

Wymagania ogólne na lekcjach wychowania fizycznego

Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego:

- przynoszenie stroju sportowego (koszulka, spodenki sportowe lub dres i obuwie sportowe na jasnej podeszwie) i przebranie się przed lekcją wf, higiena ciała i stroju
- aktywne uczestniczenie w lekcji
- terminowe przystępowanie do sprawdzianów, w razie nieobecności zaliczenie sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni od powrotu do szkoły
- usprawiedliwianie nieobecności na najbliższej lekcji wf od przyjściu do szkoły
- dostarczenie zwolnienia lekarskiego od lekarza specjalisty do końca września, w przypadku stałej niedyspozycji zdrowotnej (decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły)
- dostarczenie zwolnienia lekarskiego od lekarza specjalisty do końca września, z wybranych ćwiczeń do nauczyciela wf
- dopuszczalna ilość zwolnień od rodziców w ciągu semestru to 4 godziny lekcyjne
- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych (używanie sprzętu zgodnie z przeznaczeniem, za zniszczony sprzęt odpowiada uczeń)
- przestrzeganie zasad BHP, fair play, zdyscyplinowanie, współpraca z grupą
- wykonywanie poleceń nauczyciela
- zakaz wnoszenia i korzystania z komórek i innych urządzeń (np. mp3) na lekcje wf

Kryteria oceny ucznia:

Postawa ucznia:

1. Aktywność i zaangażowanie ucznia w procesie rozwijania własnej sprawności w czasie lekcji.

- Uczeń może otrzymać:

ocenę pozytywną (motywującą) za systematyczne, aktywne, bez zastrzeżeń nauczyciela uczestnictwo w lekcjach, a także za pomoc nauczycielowi (np. pokaz, przeprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji)

ocenę niedostateczną za negatywny stosunek do przedmiotu (niezdyscyplinowanie, stwarzanie zagrożenia na lekcji, odmowa wykonania ćwiczenia)

- Nauczyciel może również nagradzać ucznia za aktywną postawę na lekcji plusami (+). Pięć „zebranych” plusów staje się oceną bardzo dobrą.
- Nauczyciel może upomnieć ucznia minusem (-) za negatywny stosunek do ćwiczeń na danej lekcji, złe zachowanie, brak poszanowania sprzętu. Pięć odnotowanych minusów staje się oceną niedostateczną.

2. Przygotowanie do lekcji

- Uczeń w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji w wymiarze dwóch godzin, z powodu braku stroju lub złego samopoczucia. Za każde kolejne, nieusprawiedliwione nieprzygotowanie uczeń otrzyma ocenę niedostateczną.
- Ucieczka z lekcji jest traktowana jak nieprzygotowanie

- Jeżeli uczeń na lekcji kontrolnej nie ma stroju lub jest nieobecny musi uzupełnić sprawdzian na najbliższej lekcji wf, lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.

3. Aktywność pozalekcyjna

- Uczeń może być gratyfikowany oceną bardzo dobrą lub celującą za udział w zajęciach pozalekcyjnych i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych, osiągając wysokie wyniki sportowe, zajmowanie punktowanych miejsc w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, posiadanie klasy sportowej.

4. Umiejętności z zakresu programu nauczania

- Ocenie podlegają:

1. umiejętności z zakresu programu nauczania

- technika wykonywania ćwiczeń z gimnastyki
- wybrane elementy gier zespołowych, lekkiej atletyki i pływania (w klasach, które uczestniczą w zajęciach na basenie)
- sprawność ogólna

2. poziom cech motorycznych

- sprawdziany: siły, szybkości, wytrzymałości, skoczności

3. wiedza z zakresu programu nauczania

- przepisy zespołowych gier sportowych
- przepisy bhp na lekcjach wf
- znajomość zasad fair play
- elementy higieny człowieka (związane z wf)
- prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń

KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Celująca

Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania przynajmniej na ocenę bardzo dobrą (5)
- jego poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego (100% obecności), jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach, zajmując punktowane miejsca, posiada klasę sportową

Bardzo dobra

Uczeń:

- zawsze posiada właściwy strój, dostosowany do wymogów lekcji wf i ustaleń nauczyciela
- regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania
- posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
- szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem
- wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji
- całkowicie opanował materiał programowy
- jest bardzo sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie
- posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna
- przestrzega zawsze zasad BHP i „fair play”

Dobra

Uczeń:

- w dobrym stopniu opanował materiał programowy
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie
- szanuje i dba o sprzęt sportowy
- zawsze posiada właściwy strój na lekcji
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń
- nie bierze udziału lub sporadycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

Dostateczna

Uczeń:

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej; jest mało zdyscyplinowany
- często nie posiada właściwego ubioru na lekcji
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

Dopuszczająca

Uczeń:

- nie opanował w dostatecznym stopniu materiału programowego
- jest mało sprawny fizycznie
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi
- wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń
- nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole
- bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji

Niedostateczna

Uczeń:

- w stopniu minimalnym opanował program nauczania wf
- wykazuje niską sprawność motoryczną
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu
- nie uczestniczy w żadnych formach aktywności ruchowej w szkole
- regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji
- stosunek ucznia do kultury fizycznej i jego postawa społeczna są negatywne

Regulamin sali gimnastycznej

1. W czasie lekcji wolno korzystać z sal gimnastycznych i boisk sportowych tylko za zgodą i pod nadzorem nauczyciela. W sali przebywają tylko uczniowie odbywający planowe zajęcia.
2. Przed zajęciami uczeń przebiera się w odpowiedni do miejsca ćwiczeń strój i obuwie sportowe. Obuwie do ćwiczeń w sali gimnastycznej powinno posiadać jasną nie brudzącą podeszwę i winno być przeznaczone wyłącznie do tego celu.
3. Zabrania się ćwiczenia w zegarkach, biżuterii, z długimi paznokciami z powodów BHP.
4. Pieniądze lub inne wartościowe przedmioty należy zostawiać w pokoju nauczycieli wf. Za rzeczy pozostawione w szatni lub sali gimnastycznej szkoła nie odpowiada.
5. Zabrania się samowolnego opuszczania miejsca ćwiczeń bez zgody prowadzącego zajęcia.
6. W sali gimnastycznej nie wolno spożywać posiłków, pić napojów, żuć gumy.
7. Zaistniały wypadek oraz różnego rodzaju urazy powstałe podczas lekcji należy natychmiast zgłosić nauczycielowi.
8. Na zajęciach zakazana jest brawura, przemoc, brutalność, używanie wulgaryzmów.
9. Uczniowie posiadający zwolnienia z ćwiczenia na lekcji zgłaszają to nauczycielowi na początku zajęć. Uczniowie niećwiczący mają obowiązek pomagać w organizacji lekcji.
10. Należy zapobiegać niszczeniu urządzeń i sprzętu sportowego, a zauważone usterki natychmiast zgłosić prowadzącemu zajęcia. Za celowe zniszczenie lub zgubienie sprzętu odpowiada uczeń.
11. Ze szkolnego sprzętu sportowego można korzystać wyłącznie podczas lekcji wf lub zajęć dodatkowych.
12. Po skończonej lekcji salę gimnastyczną, szatnie, urządzenia sportowe i sprzęt trzeba pozostawić w należyтым porządku.
13. Stosować się do przepisów BHP, przestrzegać zasad higieny osobistej i estetyki ubioru.
14. W czasie zajęć należy bezwzględnie przestrzegać regulaminu, poleceń nauczyciela. Uczniowie naruszający lub lekceważący regulamin mogą być ukarani zgodnie ze Statutem Szkoły.