

WYMAGANIA EDUKACYJNE

WYCHOWANIE FIZYCZNE

KLASA III

OGÓLNE UMIEJĘTNOŚCI UCZNIĄ PODLEGAJĄCE OCENIE

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
3. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców.
5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.
6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniające troskę o zdrowie.
7. Ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
8. Zasady sportowego współzawodnictwa.
9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.
10. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad (zasada „czystej gry” w sporcie).

FORMY AKTYWNOŚCI UCZNIĄ PODLEGAJĄCE OCENIE

Ocenie podlegają następujące formy aktywności ucznia:

- a) sprawdziany umiejętności z wychowania fizycznego przeprowadzane będą po zakończeniu każdego działu tematycznego,
- b) bieżąca kontrola umiejętności zapowiadana z wyprzedzeniem z poszczególnych rodzajów aktywności,
- c) ćwiczenia, elementy technik, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, ćwiczenia z użyciem przyrządów wykonywane na bieżąco w trakcie zajęć,
- d) aktywny udział w lekcji, zaangażowanie i odpowiednie przygotowanie do lekcji, obowiązkowość i frekwencja,
- e) testy sprawności (np. test Coopera, Chromińskiego, Eurofit itp.),
- f) udział w pozalekcyjnych formach aktywności (zajęcia rekreacyjno-sportowe.),
- g) wiadomości, udział w konkursach o tematyce sportowej,
- h) reprezentacja Gimnazjum w zawodach sportowych na szczeblu dzielnicowym, powiatowym, rejonowym, wojewódzkim.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Ocena semestralna i roczna dla wszystkich poziomów klas:

Uczeń ubiegający się o ocenę celującą, bardzo dobrą i dobrą na semestr lub koniec roku musi mieć zaliczone wszystkie sprawdziany przeprowadzone w danym semestrze.

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego są zamieszczone na stronie internetowej szkoły.

GIMNASTYKA:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiiowane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
 - przewrót w przód, w tył,
 - skoki: rozkroczny, kuczny
 - układ równoważny,
 - przewrót lotny,
- zna wszystkie ćwiczenia kształtujące,
- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę,
- wykonuje ćwiczenia seriami
- potrafi asekurować partnera,
- samoasekurację.
- zna zasady BHP.

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- zna konkurencje gimnastyczne.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma słabą koordynację ruchową.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu gimnastyki,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

LEKKA ATLETYKA:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiiowane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:

- skipy A i B,
- biegi na dystansach 60-100m, 600m, 1000m oraz test Coopera,
- technikę startu niskiego i wysokiego,
- technikę zmiany pałeczki sztafetowej w strefie zmian na pełnej szybkości
- skok w dal techniką naturalną,
- bieg ze zmiennym tempem,
- technikę szkolną pchnięcia kulą,
- rzut piłką lekarską,
- skok dosiężny,
- skok w dal z miejsca,
- testy sprawności fizycznej

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu lekkiej atletyki,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

KOSZYKÓWKA:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiovane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
 - kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku biegu,
 - 10 rzutów za 3 pkt,
 - 10 rzutów z dwu taktu po podaniu bez kozła,
 - rzuty z dwu taktu po kozłowaniu slalomem z prawej i lewej strony kosza (dwutakt p-l i l-p noga, rzuty prawą i lewą ręką),
 - taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,
 - rozegranie 2x2,
 - grę indywidualną,
 - współpracę w zespole,
 - technikę gry,
 - zasady fair play,

- przepisy i zasady gry,
- sędziowanie.

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- zna przepisy i zasady gry.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki koszykowej,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

SIATKÓWKA:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
 - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w trójkach,
 - zagrywkę sposobem górnym kierowana w dwie strefy boiska
 - wystawianie i zbiecie piłki,
 - grę w obronie i w ataku,
 - grę indywidualną oraz współpracę w zespole,
 - rozgrywanie na 3 kontakty,
 - technikę i taktykę obrony oraz ataku,
 - przepisy gry.

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- zna przepisy i zasady gry.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki siatkowej,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

PIŁKA RĘCZNA:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiovane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
 - grę rozgrywanego, skrzydłowego, obrotowego,
 - gra bramkarza,
 - systemy obrony,
 - systemy ataku,
 - współpracy w zespole,
 - zasady fair play,
 - przepisy gry
 - sędziowanie,
- sprawdziany obejmujące umiejętności z klasy I i II.

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- zna przepisy i zasady gry.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki ręcznej,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

PIŁKA NOŻNA:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,

- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
 - prowadzić piłkę prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku biegu wszystkimi rodzajami podbicia stopy,
 - podanie górne i półgórne w powietrzu po przyjęciu piłki,
 - przyjęcie piłki klatką, udem,
 - zwody z piłką i bez piłki,
 - grę głową
 - strzały na bramkę prostym podbiciem z woleja
 - rozegranie rzutu wolnego i rzutu różnego
 - wyrzut piłki z autu
 - żonglować piłkę prawą i lewą nogą
 - zasady fair play,
 - przepisy i zasady gry,
 - sędziowanie,

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- zna zespoły piłkarskie,
- zna przepisy gry.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe przejawia małą aktywność na zajęciach.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki nożnej,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnianiu się.

TENIS STOŁOWY:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiowane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
 - podbijanie piłeczki forhendem i bekhendem oraz na zmianę,
 - przyjmuje poprawną pozycję przy stole,

- wykonuje podanie półwolejem forhendem i bekhendem po prostej i po przekątnej (przez 1 min bez błędów)
- wykonuje poprawne podanie (serw) bekhendem i forhendem w określone miejsce z rotacją boczną, górną i dolną,
- zna zasady gry w tenisa stołowego,
- prezentuje wysokie umiejętności w grze (wykonuje podczas gry rotacje boczne, górne, dolne – podcięcie).

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach,
- posiada ubogi zasób wiedzy dotyczący przepisów tenisa stołowego.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu tenisa stołowego,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

UNIHOKEJ:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiovane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
- prowadzenie piłki slalomem po torze przeszkód zakończone strzałem na bramkę,
- zna zasady gry w unihokeja,
- prezentuje wysokie umiejętności w grze,
- jego aktywność fizyczna uwidacznia się poza szkołą,

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach,
- posiada ubogi zasób wiedzy dotyczący przepisów tenisa stołowego.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu tenisa stołowego.,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną i pracą w grupie.

TAŃCE

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematyczny uczestniczy w zajęciach SKS, reprezentuje szkołę na zewnątrz (konkursy, pokazy, turnieje),
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
 - wybrane tańce, formy ruchu z muzyką na forum klasy lub szkoły,
 - układ ćwiczeń rytmicznych do muzyki pojedynczo i w parach,
 - własny układ dwójkowy do muzyki,
 - opracować układ taneczny, ćwiczenia do muzyki,
- posiada wiedzę z zakresu tańca towarzyskiego i ludowego,
- wykazuje zaangażowanie.

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach,
- posiada ubogi zasób wiedzy dotyczący tańca.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu tańca,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

* * * * *

W zakresie wiadomości uczeń zna:

1. Zasady higieny po wysiłku fizycznym.
2. Zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych.
3. Wpływ ćwiczeń gimnastycznych na estetykę ruchu.
4. Prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, pozycji wyjściowych i zadań ruchowych.
5. Zasady stosowania w życiu codziennym wypoczynku czynnego.

6. Zasady i przepisy poznanych gier.
7. Uczeń dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.
8. Uczeń omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.
9. Uczeń zna ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne.
10. Uczeń mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. Interpretuje z pomocą nauczyciela uzyskane wyniki.
11. Uczeń zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń.
12. Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
13. Cechy prawidłowej postawy ciała – uczeń ocenia własną postawę ciała.
14. Uczeń zna i demonstrowa ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
15. Organizacja czasu wolnego – uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku.
16. Uczeń zna formy aktywności fizycznej.
17. Kształtowanie nawyku hartowania organizmu - uczeń wymienia zasady i metody hartowania organizmu.
18. Uczeń potrafi sędziować wybrane dyscypliny sportowe.

W zakresie zadań wychowawczych uczniów:

1. Umie przestrzegać zasady „fair play”.
2. Potrafi współdziałać w zespole w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadania ruchowego.
3. Uczeń zna przepisy i uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.
4. Współpraca w zespole – uczeń zna i przestrzega zasady „czystej gry” – szacunek dla rywali.
5. Zasady współpracy w zespole – podziękowanie za wspólną grę.
6. Uczeń organizuje w gronie rówieśników grę.
7. Uczeń zna zasady „czystej gry” – szacunek dla rywali, podziękowanie za wspólną grę.
8. Uczeń wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
9. Uczeń jest współorganizatorem aktywności fizycznej.