

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE NA ROK SZKOLNY 2025/26 W KLASACH IV-VIII

OBSZARY OCENIANIA :

1. Aktywność i zaangażowanie
 - regularne uczestnictwo w zajęciach wf (posiadanie odpowiedniego stroju)
 - właściwe nastawienie i motywacja do ćwiczeń na zajęciach
 - współpraca w grupie, przestrzeganie zasad fair play
2. Postawy prozdrowotne i społeczne
 - świadome podejmowanie działań na rzecz zdrowia fizycznego i psychicznego
 - dbanie o bezpieczeństwo i higienę oraz środowisko naturalne
 - umiejętność planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej
3. Kompetencje ruchowe
 - opanowanie podstawowych umiejętności ruchowych z zakresu ćwiczeń ogólnorozwojowych, gier zespołowych i rekreacyjnych, lekkoatletyki, tańca, pływania
 - umiejętność dostosowania aktywności do własnych możliwości i zainteresowań
 - podnoszenie sprawności fizycznej na miarę indywidualnych predyspozycji
4. Wiedza i refleksja
 - znajomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie
 - umiejętność korzystania z technologii wspierających rozwój fizyczny
 - refleksja nad własnym stylem życia i jego wpływem na zdrowie

OCENY:

CELUJĄCY (6)

- uczeń jest zawsze przygotowany do zajęć wf, posiada odpowiedni strój sportowy, jest aktywny
- cechuje się ponadprzeciętnymi umiejętnościami ruchowymi, zawsze starannie i wzorowo wykonuje poszczególne ćwiczenia, próbuje różnych dyscyplin sportowych i form aktywności fizycznej w czasie wolnym (kluby sportowe, sekcje sportowe, SKS)
- zalicza bardzo dobrze wszystkie sprawdziany, testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, których się nauczył w czasie zajęć wf
- wzorowo pełni rolę lidera grupy lub kapitana drużyny
- cechuje się wysoką świadomością zdrowego stylu życia
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię
- jest zawsze chętny do reprezentowania klasy i szkoły w zawodach sportowych

BARDZO DOBRY (5)

- uczeń jest przygotowany do zajęć wf, posiada odpowiedni strój sportowy, jest aktywny
- cechuje się bardzo dobrymi umiejętnościami ruchowymi, bardzo dobrze wykonuje ćwiczenia, niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
- zalicza większość testów, prób i sprawdzianów
- stosuje zasady i przepisy sportowe w praktyce z nielicznymi wyjątkami
- często pełni rolę lidera w grupie lub kapitana
- potrafi wskazać korzyści płynące z aktywności fizycznej i stosuje je w praktyce
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i kolegów
- często reprezentuje klasę i szkołę w zawodach sportowych

DOBRY (4)

- przeważnie jest przygotowany do zajęć wf, ale zdarza mu się otrzymać ocenę niedostateczną z nieprzygotowania do zajęć lub "-" za aktywność
- sprawność fizyczna jest na średnim poziomie, sporadycznie podejmuje indywidualne formy aktywności sportowej
- zdarza mu się nie zaliczyć któregoś testu, sprawdzianu
- czasami stosuje przepisy i zasady poznane na zajęciach wf w praktyce
- rzadko pełni rolę lidera lub kapitana
- czasami widzi korzyści z aktywności fizycznej ale nie zawsze przekłada to na własne działania
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i kolegów ale zdarza mu się, że nie przestrzega zasad gier i zabaw
- rzadko reprezentuje klasę lub szkołę w zawodach, przeważnie za namową kolegów

DOSTATECZNY (3)

- często zdarza mu się nieprzygotowanie do zajęć lub brak zaangażowania w lekcji
- sprawność fizyczna jest poniżej średniej, widoczne trudności z opanowaniem podstawowych umiejętności, nie podejmuje aktywności fizycznej w czasie wolnym
- ma problemy z zaliczeniem wszystkich sprawdzianów i testów
- nie stosuje poznanych przepisów i zasad w praktyce
- nie pełni roli lidera lub kapitana, unika takich sytuacji
- sporadycznie zainteresowany zdrowiem i aktywnością fizyczną
- czasami nie szanuje przeciwnika, sędziego, kolegów, nie przestrzega zasad gier i zabaw
- nie reprezentuje klasy i szkoły w zawodach

DOPUSZCZAJĄCY (2)

- sporadycznie uczestniczy w zajęciach , ma wiele jedynek, nie wykazuje zaangażowania na lekcji i często przeszkadza w zajęciach
- cechuje się niską sprawnością fizyczną, brakiem postępów, podstawowe ćwiczenia sprawiają mu trudności lub z lenistwa nie próbuje ich wykonać, nie podejmuje aktywności fizycznej w czasie wolnym
- nie zalicza większości testów i sprawdzianów
- utrudnia grę w drużynie lub zabawie, nie przestrzega zasad,(wygłupia się , nie słucha, czasami obraża sędziego)
- nie są mu powierzane role lidera lub kapitana
- brak zainteresowania zdrowiem i aktywnością fizyczną
- nie reprezentuje klasy i szkoły w zawodach