

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 V

Pilka koszykowa

1. Dwutakt z prawej lub lewej strony na niski kosz z celnym rzutem (6 dwutaktów)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z prawej lub lewej strony i trafia do kosza co najmniej 6 razy
bardzo dobry	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z prawej lub lewej strony i trafia do kosza co najmniej 5 razy
dobry	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z prawej lub lewej strony i trafia do kosza co najmniej 4 razy
dostateczny	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z prawej lub lewej strony i trafia do kosza co najmniej 3 razy
dopuszczający	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z prawej lub lewej strony i trafia do kosza minimum 1 raz
niedostateczny	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu pomimo obecności na zajęciach

Pilka siatkowa

1. Zagrywka sposobem dolnym z odległości 4-5 metrów od siatki (6 zagrywek)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń prawidłowo wykona 5 zagrywek z odległości 6 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 4-5 metrów od siatki (6 zagrywek)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń prawidłowo wykona 5 zagrywek z odległości 6 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 tył z przysiadu podpartego do postawy.

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu do rozkroku lub o nogach prostych
bardzo dobry	Uczeń traci równowagę podczas zakończenia przewrotu, , brak odepchnięcia od podłoża
dobry	Uczeń kończy przewrót na kolanach, brak wyprostu tułowia
dostateczny	Uczeń wykonuje przewrót przez bark (niesymetryczny), złe ułożenie rąk
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 4 części skrzyni.

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń wykonał skok przez 5 części skrzyni
bardzo dobry	Uczeń wykonał skok przez 4 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 nożna

1. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę

Błędy wykonania:

- a. brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b. brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c. brak płynności ćwiczenia
- d. nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę
- e. brak celności ruchu

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń prowadzi piłkę slalomem i kończy celnym strzałem na bramkę zgodnie z zasadami techniki prawą lub lewą nogą w biegu.
bardzo dobry	Uczeń popełnia brak celności
dobry	Uczeń popełnia 1 dowolny błąd plus brak celności
dostateczny	Uczeń popełnia 2 dowolny błąd plus brak celności
dopuszczający	Uczeń popełnia 3 dowolny błąd plus brak celności
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 z przewrotem na materacu

Bieg na dystansie 15 metrów z pomiarem czasu. Na sygnał biegniesz do pierwszego stojaka, okrążasz go nie dotykając, dobiegasz do materaca, na którym wykonujesz przewrót w przód. Następnie biegniesz do drugiego stojaka, okrążasz go, przyjmujesz pozycję na czworakach, stawiasz co najmniej jedną rękę na linii i na czworakach biegniesz do materaca, na którym wykonujesz przewrót w przód. Po przewrocie biegniesz (już nie na czworakach) do pierwszego stojaka, który okrążasz i biegniesz do mety.

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.