

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 9 W LEGNICY
ul. Marynarska 31 Legnica

AUTORSKI PROGRAM
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
„Kształcenie kultury fizycznej dziecka”
DLA

II ETAPU KSZTAŁCENIA – KLASY 4-6 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

autor: Tomasz Piorun

spis treści:

1. Charakterystyka programu
2. Podstawa programowa
3. Cele edukacyjne programu wychowania fizycznego
4. Organizacja zajęć
5. Treści, cele szczegółowe i procedury realizacji osiągnięcia założeń programu
6. Wskazówki metodyczne w realizacji programu
7. Kryteria oceniania
8. Uwagi końcowe

Motto programu:

Fizyczne wychowanie dziecka to...wszelkie starania o tym zamiarze około dziecięcia podjęte, aby je na doskonałego wykształcić człowieka”

Jędrzej Śniadecki

I Charakterystyka programu

Program autorski z wychowania fizycznego „*Kształcenie kultury fizycznej dziecka*” został opracowany w oparciu o nową podstawę programową, dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów oraz moich kompetencji nauczycielskich. Zakłada on realizację podstawowych i ponadpodstawowych treści kształcenia i wychowania, określonych w podstawie programowej i wychodzącej poza nią.

Moim zamierzeniem, było takie skonstruowanie programu, by wytyczał on drogę ucznia do osiągnięcia konkretnych kompetencji, sprzyjał obiektywizacji oceny uwzględniając jej motywacyjny charakter, pozwalał na dokonanie samooceny i samodzielne kształtowanie swojej kultury fizycznej. Realizacja programu umożliwia uzyskanie kompetencji ruchowych związanych z dyscyplinami całego życia, kształcenie sprawności fizycznej, zdobywanie wiadomości z dziedziny kultury fizycznej a w aspekcie wychowawczym: kształcenie aktywnej i prozdrowotnej postawy, kulturalne uczestnictwo w sporcie i rekreacji, rozwijanie prospołecznych postaw w środowisku rywalizacji: szacunku do wysiłku innych, tolerancji, obiektywizmu sędziowskiego, zadowolenia z uczestnictwa w wysiłku fizycznym.

III Podstawa programowa dla klas 4-6 II etapu kształcenia z wychowania fizycznego:

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym

i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia

- udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport; stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

1. Diagnostyka sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:

- wykonuje bez zatrzymania test Coopera;
- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- ocenia własną postawę ciała.

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
- wykonuje prosty układ gimnastyczny.

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

- organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- stosuje zasady samo-asekuracji;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
- dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

5. Sport. Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

6. Taniec. Uczeń:

- wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki
- wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce

Zalecane warunki i sposób realizacji

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów. Wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym w ramach następujących bloków tematycznych:

- 1) diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego;
- 2) trening zdrowotny;
- 3) sporty całego życia i wypoczynek;
- 4) bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista;
- 5) sport;
- 6) taniec.

Szkoła, uwzględniając te wymagania, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do zajęć wychowania fizycznego, w tym zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych w nauce innych przedmiotów. Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- 1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;
- 2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- 3) dokonywania wyboru całonocnych form aktywności fizycznej;
- 4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym. Szkoła powinna także zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz rozwinięcia sprawności określonych w podstawie programowej

III Cele edukacyjne

III.1 Cele główne

Wychowanie uczniów do kultury fizycznej poprzez:

- Wyrobienie przekonania o potrzebie aktywności ruchowej - rekreacyjnej, zdrowotnej i sportowej w życiu codziennym. Wyrabianie nawyków higienicznych, asekuracyjnych i dotyczących bezpieczeństwa w trakcie aktywności fizycznej.
- Przekazania takiego zasobu wiedzy i umiejętności, który umożliwi im racjonalny dobór środków do wszechstronnego rozwoju fizycznego oraz zadowolenie z uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- Uświadomienia potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia, dbałości o prawidłową postawę ciała, systematyczną pracę nad sobą. Znajomość skutków braku dbałości o sferę kultury fizycznej.
- Kształtowanie postaw społecznych w kulturze fizycznej opartych na zasadach „fair play”, idei olimpijskiej i pomocy potrzebującym.

III.2 Cele operacyjne

- Dbanie o harmonijny rozwój organizmu.
- Kształtowanie pożądanych postaw osobowościowych
- Rozwijanie inwencji twórczej ucznia
- Stosowanie zasad higieny w trakcie wysiłku fizycznego
- Znajomość i stosowanie zasad bezpieczeństwa w trakcie aktywności fizycznej
- Uświadomienie potrzeby dbałości o bezpieczeństwo własne i innych
- Wyrobienie w uczniach poczucia własnej wartości
- Wdrażanie do przestrzegania zasady "fair play" i pomocy uczniom słabszym
- Wytworzenie pozytywnych postaw wobec środowiska naturalnego
- Opanowanie podstawowych umiejętności sportowo-rekreacyjnych i użytecznych
- Korygowanie powstających nieprawidłowości rozwojowych poprzez stosowanie prawidłowych pozycji statycznych, chodu, noszenia przedmiotów oraz ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych
- Motywowanie do doskonalenia umiejętności ruchowych w wybranych dyscyplinach
- Wdrożenie do samokontroli i samooceny

IV. Organizacja Zajęć

- Zajęcia prowadzone są 4 razy w tygodniu po 45 minut
- Zajęcia odbywają się z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców lub w grupach koedukacyjnych

- Zajęcia odbywają się na:
małej sali gimnastycznej , dużej sali sportowej, sali tenisowej, sali tanecznej
terenie Lasku Złotoryjskiego, boisku wielofunkcyjnym, okazjonalnie na
terenach specjalnie dostosowanych do rodzaju realizowanych zajęć:
lodowisko, stok narciarski, basen, kąpielisko strzeżone, las.

Zajęcia podzielone są na:

- część wstępną, służącą sprawdzeniu przygotowania uczniów oraz obecności, wszechstronnemu przygotowaniu organizmu do wysiłku -rozgrzewkę z ćwiczeniami rozciągającymi,
- część główną , która służy realizacji tematu głównego zajęć
- część końcową, mająca na celu uspokojenie organizmu, podsumowanie zajęć itp.

V. Treści, cele szczegółowe i procedury realizacji osiągnięcia założeń programu

V.1 Kształtowanie cech motorycznych

- różne formy aktywności ruchowej stymulujące funkcjonowanie układu krążenia i oddychania
- ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach oraz wzmacniające układ ruchu
- ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśniowe mające zapobiegać powstaniu wad postawy oraz kompensujące niedostatek ruchu

szybkość

- wykonywanie różnorodnych ćwiczeń w krótkim czasie z maksymalną szybkością
- biegi krótkie i biegi sztafetowe
- starty z różnych pozycji, przyspieszenia na sygnał dźwiękowy lub wzrokowy
- gry i zabawy kształtujące refleks

siła

- ćwiczenia kształtujące i wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe z pokonywaniem ciężaru własnego ciała, ze współwiczającym oraz z przyborami, poprzez zwisy, podpory, rzuty, wspinanie, dźwiganie, mocowanie, skoki, skłony, opady, skręty
- stretching
- ćwiczenia na przyrządach specjalistycznych z niewielkimi obciążeniami.

skoczność

- ćwiczenia skocznościowe z różnymi przyborami (np. skakanka, piłka lekarska) i bez przyborów np. wieloskoki, podskoki, przeskoki, naskoki
- pokonywanie przeszkód terenowych - skoki terenowe
- gry i zabawy o charakterze skocznościowym

wytrzymałość

- marszobiegi, biegi terenowe, zabawy, biegowe
- ćwiczenia wykonywane w dłuższych przedziałach czasowych
- ćwiczenia przy muzyce np. aerobic, tańce
- gry zespołowe

zwinność

- tory przeszkód
- elementy gimnastyki artystycznej i akrobatyki
- gry i zabawy o zwinnościowe

gibkość

- ćwiczenia aktywne (wykonywane siłą własnych mięśni)
- ćwiczenia pasywne (z wykorzystaniem siły współwiczającego)
- stretching

koordynacja ruchowa

- ćwiczenia zwinności –akrobatyczne, tory przeszkód, skoki
- ćwiczenia równoważne na podłożu, na odwróconej ławeczce, równoważni
- ćwiczenia rytmiczne - rytmika, tańce, aerobik

szybkość reakcji

- gry zręcznościowe
- naśladowanie ruchów partnera
- szybkie reagowanie na sygnały dźwiękowe i wzrokowe

kształtowanie równowagi

- ćwiczenia rozwijające umiejętności działania w różnych płaszczyznach
- ćwiczenia na równoważni

kształtowanie orientacji

- kinestetycznej - podrzucanie i chwytanie przedmiotów, przewroty w przód i w tył, przyjmowanie określonych pozycji ciała z zamkniętymi oczami
- przestrzennej - omijanie przeszkód stałych i będących w ruchu

kształtowanie rytmizacji ruchów

- przewroty w przód i tył z różnych postaw wyjściowych
- wykonywanie ćwiczeń w różnej kolejności ich wykonywania
- wykonanie ruchów wg zmiennego rytmu

- dostosowanie własnych ruchów do ruchów partnera
- sztafety wahadłowe
- rzuty do celu stałego i ruchomego różnymi przyborami
- kozłowanie różnymi piłkami
- różne formy skoków
- dostosowanie własnych ruchów do zmiennych warunków otoczenia
- obrona systemem “każdy swego”
- atak szybki

V.2 Kształtowanie umiejętności ruchowych rekreacyjno-sportowych

mini piłka koszykowa

- różne formy podań i chwytów
- poruszanie się po boisku z piłką i bez
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką po prostej, w slalomie, z obserwacją pola
- rzuty z dwutaktu z prawej i lewej, rzuty wolne
- prowadzenie piłki w dwójkach
- obroty z piłką (pivoty), zatrzymania na jedno lub dwa tempa
- technika zwodu w prawą i lewą stronę
- ćwiczenie ataku i obrony w grze 1x1, 2x2, 3x2
- obrona "każdy swego"
- szybki atak
- doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w grze oraz stosowanie przepisów

lekkoatletyka z elementami atletyki terenowej

- starty z różnych pozycji
- marszobiegi w terenie
- skok w dal z miejsca
- ćwiczenia rzutne z piłką lekarską w dwójkach
- gry i zabawy terenowe
- ćwiczenia kształtujące cechy motoryczne
- wieloboje rzutowe
- rozwijanie cech motorycznych poprzez gry i zabawy ruchowe
- tory przeszkód rozwijające zdolności koordynacyjne i kondycyjne
- obwody stacyjne z akcentem na określoną cechę motoryczną
- wieloskoki na miękkim podłożu
- sprawdziany postępu sprawności fizycznej

mini piłka siatkowa

- rzucanka siatkarska
- odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym
- zagrywka górna
- wystawienie, atak

- małe gry 1x1, 2 x2, 3 x3
- gra szkolna, gra właściwa
- przepisy gry, sędziowanie i protokołowanie

gimnastyka podstawowa

- ćwiczenia akrobatyczne:
- przewroty w przód i w tył (do przysiadu, rozkroku, o nogach prostych)
- stanie na rękach
- przerzut bokiem, przerzut w przód
- ćwiczenia gibkości
- mostki z leżenia i postawy
- zwisy i podpory na przyrządach (wymyk, odmyk, zwis przewrotny, wspieranie do podporu)
- skoki gimnastyczne (kuczny, rozkroczny, zawrotny)
- ćwiczenia równoważne

rytm , muzyka, taniec

- aerobik
- taniec towarzyski
- taniec ludowy

ruchowe gry rekreacyjne

- unihokej
- badminton
- tenis stołowy i ziemny
- “dwa ognie” usportowione
- palant

Umiejętności użyteczne

- technika jazdy na rowerze
- pierwsza pomoc przedlekarska

V.3 Przekazywanie wiadomości

organizacja zajęć ruchowych

- zasady i przepisy gier zespołowych
- zasady bezpiecznej organizacji zajęć
- pomoc i asekuracja czasie ćwiczeń
- terminologia dotycząca pozycji wyjściowych i ćwiczeń
- zachowania względem innych (zasada “fair play”, kultura kibicowania)

wpływ aktywności ruchowej na organizm człowieka, jego zdrowie i higienę

- metody relaksacji
- hartowanie organizmu
- sposoby spędzania czasu wolnego
- wypoczynek czynny i bierny
- aktywność ruchowa w czasie menstruacji

- zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem aktywności ruchowej
- higiena ciała po zajęciach
- prawidłowy strój do ćwiczeń
- znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych podczas wysiłku
- pokonanie lęku
- ćwiczenia kompensacyjne
- ochrona przed zagrożeniami naturalnymi i cywilizacyjnymi

mobilizacja do zachowań prozdrowotnych

- zapobieganie chorobom cywilizacyjnym
- podejmowanie samodzielnych wyborów i decyzji dotyczących sposobu spędzania czasu wolnego z uwzględnieniem aktywności ruchowej
- kształtowanie postaw w odniesieniu do bezpieczeństwa;
- przygotowanie psychiczne uczniów do łatwiejszego funkcjonowania w środowisku rodzinnym i społecznym
- racjonalne odżywianie jako niezbędny element prawidłowego funkcjonowania organizmu
- aktywność ruchowa jako alternatywa dla wszelkiego rodzaju używek

bezpieczeństwo na zajęciach wychowania fizycznego

- zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń
- dostosowanie obciążeń do własnych możliwości
- bezpieczne posługiwanie się sprzętem sportowym
- zachowanie się na obiektach sportowych
- prawidłowe przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego (rola rozgrzewki)
- pierwsza pomoc w niektórych urazach

rozwój motoryczny i somatyczny

- sposoby diagnozowania motoryki
- sposoby wspomagania cech motorycznych
- samoocena i samokontrola sprawności motorycznej
- ćwiczenia wzmacniające i poprawiające prawidłową postawę
- posługiwanie się przyborami pomiarowymi (stoper, miara)

historia sportu

- idea i symbole olimpijskie
- osiągnięcia wybitnych sportowców
- sylwetki sportowców
- rodzaje zawodów i dyscyplin sportowych

V.4 Działania wychowawcze

Kształtowanie pożądanych postaw wobec:

zdrowia

- higiena osobista
- racjonalne żywienie
- prawidłowa postawa ciała
- aktywny wypoczynek
- zwalczanie nałogów

sprawności fizycznej

- dbanie o rozwój sprawności fizycznej
- umiejętność oceny stanu własnej sprawności fizycznej

sportu

- rozbudzanie zainteresowań sportowych
- kształtowanie umiejętności organizowania imprez i rozgrywek sportowych
- umiejętność sędziowania
- kształtowanie prawidłowych postaw podczas udziału w widowiskach sportowych (kulturalne kibicowanie)

rekreacji ruchowej

- nabywanie umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego
- wyrabianie potrzeby ruchu

turystyki

- rozbudzanie zainteresowań turystyką
- umiejętność organizowania wycieczek i rajdów
- kształtowanie zachowań proekologicznych

VI . Wskazówki metodyczne w realizacji programu.

VI.1 Zasady nauczania

- świadomości i aktywności – uczeń musi znać cel swojej pracy, rozumieć zadania oraz brać aktywny udział w ich wykonywaniu
- pogładowości – zasada ta realizowana jest przez pokaz i objaśnienie danego ruchu
- systematyczności – ćwiczenia powinny być tak dobierane, aby odpowiadały aktualnym umiejętnościom technicznym i sprawności ruchowej ćwiczących
- trwałości – polega na ciągłym powtarzaniu danego ruchu i przekształcenia go w nawyk
- przystępności i indywidualizacji – dostosowanie programu do poziomu umiejętności ćwiczących

VI.2 Metody nauczania

- analityczna – polega na dzieleniu danego ćwiczenia na proste czynniki i nauczaniu go osobno a następnie łączeniu ich w jedną całość
- syntetyczna – jest to podstawowa metoda w nauczaniu techniki i polega na nauczaniu danego elementu w całości

- kompleksowa – czyli kombinowana z dominacją jednej z metod

VI.3 Formy nauczania

- zabawowa – ma na celu uatrakcyjnienie zajęć nauczania nowego elementu, stosujemy ją wyłącznie przy nauczaniu elementów techniki
- ścisła – ma na celu nauczenie, ugruntowanie i doskonalenie wykonywanego ćwiczenia, obejmuje ćwiczenia mające na celu nauczenie i doskonalenie techniki i taktyki
- fragmentów gry – przez wprowadzenie przeciwnika stwarza warunki zbliżone do gry
- gra – uproszczona – nie egzekwujemy wszystkich przepisów
 - szkolna – założeniem jej jest doskonalenie techniki i taktyki
 - właściwa – prowadzona jest wg obowiązujących

VI.4. Uwagi do pracy z uczniami.

- w miarę możliwości na każdych zajęciach dobierać treści z większości działów, tak by się one wzajemnie wspierały i uzupełniały
- zajęcia wychowania fizycznego tak prowadzić, by zapewnić uczniom bezpieczeństwo
- często wprowadzać ćwiczenia korekcyjne i akcentować pozycje bezpieczne.
- być dyskretnym lecz baczny obserwator poczyną uczniów
- wprowadzać dokumentację rozwoju fizycznego i osiągnięć sportowych i sprawnościowych
- metody i formy zajęć dostosować do możliwości rozwojowych uczniów
- wprowadzać do ćwiczeń niekonwencjonalne przybory
- motywować uczniów do większej pracy
- zwiększyć liczbę godzin zajęć prowadzonych na świeżym powietrzu w miarę możliwości pogodowych
- stawiać przed uczniami różnorodne zadania również wymagające umiejętności współpracy
- uwzględniać potrzeby i możliwości uczniów z dysfunkcjami układu ruchu, nadwagą
- wprowadzać do ćwiczeń muzykę
- realizować ćwiczenia gimnastyczne i zdrowotne mające wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy
- wprowadzać dużo zajęć w formie zabawowej, bez zbędnego współzawodnictwa
- rozwijać i wyzwalać inwencję twórczą ucznia
- przygotować uczniów do samokontroli i samooceny sprawności fizycznej
- podczas zajęć wychowania fizycznego zapewnić ćwiczącym atmosferę radości, kierowanej swobody i ekspresji twórczej
- mobilizować uczniów do udziału w szkolnych zawodach sportowych a także w zajęciach pozalekcyjnych
- powierzać uczniom różne funkcje i zadania
- konsekwentnie realizować proces kształcenia i wychowania

- spójnie merytorycznie i logicznie przekazywać informacje teoretyczne i praktyczne

VII. Kryteria oceny z wychowania fizycznego

Po ukończeniu II etapu kształcenia uczeń powinien osiągnąć kompetencje opisane w podstawie programowej. W ocenie końcowej (semestralnej i rocznej) powinien być uwzględniany głównie wysiłek ucznia w czasie lekcji (przygotowanie do zajęć, uczestnictwo, zaangażowanie, wypełnianie zadań,), w dalszej kolejności ocenie podlegają kompetencje ucznia zdobyte podczas zajęć. Na końcową ocenę powinna też wpłynąć znajomość treści o kulturze fizycznej, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa, fair play, umiejętności dokonywania samooceny sprawności fizycznej, nawyki higieniczne, aktywność ruchowa dodatkowa - jeżeli jest zgodna z założeniami programowymi. Bez względu na poziom sprawności ruchowej każdy uczeń ma możliwość otrzymania oceny celującej.

VII.1. Zadania i cechy oceny z wychowania fizycznego:

- motywowanie do samodoskonalenia się
- poznawanie własnej sprawności fizycznej
- możliwość samooceny własnych postępów
- pozytywna motywacja do wysiłku i samodzielnej pracy
- porównanie zdobytych umiejętności i wiadomości
- jasność i zrozumiałość
- czytelność kryteriów zawartych w formie PSO
uwzględnianie indywidualnych predyspozycji i możliwości ucznia

VII.2. Przedmiotowy System Oceniania (PSO) jest częścią programu i jego stosowanie powinno ułatwić realizację jego założeń.

Szczegółowe kryteria oceniania:

Uczeń otrzymuje oceny cząstkowe w skali wewnątrzszkolnej od 1 do 6 ze znakami +/- . Uczeń jest informowany o wystawionej ocenie i zna kryteria jakie musi spełnić. Oceny cząstkowe za wysiłek i zaangażowanie w lekcji mają wagę 5, oceny za umiejętności sportowo-rekreacyjne mają wagę 3-4 a pozostałe wagę 1-2 w zależności od zgodności z założeniami podstawy programowej.

Składowe oceny końcowej:

- Ocena za wysiłek i aktywność ucznia na lekcji wychowania fizycznego: uczeń otrzymuje na koniec miesiąca ocenę cząstkową wg skali 1-6 o wadze 5. Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje każdy uczeń, który na wszystkich lekcjach ma odpowiedni strój sportowy, uczestniczy aktywnie, w miarę swoich możliwości, w lekcji, stara się realizować treści nauczania. Za brak odpowiedniego stroju sportowego, nie ćwiczenie bez usprawiedliwienia, odmowę wykonywania ćwiczeń lub wykonywanie ich celowo nonszalancko, niebezpiecznie lub ostentacyjnie niechętnie, ocena miesięczna jest obniżana. Jeżeli w danym miesiącu uczeń wykona zadania dodatkowe (rozgrzewka, fair play, samoocena, itp.) otrzymuje ocenę celującą.
- Ocena za umiejętności – realizowane na zajęciach treści z zakresu umiejętności ruchowych podlegają ocenie techniki wykonania. Uczeń wykonujący zadania ruchowe wynikające z podstawy programowej dotyczące umiejętności otrzymuje ocenę o wadze 3. W ocenie uwzględniany jest stopień wykorzystania umiejętności w praktyce. Ocenie podlegają wszystkie treści programowe, uczeń może dokonać wyboru ocenianych umiejętności w zależności od jego predyspozycji ruchowych. Jeżeli uczeń prezentuje umiejętności wykraczające poza podstawę programową może otrzymać ocenę celującą z umiejętności

ruchowych.

- Ocena z wiadomości dotyczących kultury fizycznej, wykonania prób sprawnościowych aktywności pozalekcyjnej i innych ocen uzyskanych za realizację prostych zadań ma wagę 1. Ilość takich ocen nie powinna stanowić więcej niż 50% wszystkich ocen cząstkowych.
- Ocena końcowa (semestralna, roczna) jest średnią ważoną z otrzymanych ocen cząstkowych
- Uczeń ma możliwość poprawienia oceny z umiejętności ruchowych, wiadomości o kulturze fizycznej, wykonania zadań.
- Uczeń prowadzi prostą dokumentację, w której zapisuje wyniki sprawdzianów poziomu sprawności, umiejętności, osiągnięć sportowych, dynamikę wzrostu i wagi ciała – dokumentacja podlega ocenie cząstkowej o wadze 3. Wzór dokumentacji jest załącznikiem do programu.
- W przypadku gdy uczeń chce uzyskać lepszą ocenę od średniej ważonej, na miesiąc przed klasyfikacją semestralną lub roczną, nauczyciel proponuje uczniowi zadania do wykonania, zgodne z jego możliwościami, które jeżeli zostaną zrealizowane, mogą podnieść ocenę końcową o 1 stopień.

VII. Ewaluacja programu. Program

IX. Uwagi końcowe

Program wychowania fizycznego jest drogą do osiągnięcia pewnego standardowego celu kształcącego młodego człowieka, należy go traktować jako instrument a nie jako cel sam sobie. Aspekt wychowawczy w lekcji wychowania fizycznego powinien mieć dominujące znaczenie nad motorycznym. Musimy pamiętać , że naszym celem jest samodzielny i świadomy udział młodego człowieka w kulturze fizycznej, im więcej kompetencji uda nam się w nim wykształcić i im bardziej wyzwolimy potrzebę ruchu, tym lepszy osiągniemy rezultat. Każdy uczeń, młody człowiek, ma inne możliwości, osobowość i motywacje, powinniśmy się starać to uwzględnić realizując jakikolwiek program nauczania.

Autor:

Tomasz Piorun