

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

PRZY USTALANIU OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO BRANY JEST SZCZEGÓLNIIE POD UWAGĘ WYSIŁEK I ZAANGAŻOWANIE WKŁADANE PRZEZ UCZNIĄ W WYWIĄZYWANIE SIĘ Z OBOWIĄZKÓW WYNIKAJĄCYCH ZE SPECYFIKI PRZEDMIOTU.

Ocena śródroczna i roczna:

Celujący [6]

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Jest wyjątkowo sprawny fizycznie.
3. Ćwiczenia wykonuje wzorcowo.
4. Reprezentuje szkołę na zawodach lub aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź w innych formach działalności sportowej.

Bardzo dobry [5]

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę dobrą.
2. Jest bardzo sprawny fizycznie.
3. Ćwiczenia wykonuje pewnie, z właściwą techniką, w odpowiednim tempie i dokładnie.
4. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej oraz techniki i taktyki dyscyplin sportowych i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
5. Wykazuje ponadprzeciętne postępy w usprawnianiu. Chętnie pracuje nad własnymi słabościami.

Dobry [4]

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę dostateczną.
2. Posiada dobrą sprawność fizyczną.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, choć zdarzają się drobne błędy techniczne.
4. Posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej oraz techniki i taktyki dyscyplin sportowych wykorzystuje w praktyce przy pomocy nauczyciela.
5. Wykazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu.

Dostateczny [3]

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę dopuszczającą.
2. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną.

3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, z małymi błędami technicznymi.
4. W wiadomościach z zakresu kultury fizycznej oraz techniki i taktyki dyscyplin sportowych występują luki, które uniemożliwiają zastosowania ich w praktyce.
5. Wykazuje postępy w usprawnianiu.

Dopuszczający [2]

1. Postawa społeczna ucznia, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia.
2. Jest mało sprawny fizycznie.
3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi.
4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej oraz techniki i taktyki dyscyplin sportowych. Nie posiada umiejętności samooceny.
5. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.

Oceny cząstkowe z wychowania fizycznego uwzględniają:

1. Zadania kontrolno – oceniające (sprawdziany):

- technika (estetyka, płynność, poprawność) wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi
- skuteczność wykonywanego ćwiczenia (celność, ilość, szybkość, odległość)
- zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego).

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. W przypadku niespełnienia tego warunku, zaliczenia uzupełniające odbywać będą się w terminie ustalonym przez prowadzącego nauczyciela.

W Przypadku przystąpienia ucznia do sprawdzianu, nie może on otrzymać oceny niedostatecznej. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu i nie wykorzysta możliwości zaliczenia w dodatkowym terminie.

2. Zaangażowanie i postawa społeczna:

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego prowadzonego w różnych warunkach
- wkłada wysiłek do podnoszenia swojej sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości fizycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych
- pomaga w sędziowaniu
- organizuje lub pomaga w organizacji zajęć ruchowych

- prowadzi ćwiczenia przygotowujące organizm do wysiłku (tzw. rozgrzewkę)
- samodzielnie przeprowadza zabawy
- wywiązuje się z roli kibica
- angażuje się i pomaga w przygotowaniu imprezy sportowej na terenie szkoły
- ma pozytywny stosunek do przedmiotu i postawę wobec ćwiczeń ruchowych
- stosuje zasadę „fair play”
- jest zdyscyplinowany
- podporządkowuje się ustalonym zasadom i regułom
- przestrzega zasad bezpieczeństwa, regulaminów i obowiązków uczniowskich
- nie spóźnia się na zajęcia.

3. Przygotowanie do zajęć:

Za stu procentowe przygotowanie do zajęć uczeń otrzymuje na koniec semestru częściową ocenę celującą. Za każdy brak lub nieprawidłowy strój uczeń otrzymuje minusa za nieprzygotowanie do zajęć. Piąty i każdy następny minus w danym semestrze skutkuje częściową oceną niedostateczną.

4. Działalność sportowa pozalekcyjna:

- uczeń reprezentuje szkołę w różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych
- uczeń bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią.

Ocenianie wyników sprawdzianów z poszczególnych dyscyplin sportowych zawarte jest w tabelach.

TABELA WYNIKÓW WYBRANYCH SPRAWDZIAŃÓW W LA

Konkurencje		BIEG NA 100m			BIEG NA 600m			BIEG NA 1000m			SKOK WZWYŻ			RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3 KG		
Ocena		6	5	4	6	5	4	6	5	4	6	5	4	6	5	4
Klasa 1	DZ	13,7s	14,3s	14,8	2:10	2:35	2:50	3:50	4:30	5:00	125	115	105	9m	6m	5m
	CH	13,4s	13,9s	14,4s	2:00	2:20	2:40	3:40	4:20	4:40	135	125	115	12m	8m	7m
Klasa 2	DZ	13,6s	14,2s	14,7	2:05	2:30	2:45	3:45	4:20	4:50	130	120	110	11m	7m	6m
	CH	13,3s	13,8s	14,3s	1:55	2:15	2:35	3:30	4:10	4:30	140	130	120	13m	9m	8m
Klasa 3	DZ	13,5s	14,1s	14,6s	2:00	2:25	2:40	3:40	4:10	4:40	140	135	125	13m	8m	7m
	CH	13,2s	13,7s	14,2s	1:50	2:10	2:30	3:20	4:00	4:20	145	140	130	15m	10m	9m

OCENĘ DOSTATECZNĄ (3) UZYSKUJE UCZEŃ KTÓRY UKOŃCZY KONKURENCJĘ

GIMNASTYKA

1. PODPÓR ŁUKIEM LEŻĄC TYŁEM (tzw. mostek)

STOPIEŃ	TECHNIKA WYKONANIA
Celujący	Z postawy stojąc w tył, wytrzymany 3 sekundy.
Bardzo dobry	Z postawy stojąc z pomocą nauczyciela.
Dobry	Z postawy leżąc tyłem, wytrzymany 3 sekundy.
Dostateczny	Z postawy leżąc tyłem z pomocą nauczyciela.
Dopuszczający	Próby wykonania ćwiczenia.
Niedostateczny	Odmowa.

2. PRZEWRÓT W PRZÓD

STOPIEŃ	TECHNIKA WYKONANIA
Celujący	Przewrót w przód o nogach prostych z rozbiegu, z postawy wysokiej na baczność do pozycji wyjściowej na baczność o nogach prostych.
Bardzo dobry	Przewrót w przód z marszu o nogach prostych do pozycji na baczność.
Dobry	Przewrót w przód o nogach zgiętych z postawy zasadniczej do przysiadu.
Dostateczny	Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.
Dopuszczający	Przetoczenie w przód.
Niedostateczny	Odmowa.

3. PRZEWRÓT W TYŁ

STOPIEŃ	TECHNIKA WYKONANIA
Celujący	Przewrót w tył o nogach prostych z postawy wysokiej na baczność do pozycji wyjściowej na baczność.
Bardzo dobry	Przewrót w tył o nogach prostych z pozycji na baczność do rozkroku.
Dobry	Przewrót w tył o nogach zgiętych z postawy zasadniczej do przysiadu.
Dostateczny	Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu
Dopuszczający	Próba wykonania ćwiczenia.
Niedostateczny	Odmowa.

KOSZYKÓWKA

1. RZUTY DO KOSZA Z MIEJSCA (LINIA RZUTÓW WOLNYCH) 10 rzutów.

STOPIEŃ	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
Celujący	10/6	10/7	10/8
Bardzo dobry	10/5	10/6	10/7
Dobry	10/4	10/5	10/6
Dostateczny	10/3	10/3	10/4
Dopuszczający	10/2 i mniej	10/2 i mniej	10/3 i mniej
Niedostateczny	Odmowa	Odmowa	Odmowa

2. SPRAWDZIAN RZUTU DO KOSZA Z DWUTAKTU.

Sprawdzian polega na wykonaniu jak największej liczby celnych i prawidłowo wykonanych rzutów do kosza z biegu po dwutakcie w ciągu 1 min.
Rozpoczynamy z linii rzutów wolnych.

STOPIEŃ	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
Celujący	10	11	12
Bardzo dobry	8	9	10
Dobry	6	7	8
Dostateczny	5	6	7
Dopuszczający	4 i mniej	4 i mniej	5 i mniej
Niedostateczny	Odmowa	Odmowa	Odmowa

PIŁKA SIATKOWA

1. ZAGRYWKA SPOSOBEM GÓRNYM - 10 zagrywek

STOPIEŃ	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
Celujący	10/8	10/9	10/10
Bardzo dobry	10/7	10/8	10/9
Dobry	10/6	10/7	10/8
Dostateczny	10/5	10/6	10/7
Dopuszczający	10/4 i mniej	10/5 i mniej	10/6 i mniej
Niedostateczny	Odmowa	Odmowa	Odmowa

2. ODBICIA SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM (NA PRZEMIAN)

STOPIEŃ	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
Celujący	16	20	30
Bardzo dobry	10	15	20
Dobry	8	10	15
Dostateczny	7	9	14
Dopuszczający	6 i mniej	8 i mniej	13 i mniej
Niedostateczny	Odmowa	Odmowa	Odmowa

PIŁKA NOŻNA

1. ŻONGLERKA PIŁKĄ

STOPIEŃ	Wymagania	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
Celujący	Podpicie piłki z ziemi, żonglerka co najmniej trzema częściami ciała	12	14	16
Bardzo dobry	Podpicie piłki z ziemi, żonglerka co najmniej dwoma częściami ciała	10	12	14
Dobry	Podpicie piłki z ziemi	8	10	12
Dostateczny	Odbicia piłki z dowolnej pozycji	6	7	8
Dopuszczający	Odbicia piłki z dowolnej pozycji	2	3	4
Niedostateczny	Odmowa	Odmowa	Odmowa	Odmowa

2. UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNE PODCZAS GRY

STOPIEŃ	ILOŚĆ
Celujący	Potrafi dokładnie podać i przyjąć piłkę strzela na bramkę z obu nóg. Poprawnie drybluje, gra zespołowo, potrafi trafnie ocenić sytuację na boisku, ustala taktykę gry w zespole
Bardzo dobry	Gra poprawnie technicznie, potrafi ocenić sytuację na boisku.
Dobry	Potrafi dokładnie podać i przyjąć piłkę. Potrafi celnie strzelić na bramkę
Dostateczny	Potrafi strzelić celnie na bramkę
Dopuszczający	Porusza się poprawnie po boisku, próbuje strzelać i podawać
Niedostateczny	Odmowa

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS SPORTOWYCH

W klasach sportowych obowiązują te same kryteria co w klasach o profilu ogólnym. Wyjątek stanowi ocenianie wyników sprawdzianów z dyscyplin sportowych, w których klasa się specjalizuje.

W ZAKRESIE PIŁKI NOŻNEJ

1. ŻONGLERKA PIŁKĄ

STOPIEŃ	Wymagania	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
Celujący	Podbicie piłki z ziemi, żonglerka na przemian prawa - lewa stopa	20	30	40
Bardzo dobry	Podbicie piłki z ziemi, żonglerka co najmniej dwoma częściami ciała	20	30	40
Dobry	Podbicie piłki z ziemi	10	12	14
Dostateczny	Odbicia piłki z dowolnej pozycji	8	10	12
Dopuszczający	Odbicia piłki z dowolnej pozycji	6	8	10
Niedostateczny	Odmowa	Odmowa	Odmowa	Odmowa

2. UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNE PODCZAS GRY

STOPIEŃ	ILOŚĆ
Celujący	Strzela na bramkę z każdej pozycji różnymi częściami ciała. Potrafi ocenić sytuację na boisku i zmieniać taktykę. Gra zespołowo, stosuje pressing, krycie strefowe i indywidualne.
Bardzo dobry	Wygrywa pojedynki 1x1 w obronie i ataku. Drybluje stosując zwody. Jest doskonały technicznie. Używa obu nóg.
Dobry	Skutecznie przyjmuje piłkę, celnie strzela i podaje
Dostateczny	Porusza się poprawnie po boisku, dokładnie prowadzi piłkę
Dopuszczający	Jest zagubiony na boisku, przyjęcia, podania i strzały są niecelne
Niedostateczny	Odmowa

W ZAKRESIE PIŁKI KOSZYKOWEJ

1. RZUTY DO KOSZA Z MIEJSCA (LINIA RZUTÓW WOLNYCH) 10 rzutów.

STOPIEŃ	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
Celujący	10/7	10/8	10/9
Bardzo dobry	10/6	10/7	10/8
Dobry	10/5	10/6	10/7
Dostateczny	10/4	10/4	10/5
Dopuszczający	10/3 i mniej	10/3 i mniej	10/4 i mniej
Niedostateczny	Odmowa	Odmowa	Odmowa

2. SPRAWDZIAN RZUTU DO KOSZA Z DWUTAKTU.

Sprawdzian polega na wykonaniu jak największej liczby celnych i prawidłowo wykonanych rzutów do kosza z biegu po dwutakcie w ciągu 1 min.

Rozpoczynamy z linii rzutów wolnych.

STOPIEŃ	Klasa 1	Klasa 2	Klasa 3
Celujący	11	12	13
Bardzo dobry	9	10	11
Dobry	7	8	9
Dostateczny	6	7	8
Dopuszczający	5 i mniej	5 i mniej	5 i mniej
Niedostateczny	Odmowa	Odmowa	Odmowa

W ZAKRESIE LEKKOATLETYKI

Konkurencje		BIEG NA 100m			BIEG NA 600m			BIEG NA 1000m			SKOK WZWYŻ			RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3 KG		
Ocena		6	5	4	6	5	4	6	5	4	6	5	4	6	5	4
Klasa 1	DZ	13,6s	14,2s	14,9	2:05	2:30	2:45	3:45	4:25	4:55	130	120	110	10m	7m	6m
	CH	13,3s	13,8s	14,3s	1:55	2:15	2:35	3:35	4:15	4:35	140	130	120	13m	9m	8m
Klasa 2	DZ	13,5s	14,1s	14,6s	2:00	2:25	2:40	3:40	4:15	4:45	135	125	115	12m	8m	7m
	CH	13,2s	13,7s	14,2s	1:50	2:10	2:30	3:25	4:05	4:25	145	135	125	14m	10m	9m
Klasa 3	DZ	13,4s	14,0s	14,5s	1:55	2:20	2:35	3:35	4:05	4:35	145	140	130	14m	9m	8m
	CH	13,1s	13,6s	14,1s	1:45	2:05	2:25	3:15	3:55	4:15	150	145	135	15m	11m	10m

OCENĘ DOSTATECZNĄ (3) UZYSKUJE UCZEŃ, KTÓRY UKOŃCZY KONKURENCJĘ

