

**Wymagania edukacyjne
niezbędne do uzyskania poszczególnych
śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych
z wychowania fizycznego**

Program nauczania : Urszula Kierczak „Rusz się człowieku”

Zespół Placówek Oświatowych im. Stanisława Wyspiańskiego w Borzęcie

Rok szkolny 2021/2022

Ocenę celujący otrzymuje uczeń, który :

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobry,
- ponadto: aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, pomaga innym uczniom w wykonaniu sprawdzianów , jest partnerem w ćwiczeniach.

Ocenę bardzo dobry otrzymuje uczeń, który :

- wykonuje ćwiczenia programowe* stosownie do swoich możliwości (chętnie, prawidłowo, bez błędów technicznych, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, bezpiecznie),
- zna podstawowe zasady dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie je wykorzystuje w praktycznym działaniu,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek ucznia do zajęć wychowania fizycznego nie budzą zastrzeżeń,
- w miarę możliwości bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych,
- zna i przestrzega zasad BHP i obowiązujących w szkole regulaminów korzystania z pomieszczeń ,boisk i terenów sportowych.

Ocenę dobry otrzymuje uczeń, który :

- wykonuje ćwiczenia programowe* stosownie do swoich możliwości (samodzielnie z dobrą skutecznością, ale nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi, bezpiecznie),
- potrafi opisać wykonanie ćwiczenia i zastosować zasady teoretyczne w czasie ćwiczeń,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
- posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej potrafi wykorzystać w praktyce ,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wskazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- zna i przestrzega zasad BHP i obowiązujących w szkole regulaminów korzystania z pomieszczeń ,boisk i terenów sportowych.

Ocenę dostateczny otrzymuje uczeń, który :

- wykonuje ćwiczenia programowe* niechętnie, niepewnie, z błędami ,wymaga częstej korekty nauczyciela,
- wie jak wygląda dany element techniki, rozróżnia błędne i prawidłowe jego wykonanie,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne braki,
- zastrzeżenia budzi zachowanie ucznia na zajęciach - kultura osobista, postawa i stosunek do współuczniacych i prowadzącego zajęcia,
- zna zasady BHP i obowiązujące w szkole regulaminy korzystania z pomieszczeń ,boisk i terenów sportowych, ale ma problemy z ich przestrzeganiem.

Ocenę dopuszczający otrzymuje uczeń, który :

- jest mało sprawny fizycznie w odniesieniu do swoich możliwości, nie jest zaangażowany
- w zajęcia i wykazuje znikomy postęp w usprawnianiu swojego rozwoju fizycznego,
- wykonuje ćwiczenia programowe* z dużymi błędami technicznymi ; wymaga ciągłej obserwacji i pomocy - korekty nauczyciela; potrafi nazwać wykonywane ćwiczenia,
- posiada niewielką wiedzę z zakresu kultury fizycznej,
- na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie funkcjonowania w grupie, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
- zna zasady BHP i obowiązujące w szkole regulaminy korzystania z pomieszczeń ,boisk i terenów sportowych, ale ma problemy z ich przestrzeganiem.

Uczeń niespełniający wymagań na ocenę dopuszczający otrzymuje ocenę niedostateczny

*Ćwiczenia programowe wynikają z realizowanego w danej klasie programu nauczania (załącznik nr 3)

Załącznik nr 1 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów

1. Postęp w opanowaniu umiejętności i poprawie ogólnej sprawności fizycznej jest na bieżąco monitorowany przez nauczyciela .
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.
3. Sprawdziany umiejętności dotyczą:
 - a) oceny poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier zespołowych i ćwiczeń gimnastycznych, z uwzględnieniem starań ucznia w odniesieniu do jego możliwości,
 - b) motoryczności oceniane są wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki w stosunku do swoich możliwości.
4. Sprawdzanie zdobytych wiadomości prowadzone jest w działaniu praktycznym np. sędziowanie, przeprowadzenie zbiórki na początku lekcji, przeprowadzenie rozgrzewki
5. Ocenie podlega zaangażowanie i aktywność ucznia na zajęciach , stosunek do prowadzącego i współwiczących , przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Ucznia obowiązuje strój sportowy : koszulka, spodenki, ewentualnie dresy, obuwie sportowe -zmienione. Uczniowie, którzy nie unikają ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego i nie mają nieobecności nieusprawiedliwionych otrzymują śródroczną lub roczną oceną minimum dobrą, bez względu na poziom swojej sprawności fizycznej.
6. Przy ustaleniu oceny celującej brana jest pod uwagę pozalekcyjna aktywność ucznia.
7. Uczeń zostaje zwolniony:
 - a) z wychowania fizycznego na podstawie decyzji dyrektora szkoły,
 - b) z niektórych obszarów aktywności na podstawie orzeczenia poradni specjalistycznych,

c) z czynnego udziału w pojedynczych lekcjach na podstawie aktualnego zwolnienia lekarskiego lub pisemnej prośby rodziców (opiekunów).

Załącznik nr 2 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego

Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej:

1. Uczeń, który:
 - a) aktywnie uczestniczy w zajęciach,
 - b) nie ma nieobecności nieusprawiedliwionych,
 - c) przestrzega zasad BHP i obowiązujących w szkole regulaminów korzystania z pomieszczeń, boisk i terenów sportowych,
 - d) jego postawa wobec przedmiotu i stosunek do współwiczących i prowadzącego zajęcia nie budzi zastrzeżeń ma możliwość uzyskania rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej, niż wynikająca z ocen bieżących.
2. Warunkiem uzyskania wyższej oceny jest wykazanie się umiejętnościami wymaganymi na dany stopień.
3. Sprawdzenie umiejętności odbywa się na pisemny wniosek ucznia lub jego rodzica (prawnego opiekuna).
4. Wniosek jest złożony do nauczyciela prowadzącego dane zajęcia edukacyjne w ciągu 7 dni od daty zebrania z rodzicami organizowanego na 4 tygodnie przed rocznym klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej.
5. Nauczyciel ustala termin, zakres materiału oraz konkretne działania, które ma podjąć uczeń.
6. Sprawdzenie wiadomości odbywa się nie później niż 3 dni przed klasyfikacją w formie ustalonej przez nauczyciela. Nauczyciel przedstawia dyrektorowi szkoły pisemną informację z przeprowadzonego sprawdzenia wiadomości.

Załącznik nr 3 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego

Zakres treści programowych dla klasy IV

Mini koszykówka :

- kozłowanie piłki w dowolnym tempie PR i LR w miejscu i w ruchu,
- podawanie i chwytanie piłki w miejscu,
- rzucanie piłką do kosza dowolnym sposobem,
- wykonanie poznanych elementów technicznych w grze

Mini siatkówka :

- poruszanie się krokiem odstawno – dostawnym,
- zagrywanie dolne z za linii 3 m (dowolną ręką),
- odbicia piłki sposobem górnym,
- odbicia piłki sposobem dolnym,

Mini piłki ręczna :

- chwyt i podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu,
- kozłowanie piłki PR i LR w miejscu i w ruchu,
- rzut do bramki dowolnym sposobem
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze
- wykonanie poznanych elementów technicznych w grze

Gimnastyka :

- przewrót w przód z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy,
- naskok kuczny na 4 części skrzyni,
- przejście równoważne po odwróconej ławeczce
- elementy gimnastyki korekcyjnej

Lekkoatletyka :

- bieg w szybkim tempie na wyznaczonym odcinku 60m,
- bieg ciągły w czasie 3 min w dowolnym tempie,
- odbicie jednonóż do skoku dal i zeskok obunóż,
- rzut z miejsca pałeczką palantową na odległość,
- rzut oburącz piłką lekarską 2 kg w tył,
- przekazywanie pałeczki sztafetowej w miejscu
- skok w dal z miejsca

Mini piłka nożna :

- prowadzenie piłki NP i NL,
- strzał piłki do bramki dowolnym sposobem,
- uderzenie i przyjęcie piłki NP. i NL
- zastosowanie poznanych elementów technicznych w grze
- żonglerka piłki NP. i NL (chłopcy)
- podania piłki NP i NL wewnętrzną częścią stopy.

Ćwiczenia muzyczno – ruchowe :

- rytm na „cztery” i na „osiem”

Zakres treści programowych dla klasy V

Mini koszykówka:

- zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa,
- zmiana kierunku obiegu bez piłki,
- podania i chwyt piłki w ruchu,
- rzut piłki do kosza z biegu,
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Mini siatkówka:

- zagrywka sposobem dolnym z odległości 4-5 m dowolną ręką,
- przyjmowanie postawy siatkarską i poruszanie się po boisku,
- odbicie sposobem górnym i dolnym przez siatkę,
- wykorzystanie poznanych elementów w grze.

Gimnastyka:

- przewrót w przód z marszu z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy,
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku,
- chód po przyrządach bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniami.
- elementy gimnastyki korekcyjnej

Lekkoatletyka:

- przyjmowanie pozycji startowych na komendy,
- marszbieg z wykorzystaniem terenu – ok. 1000 m,
- skok w dl sposobem naturalnym z krótkiego rozbiegu,
- rzut piłeczką palantową z miejsca i marszu,
- bieg na średnim dystansie i bieg w zmiennym tempie,
- rzuty piłkami lekarskimi o różnym ciężarze.
- Skok w dal z miejsca

Mini piłka ręczna:

- prowadzenie piłki parach zakończone rzutem,
- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku, tempa i ręki kozłującej,
- rzut piłki dowolnym sposobem do bramki.

Mini piłki nożna:

- prowadzenie piłki w dwójkach NP. i NL,
- uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy lewej i prawej nogi,
- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem NL i NP.
- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem NL i NP. (chłopcy)
- przyjęcie piłki udem (chłopcy)

- zonglerka nogą i głową (chłopcy)
- próby nauki zwodów (chłopcy)

Ćwiczenia muzyczno-ruchowe:

- dowolne ćwiczenia przy muzyce.

Zakres treści programowych dla klasy VI

Mini koszykówka:

- podania i chwyt piłki oburącz w ruchu,
- kozłowanie slalomem PR i LR,
- poruszanie się w obronie,
- rzut z biegu po kozłowaniu,
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Mini siatkówka:

- odbicia w parach dowolnym sposobem (górnym i dolnym),
- zagrywka sposobem dolnym i górnym na odległości 6 m,
- rozgrywanie piłką w zespołach 4-6 osobowych,
- wykorzystanie poznanych elementów w grze.

Mini piłka ręczna:

- rzut z wyskoku,
- kozłowanie slalomem,
- prowadzenie piłki w dwójkach z rzutem na bramkę,
- rzucanie piłki do bramki dowolnym sposobem,
- umiejętność gry na różnych pozycjach
- wykorzystanie poznanych elementów w grze.

Mini piłka nożna:

- strzał na bramkę wewnętrznym podbiciem w ruchu,
- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
- prowadzenie piłki LN i PN slalomem,
- ćwiczenia zwodów w prowadzeniu piłki (chłopcy),
- ćwiczenia dryblingów (chłopcy),
- doskonalenie techniki w grze 1:1, 2:2 (chłopcy),
- wykorzystanie poznanych elementów w grze.

Gimnastyka:

- przewrót w przód z miejsca, z marszu,
- przewrót w tył z postawy stojącej przez siad do NN prostych,
- próby stania na rękach z postawy stojącej lub z uniku podpartego z asekuracją,
- przeskok kuczny przez 5 części skrzyni.
- elementy gimnastyki korekcyjnej

Lekkoatletyka:

- bieg z przyspieszeniem (10 – 60m),
- marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych (ok.800 m dziewczęta, 1000m chłopcy)
- bieg z pałeczką sztafetową, przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu,
- skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu,
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
- skok w dal z miejsca

Ćwiczenia muzyczno- ruchowe:

- ćwiczenia przy muzyce z przyborem.

Zakres treści programowych dla klasy VII

Mini koszykówka:

- podania i chwytaki piłki różnymi sposobami w ruchu
- wykonywanie zwodów
- wykonywanie zatrzymania na 1 i 2 tempa
- rzuty w biegu, z miejsca i w wyskoku
- obrona każdy swego i strefowa
- rozegranie piłki w ataku szybkim i pozycyjnym
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze
- rozegranie rozgrywek sportowych jako: sędzia, kibic i zawodnik

Mini piłka ręczna:

- podania i chwytaki piłki różnymi sposobami w ruchu
- wykonywanie zwodów
- rzuty w biegu, z wyskoku i z miejsca
- obrona strefowa i krycie 1 na 1
- rozegranie ataku szybkiego i pozycyjnego
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze
- rozegranie rozgrywek sportowych jako: sędzia, kibic i zawodnik

Mini siatkówka:

- odbicia w parach, trójkach i zespołach dowolnym sposobem (górnym i dolnym),
- zagrywka sposobem dolnym i górnym z pola zagrywki,
- rozgrywanie piłką w zespołach 4-6 osobowych,
- prawidłowe ustawienie na boisku w ataku i obronie
- wystawa, zbiecie i odbiór piłki
- wykorzystanie poznanych elementów w grze.
- rozegranie rozgrywek sportowych jako: sędzia, kibic i zawodnik

Mini piłka nożna:

- strzał na bramkę prostym i wewnętrznym podbiciem w ruchu,
- prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku,
- prowadzenie piłki LN i PN slalomem,
- ćwiczenia zwodów w prowadzeniu piłki
- ćwiczenia dryblingów
- podstawy obrony indywidualnej i grupowej
- atak szybki
- kierunkowe przyjęcia piłki różnymi częściami ciała
- doskonalenie techniki w grze 1:1, 2:2
- wykorzystanie poznanych elementów w grze.

- rozegranie rozgrywek sportowych jako: sędzia, kibic i zawodnik

Gimnastyka:

- przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, łączenie przewrotów
- stanie na rękach, przerzut bokiem (według własnych możliwości, dowolnym sposobem)
- piramidy dwójkowe
- asekuracja, samoasekuracja, samokontrola podczas ćwiczeń
- zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych
- skoki, wyskoki, przeskoki i zeskoki
- gimnastyka poranna i śródlekcyjna
- elementy gimnastyki korekcyjnej

Lekkoatletyka:

- bieg z przyspieszeniem (10 – 60m),
- marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych (ok.800 m dziewczęta, 1000m chłopcy)
- bieg z pałeczką sztafetową, przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu,
- skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu,
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
- skok w dal z miejsca
- bieg długi 800m(dziewczęta) i 1000m(chłopcy)
- test coopera
- poznanie podstaw rozwijania swoich możliwości aerobowych i anaerobowych

Ćwiczenia muzyczno- ruchowe:

- fitness
- podstawy tańca regionalnego

Zakres treści programowych dla klasy VIII

Mini koszykówka:

- podania i chwytaki piłki różnymi sposobami w ruchu
- wykonywanie zwodów pojedynczych, podwójnych, piwotu, wyjście na pozycję
- wykonywanie zatrzymania na 1 i 2 tempa w rzucie w wyskoku
- rzuty w biegu, z miejsca i w wyskoku
- obrona każdy swego i strefowa , zbiórka , gra na pozycjach
- rozegranie piłki w ataku szybkim i pozycyjnym
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze
- rozegranie rozgrywek sportowych jako: sędzia, kibic i zawodnik, umiejętność zorganizowania meczów w systemie grupowym i każdy z każdym

Mini piłka ręczna:

- podania i chwytaki piłki różnymi sposobami w ruchu
- wykonywanie zwodów, pojedynczego i podwójnego z piłką i bez piłki, wyjście na pozycję
- rzuty w biegu, z wyskoku i z miejsca
- obrona strefowa i krycie 1 na 1, gra na pozycjach rozegranie ataku szybkiego i pozycyjnego
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze
- rozegranie rozgrywek sportowych jako: sędzia, kibic i zawodnik, rozegranie rozgrywek w systemach : grupowym i każdy z każdym

Mini piłka nożna:

- strzał na bramkę prostym i wewnętrznym podbiciem w małych grach.
- prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku w małych grach.
- prowadzenie piłki LN i PN slalomem, zwroty z piłką.
- ćwiczenia zwodów w prowadzeniu piłki oraz zwodów bez piłki
- ćwiczenia dryblingu
- podstawy obrony indywidualnej i grupowej i zespołowej
- atak szybki
- kierunkowe przyjęcia piłki różnymi częściami ciała
- doskonalenie techniki w grze 1:1, 2:2, 1:2, 2:3, 2:1, 3:2
- wykorzystanie poznanych elementów w grze.
- rozegranie rozgrywek sportowych jako: sędzia, kibic i zawodnik

Gimnastyka:

- przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, do różnych pozycji wyjściowych, łączenie przewrotów
- stanie na rękach, przerzut bokiem, stanie na głowie, mostek (z asekuracją nauczyciela), według własnych możliwości, dowolnym sposobem.
- piramidy dwójkowe, trójkowe, wieloosobowe
- asekuracja, samoasekuracja, samokontrola podczas ćwiczeń
- zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych
- skoki, wyskoki, przeskoki i zeskoki
- gimnastyka poranna i śródlekcyjna
- elementy gimnastyki korekcyjnej

Lekkoatletyka:

- bieg z przyspieszeniem (10 – 60m), start niski
- marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych (ok.800 m dziewczęta, 1000m chłopcy) , umiejętność rozłożenia sił w biegu (nowe technologie , tętno)
- bieg z pałeczką sztafetową, przekazywanie pałeczki w truchcie i w biegu, organizacja zawodów lekkoatletycznych
- skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu, interpretacja wyników z poprzednich testów (młodsze klasy, poprzedni semestr)
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
- skok w dal z miejsca
- bieg długi 800m(dziewczęta) i 1000m(chłopcy)
- test coopera
- poznanie podstaw rozwijania swoich możliwości aerobowych i anaerobowych

Ćwiczenia muzyczno- ruchowe:

- fitness
- podstawy tańca regionalnego
- podstawy tańca nowoczesnego

Podpis nauczyciela

Wojciech Dudzik

Łukasz Mikołajczyk