

Wymagania edukacyjne z wych. fizycznego w klasach IV – VIII szkoły podstawowej - w Szkole Podstawowej nr 3 im. A. Mickiewicza w Kraśniku

Wymagania szczegółowe w klasie IV.

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- 3) umiejętności ruchowe:

*** gimnastyka:**

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- układ gimnastyczny według własnej inwencji.

*** minipiłka nożna:**

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

*** minikoszykówka:**

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

*** minipiłka ręczna:**

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
- podanie jednorącz półgórne w marszu,

*** minipiłka siatkowa:**

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,
- 4) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

- uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory.

*** gry i zabawy rekreacyjne:**

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.

Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.

Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.

Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Ø Jest aktywny na lekcji.

Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.

Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Ø Jest aktywny na lekcji.

Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.

Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.

Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.

Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.

Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej

interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.

Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Ø Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.

Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.

Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.

Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną). Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.

Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.

Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.

Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.

Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej:

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- 3) umiejętności ruchowe:

*** gimnastyka:**

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- podpór łukiem leżąc tyłem "mostek",

*** minipiłka nożna:**

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma)

*** minikoszykówka:**

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

*** minipiłka ręczna:**

- rzut na bramkę z biegu,
- podanie jednorącz półgórne z biegu,

*** minipiłka siatkowa:**

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym z 3 – 4 m od siatki,

4) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO uczeń zna Test Coopera

*** gry i zabawy rekreacyjne:**

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.

Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.

Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.

Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego

oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Ø Jest aktywny na lekcji.

Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.

Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Ø Jest aktywny na lekcji.

Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.

Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.

Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.

Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.

Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.

Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Ø Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.

Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.

Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.

Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną). Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.

Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.

Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.

Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.

Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej.

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) umiejętności ruchowe:

*** gimnastyka:**

- stanie na rękach przy drabinkach,
- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

*** minipiłka nożna:**

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana przez współwiczającego)

*** minikoszykówka:**

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu

*** minipiłka ręczna:**

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

*** minipiłka siatkowa:**

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym z 4 – 5 m od siatki,

4) wiadomości:

- * uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- * uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego
- * uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.
- * **gry i zabawy rekreacyjne:**

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.

Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.

Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.

Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji.

Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.

Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji.

Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.

Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.

Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.

Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.

Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.

Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Ø Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.

Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.

Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.

Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną). Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.

Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.

Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.

Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.

Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej z wychowania fizycznego

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - * siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - * gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według ISF],
 - * skoczność -skok w dal z miejsca [według ISF K.Zuchory],
 - * wytrzymałość-biegi długie[według ISF K.Zuchory],
 - * bieg ze startu wysokiego na 50 m
 - * szybkość[według ISF K. Zuchory],
 - * pomiar siły względnej [według ISF -rzut piłką lekarską]:
 - * biegi średnie:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1200 m – chłopcy,
 - * pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

***gimnastyka:**

- stanie na rękach przy drabinkach,
- łączone formy przewrotów w przód i w tył,
- skok rozkroczny przez kozła,

***piłka nożna:**

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

*** koszykówka:**

–zwód pojedynczy przodem bez piłki ,koźlowanie slalomem, rzut do kosza z dwutaktu

po podaniu od współwiczającego i rzut do kosza po zatrzymaniu,

–podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

*** piłka ręczna:**

–rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem

bez piłki i podaniu od współwiczającego,

–poruszanie się w obronie (w strefie),

*** piłka siatkowa:**

–łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

–zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

5) wiadomości:

* uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

* uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą (odpowiedzi ustne),

* uczeń wymienia choroby cywilizacyjne-otyłość(odpowiedzi ustne lub pisemne prace),

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,

* uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

*** gry i zabawy rekreacyjne:**

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.

Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.

Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.

Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Ø Jest aktywny na lekcji.

Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.

Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Ø Jest aktywny na lekcji.

Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.

Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.

Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.

Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.

Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.

Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.

Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.

Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.

Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną). Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.

Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.

Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.

Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.

Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej z wychowania fizycznego

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - * siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
 - * gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według ISF],
 - * skoczność -skok w dal z miejsca [według ISF K.Zuchory],
 - * wytrzymałość-biegi długie[według ISF K.Zuchory],
 - * bieg ze startu wysokiego na 50 m
 - * szybkość[według ISF K.Zuchory],

- * pomiar siły względnej [według ISF -rzut piłką lekarską]:
- * biegi średnie:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1200 m – chłopcy,
- * pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

*** gimnastyka:**

- stanie na rękach,
- „piramida” dwójkowa,
- skok zawrotny przez skrzynię,

*** piłka nożna:**

- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

*** koszykówka:**

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego z prawej i z lewej strony,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

*** piłka ręczna:**

- rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie „każdy swego”,

*** piłka siatkowa:**

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym lub dolnym,
- zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 6 m od siatki ,

5) wiadomości:

- * wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się(anoreksja i bulimia) , stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- * zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- * wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- * uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
 - uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

gry i zabawy rekreacyjne:

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).

Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.

Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą. Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.

Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.

Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji.

Jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.

Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.

Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy. Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy). Jest aktywny na lekcji.

Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).

Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.

Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.

Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.

Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.

Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.

Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.

Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych. Ø Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.

Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.

Często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).

Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.

Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną). Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.

Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz nie jest przygotowany do lekcji.

Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.

Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.

Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

**Opracował zespół nauczycieli
wych. fizycznego**