

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas 4,5,6,7,8
niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen
w Szkole Podstawowej w Pawłokomie**

Cele edukacyjne:

Dbałość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem a w szczególności:

1. Umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju w okresie dojrzewania;
2. Gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
3. Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem; Umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu
4. Umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Strój obowiązujący na lekcji:

1. Koszulka.
2. Dresy, legginsy lub krótkie spodenki przed kolano nie krótsze.
3. Obuwie sportowe (podeszwa miękka o dobrej przyczepności i dobrą amortyzacją).
4. Wszelkie ozdoby(biżuteria itp.) zdjęte oraz spięte włosy.

Formy sprawdzania wiadomości:

1.Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków oraz przygotowanie do lekcji wynikające ze specyfiki zajęć : właściwy strój sportowy, czynny udział w zajęciach, spóźnienia, ucieczki, nieobecności.

2.Aktywność oraz postawa na lekcji:

- praca na lekcji

- stosunek do przedmiotu, nauczyciela, partnera, przeciwnika i własnego ciała
- udział w zajęciach pozalekcyjnych
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych
- dyscyplina podczas zajęć
- przestrzeganie zasad BHP
- postawa „fair play”.

3. Postęp w opanowaniu umiejętności przewidziany zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami oceniany za pomocą sprawdzianów praktycznych.

4. Poziom zdobytej wiedzy z zakresu przepisów i zasad gry poszczególnych dyscyplin sportowych realizowanych na lekcji oraz ogólne wiadomości na temat wychowania fizycznego.

5. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych mierzone za pomocą testów sprawnościowych.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego (na podstawie Cz. Siennika „Planowanie pracy w zreformowanej szkole podstawowej”):

OCENA CELUJĄCA (6)

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Posiada zakres umiejętności wykraczający poza program nauczania danej klasy.
3. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
4. Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
5. Zajmuje wysokie miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich.
6. Uczestniczy systematycznie w sportowych zajęciach pozalekcyjnych.
7. Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

1. Uczeń opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
2. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.

3. Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
4. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
5. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
6. Systematycznie doskonali swą sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
7. Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
8. Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.
9. Sporadycznie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych .

OCENA DOBRA (4)

1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
2. Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
3. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
4. Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji.
5. Zna i stosuje zasady higieny osobistej.
6. Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany).
7. Sporadycznie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych.

OCENA DOSTATECZNA (3)

1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami.
2. Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.
3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.

4. Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu.
5. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.
6. Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji.
7. Nie wykazuje aktywności na lekcjach.
8. Uczestniczy w minimum 70% zajęć.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

1. Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
3. Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
4. Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności: 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
5. Jest często nieprzygotowany do zajęć.
6. Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

1. Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.
2. Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami.
3. Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.
4. Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
5. Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
6. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

Obniża się ocenę za:

1. Używanie wulgaryzmów.
2. Brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów).
3. Ignorowanie uwag nauczyciela.
4. Niechętny stosunek do ćwiczeń.
5. Zajmowanie się sprawami niezwiązanymi z lekcją.

6. Brak podporządkowania się pracy zespołowej.
7. Spóźnianie się na lekcję .

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

1. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).
2. Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.
3. Dopuszcza się zgłoszenie niedyspozycji przez ucznia jeśli zaistniała w szkole.
4. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony.
5. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza.
6. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony (absencja na tyle długa, że nie ma możliwości wystawienia oceny rocznej).
7. Na podstawie opinii lekarza uczeń może być zwolniony z wykonywania niektórych ćwiczeń podczas lekcji.

Ocena częściowa za przygotowanie do zajęć w semestrze:

1. Trzy razy brak stroju – niedostateczny.
2. Dwa razy w półroczu uczeń może zgłosić brak gotowości do zajęć.
3. Postęp w rozwoju sprawności motorycznej mierzony na podstawie testów sprawnościowych i zadań kontrolno – sprawdzających.
4. Znajomość przepisów i zasad poznanych dyscyplin sportowych.

Umowy i uzgodnienia

1. Każdy uczeń oceniany jest zgodnie z zasadami sprawiedliwości.
2. Ocenie podlegają wszystkie wymienione formy aktywności ucznia.
3. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.

4. Uczeń może poprawić ocenę cząstkową (niedostateczną i dopuszczającą) w formie i terminie uzgodnionym z nauczycielem.
5. W przypadku nieobecności na sprawdzianie uczeń ma obowiązek zaliczyć go w terminie ustalonym przez nauczyciela.
6. Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków), w innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.
7. Ocenę cząstkową są na bieżąco podawane do wiadomości uczniów i rodziców.

Warunkiem otrzymania przez ucznia oceny półrocznej i rocznej jest:

1. Uczestnictwo w minimum 50 % zajęć,
2. Otrzymanie minimum 3 ocen z zadań kontrolno – sprawdzających.
3. Aktywne uczestnictwo w lekcji.
4. Zdyscyplinowanie i postawa fair play.
5. Posiadanie stroju sportowego na w-f.

Nauczyciel informuje rodziców o proponowanej ocenie na półrocze i koniec roku szkolnego wpisem do dziennika elektronicznego Librusa na tydzień przed posiedzeniem rady pedagogicznej klasyfikacyjnej.

Wymagania edukacyjne

POZIOM PODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.

POZIOM PONADPODSTAWOWY

Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

Zadania kontrolno – sprawdzające, klasa 4

LEKKOATLETYKA

1. Start wysoki i szybki.
2. Bieg na dystansie 60 metrów.

3. Bieg na 600 metrów.
4. Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru).
5. Rzut piłką lekarską.
6. Siła mięśni brzucha.

GIMNASTYKA

1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
2. Skok zawrotny przez 3 części skrzyni , ławeczkę.
3. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do p.p.
4. Naskok kuczny na skrzynię , zeskok w głąb do p.p.

PIŁKA RĘCZNA

1. Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu.
2. Rzut piłki do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.
3. Kozłowanie piłki w różnych pozycjach.

PIŁKA NOŻNA

1. Wrzut piłki z autu.
2. Prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą, w biegu.
3. Prowadzenie piłki slalomem.

UNIHOKEJ

1. Prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach.

KOSZYKÓWKA

1. Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu.
2. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku, ze zmianą ręki kozłującej.
3. Rzut do kosza oburącz z miejsca.

SIATKÓWKA

1. Zagrywka dolna zza linii 3 metrów.

2. Odbicia piłki sposobem górnym nad głową lub o ścianę.
3. Odbicia piłki sposobem dolnym.

TENIS STOŁOWY

1. Wykonanie prawidłowo pod względem przepisów serwu w grze pojedynczej.
2. Znajomość przepisów gry.
3. Uczestniczenie w grze.

Zadania kontrolno – sprawdzające, klasa 5

LEKKOATLETYKA

1. Przyjmowanie pozycji startowej niskiej na poszczególne komendy startowe i dynamiczne wyjście z bloku startowego (znajomość nazewnictwa i komend).
2. Skok w dal sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu i lądowanie obunóż.
3. Technika biegu długiego na odcinku 600m – dziewczęta.
4. Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru).
5. Rzut piłką lekarską.
6. Siła mięśni brzucha.

GIMNASTYKA

1. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu.
2. Skok kuczny z rozbiegu na wprost przez 4 części skrzyni.
3. Prosty układ ćwiczeń na równoważni – samokontrola i asekuracja.
4. Leżenie przewrotne i przerzutne.
5. Przewrót w przód z biegu do p.p.
6. Stanie na rękach z asekuracją przy ścianie.

PIŁKA RĘCZNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach (podania jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu.

2. Kozłowanie piłki między chorągiewkami ze zmianą ręki kozłującej zakończone rzutem do bramki dowolnym sposobem.
3. Rzut z wyskoku na bramkę.

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach.
2. Strzał do bramki z miejsca wewnętrznym podbiciem.

UNIHOKEJ

1. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.
2. Podania piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę.

KOSZYKÓWKA

1. Podania i chwyt piłki oburącz w ruchu.
2. Kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej, tempa biegu i rytmu.
3. Kozłowania zakończone rzutem do kosza.

SIATKÓWKA

1. Zagrywka dolna zza linii 6 metrów.
2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

TENIS STOŁOWY

1. Umiejętność utrzymania piłki w grze do kilkunastu odbić z partnerem o zbliżonym poziomie zaawansowania lub z nauczycielem.

Zadania kontrolno – sprawdzające, klasa 6

LEKKOATLETYKA

1. Start niski z biegiem na odcinku startowym 60 metrów.
2. Przekazywanie pałeczki sztafetowej.
3. Skok w dal sposobem naturalnym z pomiarem odległości.
4. Technika biegu długiego na odcinku 800m – dziewczęta.
5. Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru).

6. Rzut piłką lekarską.
7. Siła mięśni brzucha.

GIMNASTYKA

1. Przewroty łączone w przód i w tył.
2. Skok rozkroczny przez kozła.
3. Odmyk na drążku.
4. Z uniku przy drabince, zamachem jednonóż stanie na rękach z asekuracją.

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramkę wewnętrznym podbiciem.
2. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody).

UNIHOKEJ

1. Strzał na bramkę po podaniu partnera.
2. Ominięcie przeciwnika.

KOSZYKÓWKA

1. Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu.
2. Umiejętność zastosowania poznanych elementów w grze.

SIATKÓWKA

1. Zagrywka dowolnym sposobem zza linii 7 metrów.
2. Odbicia sytuacyjne.

Zadania kontrolno – sprawdzające, klasa 7

LEKKOATLETYKA

1. Siła mm brzucha.
2. Skok w dal z miejsca.
3. Bieg ze startu wysokiego na 30m.

4. Bieg wahadłowy na dystansie 4x10m (z przenoszeniem przyboru).
5. Rzut piłką lekarską.
6. Biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta.

GIMNASTYKA

1. Stanie na RR przy drabinkach.
2. Łączone formy przewrotów w przód i w tył.

PIŁKA NOŻNA

1. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy.
2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej.

KOSZYKÓWKA

1. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego.
2. Podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu.

PIŁKA RĘCZNA

1. Rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem.
2. Poruszanie się w obronie (strefie).

PIŁKA SIATKOWA

1. Łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach.
2. Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 5-6 m od siatki.

Zadania kontrolno – sprawdzające, klasa 8

LEKKOATLETYKA

1. pchnięcie kulą techniką obrotową,

2. umiejętność dysponowania zasobami wytrzymałości biegowej podczas biegu na dystansie 1000/1500 metrów,
3. pokonywanie płotków lekkoatletycznych w biegu nogą zakroczną i wykroczną.

GIMNASTYKA

1. Przerzut bokiem, „piramida” dwójkowa.
2. Stanie na rękach przy drabinkach, łączone formy przewrotów w przód i w tył.

PIŁKA NOŻNA

1. zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
2. prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.

KOSZYKÓWKA

1. podania piłki prawą i lewą ręką,
2. rozegranie ataku 2x1 i 3x2,
3. obrona indywidualna

PIŁKA RĘCZNA

1. rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu,
2. poruszanie się w obronie strefowej

PIŁKA SIATKOWA

1. wystawianie piłki sposobem oburącz górnym,
2. zagrywka sposobem dolnym z 9 metrów od siatki.
3. zagrywka sposobem górnym z 9 metrów od siatki