

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO "MAGIA RUCHU" (Urszula Białek i Joanna Wolfart – Piech, JU.DM-WF s.c.)

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki,
- Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa,
- Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne,
- Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

2. Aktywność fizyczna :

Gimnastyka podstawowa

- Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego oraz z półprzysiadu do przysiadu podpartego,
- Wykonuje przejście równoważne po odwróconej ławeczce,
- Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę gimnastyczną.

Lekka atletyka

- Wykonuje bieg krótki (30 – 40 m) ze startu wysokiego z różnych pozycji wyjściowych,
- Wykonuje bieg na odcinku 300 – 400 m ze startu wysokiego,
- Wykonuje marszobieg w terenie płaskim,
- Wykonuje odbicie jedenonóż i zeskok obunóż,
- Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem (piłka lekarska 1 kg, piłka palantowa lub tenisowa),
- Wykonuje skok w dal: z miejsca z odbicia obunóż, z miejsca z odbicia jedenonóż, z krótkiego rozbiegu z odbicia jedenonóż.

Mini koszykówka

- Porusza się po boisku z piłką i bez piłki,
- Wykonuje podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej i chwyt oburącz w miejscu i w ruchu,
- Kozłuje piłkę jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,
- Wykonuje rzut piłki do kosza oburącz z miejsca,

- Wykonuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę.

Mini piłka siatkowa

- Porusza się różnymi sposobami po boisku,
- Wykonuje koszyczek siatkarski,
- Wykonuje odbicie piłki sposobem górnym,
- Wykonuje odbicie piłki sposobem dolnym,
- Wykonuje zagrywkę oburącz ze zmniejszonej odległości,
- Wykonuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna podstawowe przepisy gry w siatkówkę.

Mini piłka ręczna

- Porusza się po boisku z piłką i bez piłki,
- Wykonuje podania piłki jednorącz półgórne w miejscu i w ruchu,
- Wykonuje chwyt piłki oburącz w miejscu i w ruchu,
- Kozłuje piłkę jednorącz prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,
- Wykonuje rzut piłki jednorącz z miejsca na bramkę,
- Wykonuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.

Mini piłka nożna

- Porusza się po boisku z piłką i bez piłki,
- Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą,
- Wykonuje strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca,
- Wykonuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.

3. Bezpieczeństwo w aktywności ruchowej :

Uczeń:

- Zna i stosuje regulamin sali gimnastycznej i na boiska szkolnego,
- Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier sportowych,
- Posługuje się przyborami zgodnie z ich przeznaczeniem,
- Wykonuje elementy samoasekuracji przy upadku, zeskoku,
- Wie do kogo należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- Przestrzega zasad higieny osobistej – zmienia strój na sportowy,
- Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach,
- Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia,
- Zna ogólne zasady zdrowego odżywiania.

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie (wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania,
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą,
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć,
- jego kultura osobista jest godna naśladowania,
- wyróżnia się aktywnością na lekcji,
- doskonale potrafi współpracować w zespole,
- przestrzega zasad fair – play,
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych,
- propaguje sportowy tryb życia.

Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany,
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności,
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe,
- stosuje się do zasad panujących na lekcji,
- współpracuje w zespole,
- stara się propagować sportowy tryb życia.

Ocena dobra

- uczeń w większej części opanował materiał programowy,
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom (jest otwarty na wyzwania),
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,
- często stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć.

Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną,
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi,
- nie potrafi współpracować w zespole,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego.

Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego,
- nie jest przygotowany do lekcji (brak stroju) ponad 50%,
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego

Łukasz Kwiatek
Magdalena Wardzińska
Karolina Grabiec
Piotr Markowicz
Daniel Czempiel

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY V

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO "MAGIA RUCHU" (Urszula Białek i Joanna Wolfart – Piech, JU.DM-WF s.c.)

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- Wie, że wydolność i wytrzymałość organizmu można kontrolować za pomocą Testu Coopera oraz zna kryteria jego oceny dla swojego wieku,
- Wie, jakie są kryteria oceny siły mięśni brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa wg prób Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej,
- Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- Demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych ramion, nóg i tułowia w różnych pozycjach i płaszczyznach,
- Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem.

2. Aktywność fizyczna:

Gimnastyka podstawowa:

- Wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- Wykonuje prosty układ ćwiczeń na równoważni – samokontrola i asekuracja,
- Wykonuje podpór łukiem leżąc tyłem („mostek”)
- Wykonuje przerzut bokiem,
- Wykonuje stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach z asekuracją.

Lekka atletyka:

- Wykonuje bieg przełajowy na odcinkach 600 – 800m,
- Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego (60 m),
- Wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
- Wykonuje skok w dal z miejsca,
- Prowadzi fragmenty rozgrzewki – ćwiczenia o charakterze ogólnorozwojowym.

Minikoszykówka:

- Kozłuje piłkę w marszu i w biegu, prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- Wykonuje podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i biegu,
- Wykonuje podanie kozłem i sytuacyjne,

- Wykonuje rzut do kosza z miejsca po kozłowaniu i po podaniu,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje podstawowe przepisy gry w koszykówkę.

Mini piłka siatkowa:

- Przyjmuje pozycję siatkarską w obronie i ataku,
- Wykonuje odbicia piłki sposobem oburącz górnym indywidualnie i w parach,
- Wykonuje odbicia piłki sposobem oburącz dolnym indywidualnie i w parach,
- Wykonuje rozegranie piłki „na trzy”,
- Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym ze zmniejszonej odległości,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje podstawowe przepisy gry w siatkówkę.

Mini piłka nożna:

- Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy po prostej i slalomem,
- Prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy ze zmianą tempa i kierunku biegu,
- Wykonuje przyjęcie i podanie piłki z partnerem,
- Wykonuje strzał piłki do bramki z miejsca i po prowadzeniu piłki,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje podstawowe przepisy gry w piłkę nożną.

Mini piłka ręczna:

- Kozłuje piłkę w marszu i w biegu, prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- Wykonuje podanie piłki jednorącz półgórnie w marszu i biegu,
- Wykonuje rzut piłki jednorącz z biegu na bramkę,
- Wykonuje rzut karny do bramki,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

Uczeń:

- Stosuje zasady samoasekuracji podczas zajęć ruchowych,
- Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- Wykonuje elementy samoobrony.

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności,
- Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie (wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania,
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą,
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć,
- jego kultura osobista jest godna naśladowania,
- wyróżnia się aktywnością na lekcji,
- doskonale potrafi współpracować w zespole,
- przestrzega zasad fair – play,
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych,
- propaguje sportowy tryb życia.

Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany,
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności,
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe,
- stosuje się do zasad panujących na lekcji,
- współpracuje w zespole,
- stara się propagować sportowy tryb życia.

Ocena dobra

- uczeń w większej części opanował materiał programowy,
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom (jest otwarty na wyzwania),
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,
- często stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć.

Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną,
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi,
- nie potrafi współpracować w zespole,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego.

Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego,
- nie jest przygotowany do lekcji (brak stroju) ponad 50%,
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego

Łukasz Kwiatek
Magdalena Wardzińska
Karolina Grabiec
Piotr Markowicz
Daniel Czempiel

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VI

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO "MAGIA RUCHU"

(Urszula Białek i Joanna Wolfart – Piech, JU.DM-WF s.c.)

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- Umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń, zabaw i gier zespołowych (latem i zimą),
- Zna zasady higieny po wysiłku fizycznym,
- Zna zasady hartowania organizmu,
- Wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
- Zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
- Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące,
- Potrafi dokonać pomiaru tętna,
- Potrafi sam ocenić własną sprawność,
- Potrafi przestrzegać zasady „fair play”,
- Potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.

2. Aktywność fizyczna:

Gimnastyka podstawowa:

- Wykonuje dwa łączone przewroty w przód,
- Wykonuje przewrót w tył do różnych pozycji końcowych,
- Wykonuje stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją,
- Wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce.

Lekka atletyka:

- Wykonuje start niski (20 metrów),
- Wykonuje bieg z przyspieszeniem na odcinku 60 metrów,
- Wykonuje marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych,
- Wykonuje skok w dal z miejsca,
- Wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu
- Wykonuje rzut piłką lekarską.

Mini koszykówka:

- Wykonuje podania i chwyt oburącz w biegu,
- Wykonuje kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki,
- Wykonuje rzut w biegu do kosza po kozłowaniu,
- Wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3,
- Potrafi poruszać się w obronie,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w koszykówkę.

Mini piłka siatkowa:

- Wykonuje odbicia piłki w parach sposobem górnym i dolnym,
- Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i tenisową ze zmniejszonej odległości,
- Wykonuje rozegranie piłki „na trzy”,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w siatkówkę.

Mini piłka ręczna:

- Wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki,
- Wykonuje technikę gry bramkarza,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w piłkę ręczną.

Mini piłka nożna:

- Wykonuje prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
- Wykonuje prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód,
- Wykonuje strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w piłkę nożną.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**Uczeń:**

- Stosuje zasady samoasekuracji podczas zajęć ruchowych,
- Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych,
- Wykonuje elementy samoobrony.

4. Edukacja zdrowotna:**Uczeń:**

- Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej, siedzącej i w leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności,
- Wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,
- Podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie (wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania,
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą,
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć,
- jego kultura osobista jest godna naśladowania,
- wyróżnia się aktywnością na lekcji,
- doskonale potrafi współpracować w zespole,
- przestrzega zasad fair – play,
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych,
- propaguje sportowy tryb życia.

Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany,
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności,
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe,
- stosuje się do zasad panujących na lekcji,
- współpracuje w zespole,
- stara się propagować sportowy tryb życia.

Ocena dobra

- uczeń w większej części opanował materiał programowy,
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom (jest otwarty na wyzwania),
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,
- często stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć.

Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną,
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi,
- nie potrafi współpracować w zespole,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego.

Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego,
- nie jest przygotowany do lekcji (brak stroju) ponad 50%,
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego

Lukasz Kwiatek
Magdalena Wardzińska
Karolina Grabiec
Piotr Markowicz
Daniel Czempiel

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO "MAGIA RUCHU"

(Urszula Białek i Joanna Wolfart – Piech, JU.DM-WF s.c.)

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała,
- Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera,
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących: zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość,
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

2. Aktywność fizyczna:

Gimnastyka podstawowa:

- Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,
- Wykonuje piramidy dwójkowe i trójkowe,
- Wykonuje przewroty i inne elementy gimnastyczne, łącząc je w układ gimnastyczny,
- Wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej,
- Prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

Lekka atletyka:

- Wykonuje skok w dal z miejsca,
- Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian,
- Wykonuje start niski, biegi krótki (60 – 100 m),
- Wykonuje start wysoki, biegi średnie i długie (600 – 1000 m),
- Wykonuje rzut piłką lekarską 3 kg,
- Prowadzi rozgrzewkę lekkoatletyczną.

Koszykówka:

- Wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu,
- Wykonuje zwód pojedynczy przodem,
- Wykonuje obronę „każdy swego”,
- Wykonuje rozegranie ataku szybkiego,
- Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu,

- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w koszykówkę,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do koszykówki.

Piłka siatkowa:

- Wykonuje odbicie piłki górną i dołną,
- Wykonuje wystawienie piłki sposobem górnym i dolnym,
- Wykonuje blok pojedynczy,
- Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z linii 9m,
- Wykonuje zagrywkę tenisową ze zmniejszonej odległości,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w siatkówkę,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do siatkówki.

Piłka nożna:

- Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu, slalomem, prawą i lewą nogą,
- Wykonuje przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w biegu,
- Wykonuje podanie i strzał głową,
- Wykonuje atak pozycyjny i szybki,
- Wykonuje elementy techniki gry bramkarza,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w piłkę nożną,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do piłki nożnej.

Piłka ręczna:

- Wykonuje podanie jednorącz półgórnie i kozłem w biegu, zakończone rzutem do bramki,
- Wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku,
- Wykonuje zwód pojedynczy,
- Wykonuje atak szybki,
- Wykonuje obronę każdy swego,
- Wykonuje elementy techniki gry bramkarza,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w piłkę ręczną,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do piłki ręcznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

Uczeń:

- Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji,
- Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się,
- Zna konsekwencje zdrowotne stosowania używek,
- Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych,
- Wie jak ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i wielkości.

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie (wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania,
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą,
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć,
- jego kultura osobista jest godna naśladowania,
- wyróżnia się aktywnością na lekcji,
- doskonale potrafi współpracować w zespole,
- przestrzega zasad fair – play,
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych,
- propaguje sportowy tryb życia.

Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany,
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności,
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe,
- stosuje się do zasad panujących na lekcji,
- współpracuje w zespole,
- stara się propagować sportowy tryb życia.

Ocena dobra

- uczeń w większej części opanował materiał programowy,
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom (jest otwarty na wyzwania),
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,
- często stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć.

Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną,
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi,
- nie potrafi współpracować w zespole,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego.

Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego,
- nie jest przygotowany do lekcji (brak stroju) ponad 50%,
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego

Łukasz Kwiatek
Magdalena Wardzińska
Karolina Grabiec
Piotr Markowicz
Daniel Czempiel

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO "MAGIA RUCHU"

(Urszula Białek i Joanna Wolfart – Piech, JU.DM-WF s.c.)

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała,
- Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera,
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących: zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość,
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

2. Aktywność fizyczna:

Gimnastyka podstawowa:

- Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,
- Wykonuje piramidy dwójkowe i trójkowe,
- Wykonuje przewroty i inne elementy gimnastyczne, łącząc je w układ gimnastyczny,
- Wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej,
- Prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

Lekka atletyka:

- Wykonuje skok w dal z miejsca,
- Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian,
- Wykonuje start niski, biegi krótki (60 – 100 m),
- Wykonuje start wysoki, biegi średnie i długie (600 – 1000 m),
- Wykonuje rzut piłką lekarską 3 kg,
- Prowadzi rozgrzewkę lekkoatletyczną.

Koszykówka:

- Wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu,
- Wykonuje zwód pojedynczy przodem,
- Wykonuje obronę „każdy swego”,
- Wykonuje rozegranie ataku szybkiego,
- Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu,

- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w koszykówkę,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do koszykówki.

Piłka siatkowa:

- Wykonuje odbicie piłki górną i dołem,
- Wykonuje wystawienie piłki sposobem górnym i dolnym,
- Wykonuje atak przez plasowanie piłki oraz kiwnięcie,
- Wykonuje blok pojedynczy,
- Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i tenisową z linii 9m,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w siatkówkę,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do siatkówki.

Piłka nożna:

- Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu, slalomem, prawą i lewą nogą,
- Wykonuje przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w biegu,
- Wykonuje podanie i strzał głową,
- Wykonuje atak pozycyjny i szybki,
- Wykonuje elementy techniki gry bramkarza,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w piłkę nożną,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do piłki nożnej.

Piłka ręczna:

- Wykonuje podanie jednorącz półgórnie i kozłem w biegu, zakończone rzutem do bramki,
- Wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku,
- Wykonuje zwód pojedynczy,
- Wykonuje atak szybki,
- Wykonuje obronę każdy swego,
- Wykonuje elementy techniki gry bramkarza,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w piłkę ręczną,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do piłki ręcznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

Uczeń:

- Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji,
- Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się,
- Zna konsekwencje zdrowotne stosowania używek,
- Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych,
- Wie jak ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i wielkości.

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie (wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania,
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą,
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć,
- jego kultura osobista jest godna naśladowania,
- wyróżnia się aktywnością na lekcji,
- doskonale potrafi współpracować w zespole,
- przestrzega zasad fair – play,
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych,
- propaguje sportowy tryb życia.

Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany,
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności,
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe,
- stosuje się do zasad panujących na lekcji,
- współpracuje w zespole,
- stara się propagować sportowy tryb życia.

Ocena dobra

- uczeń w większej części opanował materiał programowy,
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom (jest otwarty na wyzwania),
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,
- często stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć.

Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną,
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi,
- nie potrafi współpracować w zespole,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego.

Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego,
- nie jest przygotowany do lekcji (brak stroju) ponad 50%,
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego

Łukasz Kwiatek
Magdalena Wardzińska
Karolina Grabiec
Piotr Markowicz
Daniel Czempiel

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego dla ZESPOŁU SZKOLNO PRZEDSZKOLNEGO W PILCHOWICACH

*„Trzeba zapewnić ciału dostatek światła
i powietrza: rzeczą istotną jest pokierować
metodycznie jego rozwojem. Aby osiągnąć
jak najpełniejszy rozwój, konieczne jest
wydobycie z ciała wszystkich jego sił witalnych.
Na tym polega obowiązek nauczyciela...”*

Isadory Duncan

CEL GŁÓWNY:

- rozwijanie kultury i osobowości poprzez intensyfikowanie wpływów wychowawczych
- zaszczerpienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych,
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu
- kształtowanie nawyku aktywności ruchowej niezbędnej w różnych przejawach działalności człowieka (użytecznej, rekreacyjnej, zdrowotnej, artystycznej, sportowej, itp.)
- rozwój psychomotoryki przez uwzględnienie w procesie kształcenia i wychowania fizycznego indywidualnych cech osobowości – właściwa korelacja między rozwojem fizycznym, umysłowym i emocjonalnym
- wszechstronny rozwój sprawności kondycyjno – koordynacyjnej
- osiągnięcie poziomu wiedzy i umiejętności umożliwiających dbanie o zdrowie

- opanowanie wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i podejmowanie działań na rzecz samodoskonalenia się
- nabycie umiejętności dostrzegania odchyleń od prawidłowej postawy,
- odkrywanie przez ucznia swoich uzdolnień i zainteresowań.

ZAŁOŻENIA OGÓLNE:

- przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć i postęp jaki osiągnął podczas uczęszczania na zajęcia wychowania fizycznego, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej,
- **uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez Dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego,**
- uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji,
- uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych (z których nie jest oceniany), po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego,
- uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do lekcji,
- jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w konkursach sprawnościowych z powodu nieobecności lub nieprzygotowania do zajęć jest zobowiązany uzupełnić brak w terminie wyznaczonym przez nauczyciela,
- w przypadku opuszczenia ponad 50% lekcji bez usprawiedliwienia uczeń jest nieklasyfikowany z przedmiotu,
- bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się wg skali ocen:
 - 1- niedostateczny
 - 2- dopuszczający
 - 3- dostateczny
 - 4- dobry
 - 5- bardzo dobry
 - 6- celujący
- ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców,
- uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskiwanych ocenach,
- nauczyciel wymaga tylko tego czego nauczył,
- ocena śródroczna i ocena końcowa jest podsumowaniem stopni cząstkowych i aktywności na lekcjach wychowania fizycznego (na te oceny uczeń pracuje cały rok – motoryka, umiejętności, wiadomości, kryteria dodatkowe),
- uczeń, który uzyskał w zawodach sportowych **znaczący** rezultat otrzymuje cząstkową ocenę celującą.
- uczeń może poprawić ocenę niedostateczną z zaliczeń cząstkowych w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.

Ocenie podlega postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego.

- kultura osobista,
- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności),
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas, zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- osiągnięte wyniki w sportach, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

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. Testów sprawności fizycznej
3. Sprawdzianów wiadomości
4. Odpowiedzi ustnych
5. Sprawdzianów umiejętności ruchowych
6. Aktywności
7. Udziału w konkursach i zawodach sportowych SZS

SPOSOBY OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW:

Sprawdzenie i ocenianie wiadomości i umiejętności odbywa się na bieżąco w czasie trwania dwóch semestrów. Połączone jest z ocenianiem słownym, przekazaniem informacji zwrotnej o wynikach uczenia się, formułowaniem wskazówek oraz ocenianiem wyrażonym stopniem szkolnym.

Na ocenę końcową z wychowania fizycznego (za I i II semestr) składają się oceny częściowe uzyskane z czterech działów:

- umiejętności,

- motoryka,
- wiadomości,
- kryteria dodatkowe.

Umiejętności - Uczeń otrzymuje ocenę za technikę (estetykę, płynność ruchu) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi. Ocena techniki dotyczy:

- gimnastyki
- gier sportowych
- lekkiej atletyki

Motoryka:

- 60 m.
- 600 m., 800m, 1000m

Wiadomości – Uczeń wykazuje znajomość przepisów sportowych w zakresie dyscyplin i gier sportowych uprawianych w szkole w ramach programu wychowania fizycznego.

Kryteria dodatkowe – to kryterium daje możliwość podwyższenia lub obniżenia oceny końcowej z wychowania fizycznego. Składa się ono z:

- ocena za strój sportowy oraz podejście do przedmiotu (4 × brak stroju ocena częściowa „ndst” i każdy następny brak stroju „ndst”)
- ocena za udział w zawodach sportowych (reprezentowanie szkoły)
- udokumentowane ,dodatkowe osiągnięcia sportowe w zawodach organizowanych przez Polskie Związki Sportowe (**jedna ocena w semestrze**)

Uwaga:

- Decydujący wpływ na ocenę semestralną i roczną mają oceny za aktywność na lekcji, podejście do przedmiotu a nie oceny umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych.
- Ocena semestralna i roczna nie są średnią arytmetyczną ocen śródsesemestralnych.

