

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO klasy IV-VIII

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

OCENA CELUJĄCA (6)

1. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły lub w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
3. Wykazuje się sprawnością, umiejętnościami i wiedzą, spełniając wymagania zgodne z treściami programowymi.
4. Systematycznie i z zaangażowaniem uczestniczy we wszystkich obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji, otrzymując większość stopni celujących.
5. Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować zawody i imprezy rekreacyjno-sportowe.
6. Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
7. Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
8. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
9. Posiadał nawyki dbałości o higienę osobistą stroju i estetykę miejsca ćwiczeń.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

1. Uczeń jest zawsze przygotowany do zajęć, ma odpowiedni strój i obuwie sportowe (dopuszcza się dwukrotny brak stroju w semestrze)
2. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
3. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
4. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, dokładnie , w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy poznanych dyscyplin sportowych.
5. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
6. Rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas aktywnego wypoczynku.
7. Bierze udział w życiu sportowym szkoły, współorganizuje zawody sportowe.
8. Chętnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.
9. Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

OCENA DOBRA (4)

1. Uczeń z zaangażowaniem uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego.
2. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą zastrzeżeń.
3. Opanował wiadomości i umiejętności umożliwiające udział w różnych formach aktywności ruchowej.
4. Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnieniu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
5. Ćwiczenia wykonuje samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
6. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
7. Zna i stosuje zasady higieny osobistej.
8. Sporadycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

OCENA DOSTATECZNA (3)

1. Uczeń uczestniczy w lekcjach z małym zaangażowaniem.
2. Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym udział w prostych formach aktywności ruchowej.
3. Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnienie, wykazując małe postępy.
4. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
6. Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji.
7. Ma odpowiedni strój i obuwie sportowe (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju w semestrze)
8. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

1. Uczeń biernie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego lub bez uzasadnionej przyczyny często je opuszcza.
2. Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
5. Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnieniu.
6. Jest często nieprzygotowany do zajęć.
7. W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.
8. Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

1. Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej
2. Uczeń ma lekceważący stosunek do zajęć i bez usprawiedliwienia często je opuszcza.
3. Nie dba o fizyczny rozwój swojego organizmu i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.
4. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia z rażącymi błędami.
5. Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.
6. Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
7. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji.
8. Prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia.

KLASA IV

Piłka koszykowa

1. Kozłowanie slalomem RP i RL w biegu

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w biegu.
bardzo dobry	Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w truchcie lub się zatrzymuje, przewrócenie stojaka.
dobry	Uczeń nie zmienia ręki, kozłowanie piłki ręką bliższą stojaka
dostateczny	Kozłowanie piłki oburącz lub jej łapanie
dopuszczający	Nieprawidłowe kozłowanie - uderzanie piłki, nie panowanie nad piłką, za wysokie kozłowanie
niedostateczny	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu pomimo obecności na zajęciach

2. Podania i chwyt piłki przed klatki piersiowej o ścianę

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń podaje i chwytą piłkę poprawnie technicznie
bardzo dobry	Uczeń podaje celnie i chwytą, stosując pracę rąk i nóg.
dobry	Uczeń przekracza linię rzutu - podania, upuszcza piłki
dostateczny	Nieprawidłowa technika podania (inna niż przed klatki piersiowej)
dopuszczający	Uczeń próbuje wykonać podanie i chwyt piłki, nie panuje nad piłką
niedostateczny	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu pomimo obecności na zajęciach

3. Dwutakt z prawej lub lewej strony na niski kosz (6 dwutaktów)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje rzut na kosz po dwutakcie z prawej lub lewej strony
bardzo dobry	Uczeń prawidłowo wykonuje rzut na kosz po dwutakcie z prawej lub lewej strony
dobry	Uczeń zbyt późno, lub zbyt wcześnie rozpoczynarzut na kosz po dwutakcie z prawej lub lewej strony, brak wyskoku
dostateczny	Uczeń popełnia błąd kroków, wykonuje dwutakt z miejsca, brak wyskoku
dopuszczający	Uczeń próbuje wykonać rzut na kosz po dwutakcie z prawej lub lewej strony
niedostateczny	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu pomimo obecności na zajęciach

Pilka siatkowa

1. Zagrywka sposobem dolnym z odległości 3 metrów od siatki (6 zagrywek)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń prawidłowo wykona 5 zagrywek z odległości 4-5 metrów od siatki
bardzo dobry	Uczeń prawidłowo wykona 5 zagrywek
dobry	Uczeń prawidłowo wykona 4 zagrywki
dostateczny	Uczeń prawidłowo wykona 3 zagrywki
dopuszczający	Uczeń wykona co najmniej 1 zagrywkę
niedostateczny	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu pomimo obecności na zajęciach

2. Zagrywka sposobem górnym(tenisowa) z odległości 3 metrów od siatki (6 zagrywek)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń prawidłowo wykona 5 zagrywek z odległości 4-5 metrów od siatki
bardzo dobry	Uczeń prawidłowo wykona 5 zagrywek
dobry	Uczeń prawidłowo wykona 4 zagrywki
dostateczny	Uczeń prawidłowo wykona 3 zagrywki
dopuszczający	Uczeń wykona co najmniej 1 zagrywkę
niedostateczny	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu pomimo obecności na zajęciach

Lekkoatletyka

1. Bieg na dystansie 60 metrów

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według skali. Narzędzie sprawdzania jest do wglądu u nauczyciela.

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według skali. Narzędzie sprawdzania jest do wglądu u nauczyciela.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według skali. Narzędzie sprawdzania jest do wglądu u nauczyciela.

4. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według skali. Narzędzie sprawdzania jest do wglądu u nauczyciela.

5. Rzut piłką lekarską 2 kg

Rzut oburącz piłką lekarską w tył z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według skali. Narzędzie sprawdzania jest do wglądu u nauczyciela.

6. Bieg na 600 metrów dziewcząt

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali. Narzędzie sprawdzania jest do wglądu u nauczyciela.

7. Bieg na 1000 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali. Narzędzie sprawdzania jest do wglądu u nauczyciela.

Gimnastyka

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń wykonuje przewrót w przód poprawnie technicznie
bardzo dobry	Brak odepchnięcia od podłoża, brak wyprostowania w kolanach
dobry	Uczeń traci równowagę podczas zakończenia przewrotu, brak złączenia nóg, brak wyprostowania tułowia
dostateczny	Uczeń wykonuje przewrót przez bark (niesymetryczny), złe ułożenie rąk, przewrót na głowie
dopuszczający	Uczeń podejmuje próbę przewrotu, brak umiejętności wykonania i płynności ruchu
niedostateczny	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu pomimo obecności na zajęciach.

2. Skok kuczny przez 3 części skrzyni bez odskoczni.

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń wykonał skok przez 4 części skrzyni
bardzo dobry	Uczeń wykonał skok przez 3 części skrzyni, zachwiane lądowanie
dobry	Wyskok na skrzynię stopami, dotknięcie skrzyni nogami w czasie lotu
dostateczny	Wyskok na skrzynię kolanami, Złe ułożenie rąk oraz brak przeniesienia nóg nad skrzynią pomiędzy rękoma
dopuszczający	Uczeń podejmuje próbę skoku, brak umiejętności wykonania i płynności ruchu
niedostateczny	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu pomimo obecności na zajęciach

Pilka ręczna

1. Kozłowanie piłki, rzut z miejsca

Błędy wykonania:

- a. uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki
- b. kozłowanie przed sobą
- c. zbyt niskie lub zbyt wysokie kozłowanie
- d. kozłowanie pod zbyt dużym kątem
- e. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f. brak odprowadzenia ręki w tył, brak skrętu przy rzucie

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń stosuje kozłowanie piłki oraz rzut z miejsca zgodnie z zasadami techniki prawą lub lewą ręką w biegu.
bardzo dobry	Uczeń popełnia 1 dowolny błąd
dobry	Uczeń popełnia 2 dowolne błędy
dostateczny	Uczeń popełnia co najmniej 3 dowolne błędy
dopuszczający	Uczeń popełnia co najmniej 5 dowolnych błędów
niedostateczny	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu pomimo obecności na zajęciach

Pilka nożna

1. Podanie, przyjęcie i prowadzenie piłki

Błędy wykonania:

- a. niedokładne podanie piłki, złe ustawienie podczas podania
- b. złe przyjęcie piłki, nieopanowanie po przyjęciu
- c. brak opanowania piłki podczas prowadzenia
- d. nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału
- e. brak płynności ćwiczenia

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń podaje, przyjmuje i prowadzi piłkę zgodnie z zasadami techniki prawą lub lewą nogą w biegu.
bardzo dobry	Uczeń popełnia 1 dowolny błąd
dobry	Uczeń popełnia 2 dowolne błędy
dostateczny	Uczeń popełnia 3 dowolne błędy
dopuszczający	Uczeń popełnia co najmniej 4 dowolne błędy
niedostateczny	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu pomimo obecności na zajęciach

Tenis stołowy, badminton, ringo

Ocena za miejsce zajęte w turnieju klasowym organizowanym raz w roku szkolnym. Turniej rozgrywany jest systemem brazylijskim do dwóch przegranych. W turnieju chłopcy startują osobno z dziewczynkami.

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń zajmuje miejsce 1,2,3 w turnieju
bardzo dobry	Uczeń zajmuje miejsce 4,5,6
dobry	Uczeń zajmuje 7 miejsce i kolejne
niedostateczny	Brak postawy fair play

Próba zwinności

Bieg wahadłowy 4 x 10 metrów

Ćwiczący ustawia się przed linią startu (metry) w pozycji stojącej, pomiędzy stojakami. Na sygnał rozpoczyna bieg na odległość 10 m do linii, na której ustawione są stojaki.

Po dotknięciu linii pomiędzy stojakami biegnie do linii startu (metry), dotyka linię i ponownie przebiega 10 m do stojaków i powraca do miejsca startu na metę.

Wymiernym kryterium oceny czynności ruchowej w teście jest czas wykonania próby. Próba wykonywana dwa razy, do oceny liczy się lepszy wynik według skali. Narzędzie sprawdzania jest do wglądu u nauczyciela.