

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 VIII

Pilka koszykowa

1. Dwutakt z lewej strony na wysoki kosz (6 dwutaktów)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z lewej strony /kozłowanie i rzut lewą ręką z celnym rzutem co najmniej 5 razy/
bardzo dobry	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z lewej strony /kozłowanie i rzut lewą ręką co najmniej 5 razy/
dobry	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z lewej strony /kozłowanie i rzut lewą ręką co najmniej 4 razy/
dostateczny	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z lewej strony /kozłowanie i rzut lewą ręką co najmniej 3 razy/
dopuszczający	Uczeń poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z lewej strony /kozłowanie i rzut lewą ręką co najmniej 1 razy/
niedostateczny	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu pomimo obecności na zajęciach

Pilka siatkowa

1. Zagrywka sposobem dolnym z odległości 9 metrów od siatki (6 zagrywek)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń kieruje piłkę w określone miejsce na boisku przeciwnika 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 9 metrów od siatki (6 zagrywek)

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń kieruje piłkę w określone miejsce na boisku przeciwnika 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 dolnym w kole (odbicia sposobem dolnym - przeplatane odbiciami sposobem górnym - ocena dotyczy ilości i techniki odbić sposobem dolnym /

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Uczeń prawidłowo technicznie wykona co najmniej 13 odbić
bardzo dobry	Uczeń prawidłowo technicznie wykona co najmniej 10 odbić
dobry	Uczeń prawidłowo wykona co najmniej 6 odbić
dostateczny	Uczeń prawidłowo wykona co najmniej 4 odbić
dopuszczający	Uczeń wykona co najmniej 2 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. Krótki układ gimnastyczny na ścieżce

stanie na rękach z pozycji wysokiej lub stanie na głowie lub przerzut bokiem-wyskok z obrotem-przewrót w przód do przysiadu-przewrót w przód do leżenia tyłem - mostek-siad płaski ze skłonem w przód--przewrót w tył do rozkroku lub o nogach prostych

Błędy wykonania:

- a. brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b. stanie na rękach/stanie na głowie poniżej 3 sekund / brak podparcia w 4 punktach przy przrzucie bokiem
- c. przewrót na głowie
- d. brak umiejętności wykonania mostku
- e. ugięcie kolan przy skłonie w przód w siadzie płaskim
- f. złe ułożenie rąk oraz brak prawidłowego rozkroku przy przewrocie w tył
- g. przewrót asymetryczny
- h. brak płynności

OCENA	Sposób wykonania
celujący	Samodzielne i poprawnie wykonany układ z max 1 błędem
bardzo dobry	Samodzielne i poprawnie wykonany układ z 2 błędami
dobry	Uczeń popełnia 3 dowolne błędy
dostateczny	Uczeń popełnia 4-5 dowolnych błędów
dopuszczający	Uczeń popełnia 6 dowolnych błędów

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

Zwinnościowy tor przeszkód.

Sposób wykonania: zadaniem jest jak najszybsze pokonanie toru w prawidłowy sposób. Uczeń leżąc przodem z rękami pod brodą, nogi złączone rusza na sygnał "start"

Zadania szczegółowe zawierają:

1. 5 dowolnych przeskoków przez skakankę (w miejscu)
2. Przewrót w przód na materacu
3. Pokonanie 4 płotków (2 górą, 2 dołem, na przemian)
4. Pokonanie skrzyni dowolnym sposobem, lecz z obowiązkiem kontaktu przynajmniej jednej dłoni z górną częścią skrzyni
5. Bieg wahadłowy z zamianą piłek
6. Obiegnięcie pachołka
7. Przewrót w tył na materacu
8. Bieg slalomem (4 tyczki)
9. Skoki zawrotne przez ławeczkę gimnastyczną
10. Zebranie piłki z ringo, odbicie jej o ścianę jednorącz i odłożenie w ringu

Czas zatrzymywany w momencie odłożenia piłki.

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