

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA II ETAPU KSZTAŁCENIA – KLASY IV-VIII WYCHOWANIE FIZYCZNE

OCENA CELUJĄCA (6)

- Uczeń opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Uczeń opanował umiejętności i wiedzę określoną wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, w odpowiednim tempie, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

OCENA DOBRA (4)

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami,
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.

Klasa IV Uczeń:

- Zna nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych,
- Zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych. (mini piłka koszykowa, nożna, ręczna, dwa ognie)
- Mierzy tętno przed i po wysiłku;.
- Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
- Zna zasady kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie,
- Dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych.
- Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.
- Potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
- Rozróżnia pojęcie technika i taktyka;.
- Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;
- Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE dla uczniów

Klasa IV

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV np. test Coopera dla dzieci,

ISF Zuchory /MTSF

Prowadzenie rozgrzewki

Gimnastyka: Leżenie przewrotnie i przerzutne, Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. Skok zaw. przez ławeczkę, Podpór tyłem leżąc łukiem (Mostek). Siady z leżenia 30s. Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 600m, Bieg na dystansie 60m, Skok w dal z miejsca, Rzut piłka lekarska z ustawienia tyłem do kierunku rzutu (2kg) Bieg wahadłowy 4x10m Mini piłka siatkowa: Odbicia oburącz sposobem górnym Zagrywka sposobem dolnym(3m). Mini koszykówka: Kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu. Rzut do kosza z dowolnego miejsca Mini piłka ręczna: Podania piłki w dwójkach w miejscu Rzut piłką do bramki z biegu. Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki slalomem. Strzał piłką do bramki z miejsca Unihokej: Prowadzenie piłeczki i strzał do bramki

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

Osiągnięcia ucznia Klasa V

- uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń,
- umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy)
- zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,

- zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
- wie jakie zmiany zachodzą o płci odmiennej i swojej,
- rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),
- wie co to odpoczynek czynny i bierny, umie uregulować oddech po wysiłku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- umie prowadzić rozgrzewkę,
- umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,
- zna zasady i przepisy poznanych gier,
- wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach.

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów Klasa V

Prowadzenie rozgrzewki Gimnastyka: Przewrót w przód z fazą lotu. Przewrót w tył z przysiadu podpartego Skok rozkroczny przez kozła, Siady z leżenia 30s. Stanie na rękach z asekuracją. Lekkoatletyka: Bieg na dystansie 600m. Bieg na dystansie 60m . Skok wzwyż techniką naturalną. Skok w dal z miejsca Rzut piłeczką palantową. Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym(3m). Odbicia piłki sposobem górnym Mini koszykówka: Kozłowanie slalomem, podanie i chwyt piłki. Rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wysokości. Rzut piłką do bramki po zwodzie. Tenis stołowy: Zagrywka , odbicia piłeczki. Unihokej: Prowadzenie piłeczki slalomem i strzał do bramki. Mini piłka nożna: Przyjęcie piłki podszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy. Strzał na bramkę po prowadzeniu piłki

STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

Osiągnięcia ucznia Klasa VI uczeń :

- umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń ,zabaw i gier zespołowych (latem i zimą),
- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym, zna zasady hartowania organizmu,
- dziewczęta wiedzą jak zachować higienę osobistą w trakcie menstruacji,
- wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- umie dobrać ćwiczenia kształtujące,
- zna zasady stosowania czynnego wypoczynku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- potrafi sam ocenić własną sprawność,
- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,
- potrafi sam zorganizować zabawy ruchowe, zna przepisy i zasady gier sportowych,
- umie przestrzegać zasady „fair play”, potrafi współdziałać z partnerem i zespołem

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VI

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VI na początku danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, ISF Zuchory/MTSF . Prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową Gimnastyka: Układ ćwiczeń wolnych., Skok przez kozła, Przewrót w tył. Skok kuczny na skrzynię. Przerzut bokiem. Siady z leżenia 30s. Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską 2kg./3kg Bieg 600/1000m, 60m, Trójbój lekkoatletyczny (bieg na 60m, rzut piłeczką palantową, skok w dal) Mini piłka siatkowa: Zagrywka sposobem górnym(6m). Odbicia oburącz sposobem dolnym Odbicia łączone sposobem górnym i dolnym Mini koszykówka: Kozłowanie przez obrót. Rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu. Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z wysokości po kozłowaniu. Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki. Gimnastyka artystyczna: Układ ćwiczeń do muzyki. Unihokej: Sprawnościowy tor unihokeja . Tenis stołowy : Zagrywka forhend lub bekhend. Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę. Piłkarski tor przeszkód.

STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

Osiągnięcia ucznia Klasa VII

- Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej.
- Ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega.
- Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych. Umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą.
- Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.
- Monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.
- Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.
- Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play.
- Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.
- Właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping.
- Zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”.
- Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała.
- Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia.
- Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego.
- Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku.
- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.
- Zna numery telefonów alarmowych: straży pożarnej, policji i pogotowia,112.
- Zna formy aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VII

Prowadzi rozgrzewkę z przyborem/przyrządem Gimnastyka: Piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. Stanie na rękach z uniku podpartego lub odbicia jednonoż, Przejście równoważne, Skok kuczny przez skrzynię,

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg., bieg na 800/1000m, 60m.

Pchnięcie kulą Skok wzwyż/ skok w dal z miejsca Piłka siatkowa: Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę/ w parach/ w trójkach Zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 9m Rozegranie piłki Koszykówka: Rzuty do kosza z wysokości. Zwody z piłką i bez piłki Piłka ręczna: Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki. Tor przeszkód z elementami

podarń, chwytów, kozłowania, rzutów. Gimnastyka artystyczna: Prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce. Unihokej: Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę). Tenis stołowy: Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej Piłka nożna: Uderzenie i przyjęcie piłki dowolnym sposobem. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), 4 strzały do bramki z różnych pozycji

STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

Osiągnięcia ucznia Klasa VIII

- Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.
- Ma przyswojone nawyki higieniczne i je przestrzega.
- Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych.
- Umie się postugiwać stoperem i taśmą mierniczą.
- Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.
- Monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii.
- Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości.
- Przestrzega zasad zasad fair play.
- Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.
- Właściwie zachowuje się w roli kibica, zawodnika i sędziego, rozumie co oznacza kulturalny doping.
- Stara się pomagać słabszym.
- Zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”.
- Stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała.
- Potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia.
- Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego, potrafi zaplanować swój dzień
- Zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku.
- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego.
- Zna numery telefonów alarmowych: straży pożarnej, policji i pogotowia, 112
- Zna formy aktywności fizycznej pochodzących z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich.
- Potrafi przeprowadzić prostą zabawę ruchową
- Pomaga w organizacji festynów sportowych

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klasa VIII

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas VIII na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, ISF Zuchory/MTSF. Prowadzi rozgrzewkę z przyborem/przyrządem Gimnastyka: Piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. Stanie na rękach z uniku podpartego lub odbicia jednonóż Stanie na głowie Wymyk/odmyk Skok kuczny przez skrzynię Skok rozkroczny przez kozła Ćwiczenia na równoważni Przewroty łączone Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg., bieg na 800m/1000m, 60m. Rzut piłeczką palantową Skok wzwyż metoda naturalną/flop Skok w dal z miejsca Pchnięcie kulą Piłka siatkowa: Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę/ w parach Rozegranie piłki w trójkach Zagrywka tenisowa – 9m Przebiecie dynamiczne piłki w wysoku

Koszykówka: Rzuty do kosza z wysokości. Zwody z piłką i bez piłki Dwutakt Piłka ręczna: Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki. Gra bramkarza Tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów. Gimnastyka artystyczna: Prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce. Unihokej: Ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę). Tenis stołowy: Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej Piłka nożna: Uderzenie i przyjęcie piłki dowolnym sposobem. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), 4 strzały do bramki z różnych pozycji.