

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 4-8 W ZESPOLE SZKOLNO-PRZEDSZKOLNYM W OLZIE**

1. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz kryteriami oceniania.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z specyfiki tych zajęć.
3. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.
4. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie zwolnienia lekarskiego wydanego przez lekarza.
5. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony/na”.
6. Na ocenę ucznia wpływają następujące czynniki:
  - postawa wobec aktywności fizycznej (zaangażowanie, wysiłek wkładany w rozwój sprawności fizycznej, stosunek do przedmiotu, frekwencja na zajęciach, przygotowanie do zajęć, przestrzeganie przepisów, postawa fair play),
  - sprawność fizyczna,
  - wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
7. Uczeń będzie oceniany z lekkiej atletyki, gimnastyki, piłki ręcznej, piłki nożnej, koszykówki, siatkówki, tańca, pływania, postawy – aktywności na lekcjach WF-u.

## **KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **OCENA CELUJĄCA (6)**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą
- opanował duży zasób umiejętności ruchowych
- godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych zajmując punktowane miejsca
- systematycznie podnosi swoją sprawność fizyczną
- posiada duży zasób wiadomości z zakresu kultury fizycznej
- przestrzega zasad fair play
- cechuje go wysoka kultura osobista
- dba o wygląd stroju i higienę osobistą
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych
- systematycznie uczestniczy w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych

### **OCENA BARDZO DOBRA (5)**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- podnosi swoją sprawność fizyczną
- ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie w odpowiednim tempie
- jego postawa, zaangażowanie, stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń
- jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą
- przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach
- posiada duże wiadomości z zakresu kultury osobistej

### **OCENA DOBRA (4)**

- uczeń opanował podstawowe umiejętności ruchowe
- wykazuje dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje próby doskonalenia swojej sprawności fizycznej
- ćwiczenia wykonuje z małymi błędami technicznymi, w słabszym tempie
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- zdarza mu się być nie przygotowanym do zajęć
- stosuje zasady fair play
- cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji

### **OCENA DOSTATECZNA (3)**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami
- wykazuje małe postępy w sprawności fizycznej
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi
- posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu
- nie angażuje się w pracę indywidualną czy zespołową na lekcji
- bywa nie przygotowany do zajęć
- postawa społeczna budzi zastrzeżenia

## **OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi, w bardzo słabym tempie
- jest często nieprzygotowany do zajęć
- jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające
- nie wykazuje postępów w swoim usprawnianiu się
- jego postawa budzi poważne zastrzeżenia

## **OCENA NIEDOSTATECZNA (1)**

- uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych w podstawie programowej
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
- charakteryzuje się nie wiedzą z zakresu kultury fizycznej
- nie jest przygotowany do zajęć, nie nosi stroju, nie ćwiczy, ma lekceważący stosunek do przedmiotu
- obniża swój poziom sprawności fizycznej

**NIEKLASYFIKOWANY** jest uczeń , który opuścił co najmniej 50% zajęć obowiązkowych.

## **KLASA IV**

### **KONKURENCJE ZALICZENIOWE**

#### **LEKKOATLETYKA**

- bieg krótki na 50m, bieg długi 600m, test Coopera, skok w dal techniką naturalną, rzut piłeczką palantową

#### **GIMNASTYKA**

- przewrót w przód i w tył, mostek z leżenia tyłem, skok kuczny przez skrzynię

#### **TANIEC**

- kroki i figury tańca nowoczesnego lub tradycyjnego

#### **MINI PIŁKA RĘCZNA**

- kozłowanie prawą i lewą ręką
- podanie jednorącz
- chwyt piłki
- rzut do bramy z miejsca

#### **MINI KOSZYKÓWKA**

- kozłowanie prawą i lewą ręką
- podanie oburącz
- chwyt piłki
- rzut do kosza z miejsca

#### **MINI SIATKÓWKA**

- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
- zagrywka sposobem dolnym

#### **MINI PIŁKA NOŻNA**

- podanie, przyjęcie wew. częścią stopy
- prowadzenie piłki wew. częścią stopy
- strzał na bramkę z miejsca

#### **PŁYWANIE**

- ćwiczenia oswajające z wodą
- 25m przepłynięcie kraulem
- 25 przepłynięcie grzbietem
- nurkowanie

## **KLASA V**

### **KONKURENCJE ZALICZENIOWE**

#### **LEKKOATLETYKA**

- bieg krótki na 50m, bieg długi 600m dz, 1000m chł, test Coopera, skok w dal techniką naturalną, rzut piłeczką palantową

#### **GIMNASTYKA**

- przewrót w przód i w tył z półprzysiadu, stanie na rękach, skok kuczny przez skrzynię

#### **TANIEC**

- kroki i figury tańca nowoczesnego lub tradycyjnego

#### **MINI PIŁKA RĘCZNA**

- kozłowanie prawą i lewą ręką
- podanie jednorącz
- chwyt piłki
- rzut do bramy z biegu

#### **MINI KOSZYKÓWKA**

- kozłowanie prawą i lewą ręką
- podanie oburącz
- chwyt piłki
- rzut do kosza z miejsca
- rzut do kosza z dwutaktu

#### **MINI SIATKÓWKA**

- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
- zagrywka sposobem dolnym

#### **MINI PIŁKA NOŻNA**

- podanie, przyjęcie wew. częścią stopy
- prowadzenie piłki wew. częścią stopy
- strzał na bramkę z biegu

## **KLASA VI**

### **KONKURENCJE ZALICZENIOWE**

#### **LEKKOATLETYKA**

- bieg krótki na 50m, bieg długi 600m dz, 1000m chł, test Coopera, skok w dal techniką naturalną, rzut piłeczką palantową

#### **GIMNASTYKA**

- łączenie przewrotu w przód i w tył, stanie na głowie z asekuracją nauczyciela, skok kuczny przez skrzynię

#### **TANIEC**

- kroki i figury tańca nowoczesnego lub tradycyjnego

#### **MINI PIŁKA RĘCZNA**

- kozłowanie prawą i lewą ręką
- podanie jednorącz
- chwyt piłki
- rzut do bramy z wyskoku

#### **MINI KOSZYKÓWKA**

- kozłowanie prawą i lewą ręką
- podanie oburącz, jednorącz
- chwyt piłki
- rzut do kosza z miejsca, biegu
- rzuty osobiste

#### **MINI SIATKÓWKA**

- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
- zagrywka sposobem dolnym

#### **MINI PIŁKA NOŻNA**

- podanie, przyjęcie wew. częścią stopy
- prowadzenie piłki wew. częścią stopy
- strzał na bramkę z biegu , po podaniu

## KLASA VII

### KONKURENCJE ZALICZENIOWE

#### LEKKOATLETYKA

- bieg krótki na 50m, bieg długi 800m dz, 1000m chł, test Coopera, skok w dal techniką naturalną, rzut piłką lekarską 3-2kg w tył.

#### GIMNASTYKA

- łączenie przewrotu w przód i w tył, stanie na rękach, skok kuczny przez skrzynię, układ gimnastyczny wg inwencji UU

#### TANIEC

- kroki i figury tańca nowoczesnego lub tradycyjnego

#### PILKA RĘCZNA

- kozłowanie prawą i lewą ręką
- podanie jednorącz, jednorącz z kozłem
- chwyt piłki
- rytm trzech kroków zakończone rzutem na bramkę.

#### KOSZYKÓWKA

- kozłowanie prawą i lewą ręką
- podanie oburącz, jednorącz
- chwyt piłki
- rzut do kosza z miejsca, biegu
- rzuty osobiste

#### SIATKÓWKA

- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
- zagrywka sposobem górnym
- współpraca w zespole trójkowym

#### PILKA NOŻNA

- podanie, przyjęcie wew. częścią stopy
- prowadzenie piłki wew. częścią stopy prawa i lewa noga
- strzał na bramkę z biegu prostym podbiciem, po podaniu wew. cz. stopy

## **KLASA VIII**

### **KONKURENCJE ZALICZENIOWE**

#### **LEKKOATLETYKA**

- bieg krótki na 50m, bieg długi 800m dz, 1000m chł, test Coopera, skok w dal techniką naturalną, rzut piłką lekarską 3kg w tył.

#### **GIMNASTYKA**

- przewrót w przód z naskoku na ręce, przewrót w tył do rozkroku, układ gimnastyczny na ławeczce, skok kuczny przez skrzynię

#### **TANIEC**

- kroki i figury tańca nowoczesnego lub tradycyjnego

#### **PILKA RĘCZNA**

- kozłowanie prawą i lewą ręką
- podanie jednorącz, jednorącz z kozłem
- chwyt piłki
- rytm trzech kroków zakończone rzutem na bramkę.

#### **KOSZYKÓWKA**

- kozłowanie prawą i lewą ręką
- podanie oburącz znad głowy,
- chwyt piłki
- rzut do kosza z biegu, po zatrzymaniu na jedno tempo
- rzuty osobiste

#### **SIATKÓWKA**

- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
- zagrywka sposobem górnym
- współpraca w zespole szóstkowym

#### **PILKA NOŻNA**

- podanie, przyjęcie wew. częścią stopy
- prowadzenie piłki wew. częścią stopy prawa i lewa noga
- strzał na bramkę z biegu prostym podbiciem, po podaniu wew. cz. stopy