

## KRYTERIA WYMAGAŃ – WYCHOWANIE FIZYCZNE

### I. KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy : obuwie z jasną podeszwą, białą koszulkę, spodenki.
2. Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, udział w zawodach sportowych pozaszkolnych oraz udział w zajęciach dodatkowych.
3. Uczeń ma prawo trzy razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „minus”. Cztery „minus” jest równoznaczny z oceną cząstkową niedostateczną z przedmiotu.
4. Testy sprawności technicznej i skuteczności danego elementu są obowiązkowe.
5. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
6. Uczeń ma prawo próby poprawienia oceny cząstkowej.
7. Za aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji uczeń otrzymuje „plus”. Cztery takie znaki w ciągu semestru zamienia się na cząstkową ocenę bardzo dobrą.
8. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
9. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
10. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.
11. Ocenę celującą uzyskuje uczeń, który spełnia wymagania na co najmniej ocenę bardzo dobrą z wymienionych obszarów aktywności oraz jest reprezentantem szkoły w dowolnej dyscyplinie sportowej.

### II. OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:

1. Obserwacji ucznia: przygotowanie do lekcji-strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego;
2. Sprawdzianów wiadomości;
3. Sprawdzianów umiejętności ruchowych;
4. Aktywności;
5. Udziału w zawodach sportowych;

<b>Forma aktywności</b>	<b>Liczba ocen</b>
<b>Umiejętności ruchowe:</b> - Sprawdzian umiejętności ruchowych	1-2 w półroczu (w zależności od liczby dyscyplin sportowych realizowanych w semestrze)
<b>Wiadomości :</b> -Sprawdzian wiadomości	1 w półroczu (zależy od liczby realizowanych dyscyplin sportowych)
<b>Aktywność:</b> - Aktywność na lekcji - Udział w zawodach sportowych - Udział w zajęciach klubu sportowego	na bieżąco (4 plusy- ocena bardzo dobra)
	1 ocena za każdorazowy udział
	1 ocena w półroczu

### III. KRYTERIA OCENY PÓLROCZNEJ I ROCZNEJ

#### 1) POSTAWA WOBEC WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I HIGIENY CIAŁA

1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego. 2. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji) 3. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 3. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 4. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 5. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna, stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	<b>OCENA DOBRA</b>
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń, często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>
1. Ma lekceważący stosunek do zajęć: brak stroju (więcej niż 2 razy), nie słucha poleceń nauczyciela, przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących.	<b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b>

#### 2) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności koordynacyjno- ruchowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, lekko, ekonomicznie. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
1. Uczeń opanował umiejętności koordynacyjno-ruchowe 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 4. Stosuje wyuczone umiejętności w uproszczonej grze zespołowej.	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.	<b>OCENA DOBRA</b>
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe, czyli wystarczające. 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach, grach, ćwiczeniach, ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń, gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako umiejętności podstawowe.	<b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b>

#### 4) WIADOMOŚCI

1. Uczeń bezbłędnie określa przepisy i technikę sędziowania oraz taktykę z poszczególnych dyscyplin sportowych uprawianych w szkole podstawowej. 2. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia, higieny. ( wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe ).	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Zna przepisy i technikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach . 4. Określa zasady treningu sportowego.	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania w stopniu dobrym. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Zna zasady treningu sportowego oraz właściwego stosowania wysiłku fizycznego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku.	<b>OCENA DOBRA</b>
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże luki.	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi lukami. 2. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>
1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	<b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b>

#### 5) AKTYWNOŚĆ NA ZAJĘCIACH

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym (zajęcia dodatkowe). 2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych powiatowych i gminnych.	<b>OCENA CELUJĄCA</b>
1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne) 2. Bierze udział w zawodach gminnych oraz uczestniczy w zawodach sportowych szkolnych zajmując i nich punktowane miejsca. 3. Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji. 4. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę wykazując swoją pomysłowość. 6. Potrafi zorganizować przybory do ćwiczeń.	<b>OCENA BARDZO DOBRA</b>
1. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 2. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 3. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomocę do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu ).	<b>OCENA DOBRA</b>
1. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy. 3. Swój wolny czas spędza jako kibic.	<b>OCENA DOSTATECZNA</b>
1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją . 2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji i ma niechętny stosunek do ćwiczeń. 3. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go .	<b>OCENA DOPUSZCZAJĄCA</b>
1. Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją. 2. Nie uczestniczy w imprezach organizowanych przez szkołę. 3. Odmawia nauczycielowi pomocy w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu.	<b>OCENA NIEDOSTATECZNA</b>

#### **IV.WYMAGANIA PODSTAWOWE Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII**

##### **WIADOMOŚCI:**

###### **Uczeń:**

- wie co robić, aby utrzymać zdrowie i zapobiegać jego utracie (zdrowy tryb życia aktywny wypoczynek itd.)
- zna prawidłową terminologię kilku podstawowych ćwiczeń fizycznych np. przewrót w przód, pozycji wyjściowych np. postawa zasadnicza, zadań ruchowych
- prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, zręczność itd.
- wie, jak dbać o prawidłową postawę ciała,
- zna kilka dyscyplin sportowych letnich i zimowych
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych na lekcjach zabaw i gier ruchowych,
- zna podstawowe przepisy dwóch zespołowych gier sportowych i jednej indywidualnej uprawianych w szkole-
- zna kolejność rozgrzewki

##### **UMIEJĘTNOŚCI:**

###### **Uczeń:**

- próbuje prawidłowo wykonywać umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania określone jako wymagania podstawowe,
- osiąga sprawność fizyczną mieszczącą się na poziomie podstawowym,
- umie dokonać dwóch prób sprawności ruchowej i porównać z wynikami kolegów,
- próbuje wykorzystać podstawowe elementy techniki z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole;
- opanował technikę relaksacji;
- potrafi posługiwać się przyrządami pomiarowymi (stoper, taśma miernicza),

##### **POSTAWY:**

###### **Uczeń:**

- zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i w terenie naturalnym,
- bezpiecznie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego, przestrzega zasady samoasekuracji,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej i stroju po wysiłku fizycznym,
- szanuje sprzęt sportowy,
- wie, co oznacza zasada „czystej gry” będąc w roli zawodnika i widza,
- postawa do samego siebie i własnej aktywności;

#### **V.WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV - VIII**

##### **WIADOMOŚCI:**

###### **Uczeń :**

- określa wpływ ruchu na organizm,
- wie co zrobić, aby utrzymać i doskonalić swoje zdrowie,
- określa znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,
- stosuje zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,
- zna przepisy gier sportowych, rekreacyjnych uprawianych w szkole,

- prawidłowo i samodzielnie nazywa ćwiczenia gimnastyczne, pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz zadania ruchowe,
- dba o prawidłową postawę ciała i przeciwdziała powstawaniu wad postawy,
- określa wszystkie rodzaje prób sprawdzających poziom sprawności fizycznej,
- zna wiadomości sportowe lokalne, krajowe, światowe,
- zna znaczenie kształtowania cech motorycznych,

## **UMIEJĘTNOŚCI:**

### **Uczeń:**

- wykonuje prawidłowo i samodzielnie umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania ponadpodstawowe rozwija je i utrzymuje wysoki ich poziom,
- potrafi ocenić stan swojego rozwoju fizycznego (wzrost i ciężar ciała) oraz sprawność fizyczną za pomocą sprawdzianów sprawności fizycznej,
- rozwija i wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole we współzawodnictwie sportowym,
- potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs
- umie przeprowadzić i dobrać ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego,
- czynnie uczestniczy w zajęciach dodatkowych organizowanych przez szkołę,
- reprezentuje szkołę na zewnątrz uczestnicząc w zawodach sportowych,
- potrafi sędziować rozgrywki klasowe,

## **POSTAWY:**

### **Uczeń:**

- stosuje zasady bezpieczeństwa, potrafi asekurować kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń,
- umie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz przestrzega zasady „fair play”
- potrafi podporządkować się ustalonym przepisom i regułom pracy w zespole,
- dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,
- umie ochronić się przed przegrzaniem, przemarznięciem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym,
- umie dobrać strój do pogody,
- potrafi udzielić pomocy przy zranieniach i omdleniach.

## **KLASA VII**

### **Lekkoatletyka:**

- Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- Doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 100 m z pomiarem czasu,
- Doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej (1000m), marszobiegi terenowe i skoki przez przeszkody,
- Nauka przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym,
- Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z odbicia z belki,
- Doskonalenie rzutów piłką lekarską,

### **Gimnastyka:**

- Doskonalenie przewrotów w przód,
- Doskonalenie przewrotów w tył,
- Doskonalenie stania na rękach,

- Nauka przerzutu bokiem,
- Ćwiczenia równoważne,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

#### Koszykówka:

- Doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach ze zmianą miejsc,
- Doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa,
- Nauka wyjścia do piłki poprzez ścięcie i obiegnięcie,
- Nauka zbiórki piłki z tablicy,
- Rozgrywanie przewag liczbowych 2:1, 3:2,
- Doskonalenie rzutów piłki do kosza z różnych pozycji,
- Doskonalenie krycia „każdy swego”,
- Doskonalenie elementów techniki we fragmentach gry,
- Gra szkolna,

#### Piłka siatkowa:

- Doskonalenie odbić sposobem górnym i sposobem dolnym,
- Doskonalenie zagrywki sposobem górnym,
- Doskonalenie rozegrania piłki po przyjęciu zagrywki,
- Nauka wystawiania piłki i przebicie atakujące przez siatkę,
- Nauka zbitcia piłki z własnego podrzutu,
- Turniej małych gier 3x3,
- Gra szkolna,

#### Piłka ręczna:

- Podania piłki w dwójkach i trójkach z rzutem na bramkę,
- Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie rzutów do bramki z biegu i przeskoku,
- Nauka zwodu pojedynczego ciałem i piłką,
- Poruszanie się zawodnika w obronie ze zmianą pozycji,
- Gra bramkarza,
- Fragmenty gry,
- Gra szkolna,

#### Piłka nożna:

- Doskonalenie prowadzenia piłki slalomem,
- Doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę,
- Doskonalenie zwodów z przenoszeniem stopy nad piłką,
- Doskonalenie obrony „każdy swego”,
- Doskonalenie stałych fragmentów gry,
- Żonglerka piłki stopą, udem i głową,
- Gra bramkarza,
- Stosowanie opanowanych elementów w małych grach,

#### Unihokej:

- Doskonalenie prowadzenia piłeczki przodem i bokiem,
- Doskonalenie różnych strzałów do bramki,
- Doskonalenie zwodów, minięcie przeciwnika,
- Gra w obronie i wyprowadzanie ataku,

#### Edukacja zdrowotna:

- Sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- Higiena osobista w okresie dojrzewania,

- Przyczyny i skutki otyłości,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- Najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków w czasie zajęć ruchowych,
- Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,