (oceny na podstawie obserwacji podczas ćwiczeń na lekcji, różne formy sprawdzianów i testy uwzględniające indywidualny postęp sprawności).

Kryteria oceny pracy ucznia:

Celujący	<ul style="list-style-type: none">- 100% aktywnego udziału we wszystkich lekcjach- szczególne zaangażowanie w pracy- twórcza postawa- umiejętności i wiadomości wykraczające poza program nauczania- prowadzenie sportowego i higienicznego trybu życia- chętny udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none">- maksymalnie 5 razy-dziewczęta, 3 razy chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w semestrze (ND)- całkowite opanowanie zadań z poziomu rozszerzonego- staranność i sumienność w wykonywaniu zadań- prowadzenie sportowego i higienicznego trybu życia- systematyczne doskonalenie swojej sprawności motorycznej- osiąganie dużych postępów w osobistym usprawnianiu- czynne uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
Dobry	<ul style="list-style-type: none">- maksymalnie 6 razy-dziewczęta, 4 razy chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w semestrze- wywiązywanie się bez zarzutów z obowiązków- osiągnięcie postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym- przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego- starannie i sumiennie wykonuje zadania- prowadzenie sportowego i higienicznego trybu życia- czynne uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych
Dostateczny Dopuszczający	<ul style="list-style-type: none">- maksymalnie 7-8 razy-dziewczęta, 5-6 chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w miesiącu- adekwatna ocena do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowaniu w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania do zajęć
Niedostateczny	<ul style="list-style-type: none">- 9 i więcej razy dziewczęta i 7 i więcej chłopcy nie biorą udziału w zajęciach w miesiącu- uczeń wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu- nie bierze czynnego udziału w lekcji- swoim zachowaniem dezorganizuje pracę stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych- jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć- prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia

Uwagi:

*** uczniowie oceniani są po każdym zajęciu w formie: "+" - odpowiednik oceny bardzo dobrej,**

" - "- dostatecznej i „kropki” - niedostatecznej.

* nie ma konieczności zaliczania ani odpracowywania nieobecności całodziennych usprawiedliwionych przez rodziców oraz nieobecności potwierdzonych zwolnieniem lekarskim (termin usprawiedliwienia to 2 tygodnie po powrocie do szkoły).

* istnieje możliwość „odpracowania” z inną klasą nieusprawiedliwionych godzin lub też zaliczenia tematu z danej lekcji w formie sprawdzianu, ale nie później niż 2 tygodnie po zaistniałej nieobecności czy nie ćwiczeniu; nie ma możliwości odpracowywania godziny w miesiącach grudzień i czerwiec (na miesiąc przed końcem semestru i roku szkolnego).

* uczniowie biorący udział w zajęciach sportowych pozaszkolnych co najmniej dwa razy w tygodniu i przez trzy miesiące w semestrze mają możliwość podniesienia oceny semestralnej lub końcoworocznej o minimum 0,5.

* podstawą oceny semestralnej i końcoworocznej jest ilość aktywnie (efektywnie) przepracowanych lekcji w odpowiednim okresie. Oceny ze sprawdzianów mogą podnieść lub obniżyć ocenę końcową o jedną, również ocena za bardzo dobrze przeprowadzoną rozgrzewkę może podnieść ocenę o 0,5.

* uczniowie posiadający umiejętności wybiegające poza minimum określone przez nauczyciela

m
a
j
ą

s
z
a
n
s
ę

u
z
y
s
k
a
ć

o
c
e
n
y

c
e
l
u
j
ą
c
e

c
o