Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy szóstej , siódmej i ósmej Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Dobrczu

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY PÓŁROCZNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

OCENA CELUJĄCA

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który wzakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

▪ jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,

▪ nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych-(przedstawi zwolnienie)

▪ charakteryzuje się postawą fair-play

▪ używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

▪ bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

▪ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, województwa,

▪ systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

▪ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej,

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

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

▪ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100%zajęć,

▪ na poziomie bardzo dobrym i dobrym wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
▪ wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
▪ pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
▪ potrafi przeprowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
▪ umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
▪ w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
▪ poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
▪ zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
▪ samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
▪ uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
▪ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
▪ oblicza wskaźnik BMI,
▪ podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):
▪ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek lub z ze znikomymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
▪ ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
▪ wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
▪ potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
▪ wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
▪ stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,

▪ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):
▪ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
▪ stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
▪ posiada znaczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
▪ wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą,
▪ ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

OCENA BARDZO DOBRA

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:
a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):
▪ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
▪ nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych(przedstawia zwolnienie),
▪ charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
▪ używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
▪ chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
▪ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy,
▪ dość systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
▪ niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):
▪ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94 %zajęć,
▪ w sposób dobry i bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
▪ bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

▪ pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
▪ potrafi poprowadzić rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym z pomocą nauczyciela,
▪ potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
▪ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
▪ stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
▪ stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):
▪ zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
▪ poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
▪ uzyskuje postępy w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
▪ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
▪ potrafi obliczyć wskaźnik BMI,
▪ czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):
▪ zalicza większość sprawdzianów, umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
▪ ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
▪ potrafi wykonywać ćwiczenia o wyższym stopniu trudności,
▪ wykonuje zadania ruchowe nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
▪ stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
▪ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

▪ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
▪ stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
▪ posiada znaczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
▪ wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
▪ ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

OCENA DOBRA

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:
a) postawy i kompetencji społecznych(spełnia co najmniej 3 kryteria):
▪ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
▪ nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych (przedstawia zwolnienie),
▪ charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
▪ sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
▪ bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
▪ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
▪ raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):
▪ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89 %zajęć
▪ dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
▪ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
▪ prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
▪ potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,

▪ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
▪ nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
▪ dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):
▪ zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
▪ wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
▪ poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
▪ uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
▪ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
▪ oblicza wskaźnik BMI,
▪ raczej nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):
▪ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
▪ wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
▪ potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
▪ wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
▪ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
▪ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,
e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
▪ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,

▪ stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
▪ posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
▪ wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
▪ ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

OCENA DOSTATECZNA

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:
a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):
▪ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
▪ nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
▪ charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
▪ często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
▪ nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
▪ nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
▪ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
▪ nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):
▪ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84 %zajęć
▪ w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
▪ nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
▪ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

▪ nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
▪ nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
▪ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
▪ często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
▪ dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):
▪ zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania,
▪ wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
▪ nie poprawia własnych rekordów w sprawdzianach lekkoatletycznych,
▪ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
▪ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
▪ oblicza wskaźnik BMI,
▪ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
▪ nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):
▪ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
▪ wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
▪ potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
▪ wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
▪ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
▪ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
▪ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
▪ stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
▪ posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
▪ wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:
a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):
▪ bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
▪ często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
▪ charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
▪ bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
▪ nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
▪ nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
▪ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
▪ nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):
▪ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79 %zajęć,
▪ w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
▪ nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
▪ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
▪ nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

▪ nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
▪ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
▪ bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
▪ nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):
▪ zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w przedmiotowym systemie oceniania,
▪ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
▪ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
▪ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
▪ oblicza wskaźnik BMI,
▪ nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,
d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):
▪ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
▪ wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
▪ potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
▪ wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
▪ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
▪ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):
▪ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
▪ stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

▪ posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
▪ wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

OCENA NIEDOSTATECZNA

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymujeuczeń, który w zakresie:
a) postawy i kompetencji społecznych:
▪ prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
▪ bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
▪ charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,piłka nożna:
▪ zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników
▪ nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
▪ nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
▪ nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
▪ nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
▪ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70 % obowiązkowych zajęć
▪ w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
▪ nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
▪ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
▪ nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
▪ nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
▪ nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
▪ nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
▪ nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje,
c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego :

▪ nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w przedmiotowym systemie
oceniania,
▪ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
▪ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
▪ nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej,

<u>d) aktywności fizycznej:</u>

▪ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
▪ wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
▪ nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
▪ wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
▪ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
▪ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli,

<u>e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):</u>

▪ zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
▪ stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
▪ posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
▪ wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VI szkoły podstawowej 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 (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca [według MTSF],
- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
  – zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  – podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
  – na dystansie 600 m – dziewczęta,
  – na dystansie 600 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  – stanie na rękach przy drabinkach,
  – łączone formy przewrotów w przód i w tył,
  – zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
  – prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi

prowadzącej,

- koszykówka:
  – zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
  – podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
  – rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego,
  – poruszanie się w obronie (w strefie),
- piłka siatkowa:
  – łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  – zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VII szkoły podstawowej 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 (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca [według MTSF],
- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
  – zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  – podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
  – na dystansie 800 m – dziewczęta,
  – na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  – stanie na rękach przy drabinkach,
  – łączone formy przewrotów w przód i w tył,
  – zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
  – prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:

– zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
– podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- piłka ręczna:
  – rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego,
  – poruszanie się w obronie (w strefie),
- piłka siatkowa:
  – łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
  – zagrywka sposobem dolnym z 9 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VIII szkoły podstawowej 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 (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca [według MTSF],
- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
  – zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  – podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
  – na dystansie 800 m – dziewczęta,
  – na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  – przerzut bokiem,
  – „piramida” dwójkowa,
- piłka nożna:
  – zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
  – prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- koszykówka:

– zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,
– podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- piłka ręczna:
  – rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,
  – obrona strefą,
- piłka siatkowa:
  – wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
  – zagrywka sposobem górnym z 9 m od siatki,

5) wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikającez nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innychsubstancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
- uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.