

WYMAGANIA OGÓLNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
2. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
3. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
4. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia np. udział w zawodach sportowych.
5. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje na skutek negatywnej postawy ucznia, np. częsty brak stroju, niesystematyczne ćwiczenia, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
6. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV

W klasie IV 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:
 - siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem w czasie 30s.
 - gibkość- skłon tułowia w przód
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu.
4. umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka

+ przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

+ układ gimnastyczny- postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne,

- minipiłka nożna

+ prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy,

+

uderzenie piłki na bramkę,

-

minikoszykówka:

+ kozłowanie piłki w marszu lub biegu ze zmianą ręki kozłującej,

+ podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

- minipiłka ręczna:

+ rzut na bramkę jednorącz,

+ podanie jednorącz w marszu,

-

minipiłka siatkowa:

+

odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.

5. Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,

- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

OCENA CELUJĄCA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. Postawy i kompetencji społecznych:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wych.fiz., m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych

uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

2. Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej,
- pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezzwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wych.fiz.,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń i przyborów sportowych;

3. Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami,
- potrafi wykonać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie i efektywnie,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe;

4. Wiadomości:

- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych,
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zasobem wiedzy nt. Bierzących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

OCENA BARDZO DOBRA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. Postawy i kompetencji społecznych:

- Jest przygotowany do zajęć wych.fiz., m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury i osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;

2. Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń,
- bardzo dobrze pełni funkcje lidera lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę
- z pomocą nauczyciela umie przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć,

-stara się dbać o stan techniczny urządzeń;

3.Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fiz.,
- ćwicz. wykonuje zgodnie z przepisami,
- potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie ale nie zawsze efektywnie,

4.Wiadomości:

- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy o bieżących wydarzeniach sportowych.

OCENA DOBRA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1.Postawy i kompetencji społecznych:

-jest przygotowany do zajęć wych.fiz.,ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach.

2.Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wych.fiz.,

3.Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych
- wykonuje określone próby na ocenę dobrą.
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności w czasie gry.

4.Wiadomości:

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. Bieżących wydarzeń sportowych.

OCENA DOSTATECZNA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1.Postawy i kompetencji społecznych:

- jest przygotowany do zajęć wych.fiz., ale często nie bierze udziału z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych,
- nie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach,

2.Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń,
- nie pełni funkcji lidera grupy,

- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki,
- umie z pomocą nauczyciela miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wych.fiz.,

3.Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza tylko niektóre testy i próby,
- wykonuje próby na ocenę dostateczną,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze nie zgodnie z przepisami,
- potrafi wykonywać o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania mało efektywnie i zawsze mało efektywnie
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności w czasie gry;

4.Wiadomości:

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych,
- wykazuje przeciętny zakres wiedzy nt. Bierzących wydarzeń sportowych.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1.Postawy i kompetencji społecznych:

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z powodu błahych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych,
- nie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach,

2.Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń,
- nie pełni funkcji lidera grupy,
- nie potrafi pokazywać i demnstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki,
- umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wych.fiz.,
- nie dba o stan techniczny urządzeń;

3.Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza tylko pojedyncze testy
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- wykonuje ćwiczenia zawsze nie zgodnie z przepisami,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych;

4.Wiadomości:

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. Bierzących wydarzeń

OCENA NIEDOSTATECZNA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1.Postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z powodu błahych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,

- zachowuje się wulgarnie
- nie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach,

2.Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń,
- nie pełni funkcji lidera grupy,
- nie potrafi pokazywać i demnstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć,
- nie dba o stan techniczny urządzeń,

3.Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- wykonuje ćwiczenia zawsze nie zgodnie z przepisami,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i mało efektywnie,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności,

4.Wiadomości:

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportowców,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. wydarzeń sportowych.