

## **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 doskonalą 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 VII

## Pilka koszykowa

### 1. Dwutakt raz z prawej raz z lewej strony na wysoki kosz z celnym rzutem ( 6 dwutaktów )

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z lewej strony /kozłowanie i rzut lewą ręką/
bardzo dobry	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt raz z prawej raz z lewej strony i trafia do kosza co najmniej 5 razy
dobry	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt raz z prawej raz z lewej strony i trafia do kosza co najmniej 4 razy
dostateczny	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt raz z prawej raz z lewej strony i trafia do kosza co najmniej 3 razy
dopuszczający	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt raz z prawej raz z 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 8 metrów od siatki (6 zagrywek)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń kieruje piłkę z odległości 9 metrów od siatki 5 razy / 5 trafionych zagrywek /
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 8 metrów od siatki (6 zagrywek)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń kieruje piłkę z odległości 9 metrów od siatki 5 razy / 5 trafionych zagrywek /
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

### 3. Odbicia sposobem górnym w kole (ocena dotyczy ilości i techniki odbić)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń prawidłowo technicznie wykona co najmniej 16 odbić
bardzo dobry	Uczeń prawidłowo technicznie wykona co najmniej 12 odbić
dobry	Uczeń prawidłowo wykona co najmniej 8 odbić
dostateczny	Uczeń prawidłowo wykona co najmniej 6 odbić
dopuszczający	Uczeń wykona co najmniej 3 odbicia
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. Bieg na dystansie 100 metrów

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 100m z pomiarem czasu według skali. Narzędzie sprawdzania jest do wglądu u nauczyciela.

### 3. 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.

### 4. Skok wzwyż sposobem naturalnym

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

### 5. 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.

### 6. 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.

### 7. Bieg na 600 metrów dziewcząt

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

### 8. Bieg na 1000 metrów chłopców

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

## **Gimnastyka**

### 1. Stanie na głowie

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Samodzielne i poprawnie wykonanie techniczne z asekuracją nauczyciela
bardzo dobry	Samodzielne stanie powyżej 3 sekund
dobry	Samodzielne stanie poniżej 3 sekund , brak wyprostowanych i złączonych nóg
dostateczny	Uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje stanie na głowie
dopuszczający	Uczeń podejmuje próbę stania, nie potrafi wykonać ćwiczenia
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

#### 1.T - TEST

Sposób wykonania: ustawienie pachołków w kształcie litery „T”

Zawodnik stojący przy pachołku A na sygnał „start” biegnie do pachołka B (10 m.) po dotknięciu pachołka B zawodnik zmienia kierunek i krokiem odstawno - dostawnym porusza się do pachołka C lub D (odległość pomiędzy B i C oraz B i D to 5 m.); Po dotknięciu ręką wybranego pachołka( np. C) zawodnik przemieszcza się dalej krokiem odstawno - dostawnym do przeciwległo pachołka, (gdy zawodnik wybrał C następnym punktem jest D) i po dotknięciu ręką poruszając się dalej tak samo i wraca do pachołka B; Po dotknięciu pachołka B zmienia formę ruchu i poruszając się tyłem wraca do pachołka A.

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