

WYMAGANIA EDUKACYJNE KL. IV.

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14-13	Dobry
4	12-11	Dostateczny
5	10 i mniej	Dopuszczający

3. Sprawność fizyczna:

- siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy: 4 x 10 m z przenoszeniem klocków
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach- dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku- chłopcy
- biegi przedłużone:
 - dziewczęta- 800 m
 - chłopcy- 1000 m

4. Obowiązkowe próby sprawnościowe

- bieg wahadłowy: 10 x 5 m
- 20- metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
- skok w dal z miejsca

5. Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

Minipilka nożna:

- Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą.
- Uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy.

Minikoszykówka:

- Kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej.
- Podania oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu.

Minipiłka ręczna:

- Podania piłki jednorącz półgórne w miejscu.
- Rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu.

Minipiłka siatkowa:

- Odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.

6. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych.

WYMAGANIA EDUKACYJNE KL. V.

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14-13	Dobry
4	12-11	Dostateczny
5	10 i mniej	Dopuszczający

3. Sprawność fizyczna:

- siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy: 4 x 10 m z przenoszeniem klocków
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach- dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku- chłopcy
- biegi przedłużone:
 - dziewczęta- 800 m
 - chłopcy- 1000 m

4. Obowiązkowe próby sprawnościowe

- bieg wahadłowy: 10 x 5 m
- 20- metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
- skok w dal z miejsca

5. Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- Przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego.

Minipilka nożna:

- Prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą.
- Uderzenie piłki na bramkę wewnętrznym podbiciem po kilku krokach rozbiegu.

Minikoszykówka:

- Chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu.
- Rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca po jednym koźle).

Minipiłka ręczna:

- Podania piłki jednorącz półgórne w biegu.
- Rzut na bramkę z biegu.

Minipiłka siatkowa:

- Odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach.
- Zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.

6. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych.

WYMAGANIA EDUKACYJNE KL. VI.

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14-13	Dobry
4	12-11	Dostateczny
5	10 i mniej	Dopuszczający

3. Sprawność fizyczna:

- siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy: 4 x 10 m z przenoszeniem klocków
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach- dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku- chłopcy
- biegi przedłużone:
 - dziewczęta- 800 m
 - chłopcy- 1000 m

4. Obowiązkowe próby sprawnościowe

- bieg wahadłowy: 10 x 5 m
- 20- metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
- skok w dal z miejsca

5. Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- Przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego.

Minipilka nożna:

- Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku.
- Uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego).

Minikoszykówka:

- Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu.
- Rzut do kosza z dwutaktu z biegu.

Minipiłka ręczna:

- Podania piłki jednorącz półgórne w biegu.
- Rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu.

Minipiłka siatkowa:

- Odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach.
- Zagrywka sposobem dolnym z 4 -5 m od siatki.

6. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych.

WYMAGANIA EDUKACYJNE KL. VII.

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14-13	Dobry
4	12-11	Dostateczny
5	10 i mniej	Dopuszczający

3. Sprawność fizyczna:

- siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy: 4 x 10 m z przenoszeniem klocków
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach- dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku- chłopcy
- biegi przedłużone:
 - dziewczęta- 800 m
 - chłopcy- 1000 m

4. Obowiązkowe próby sprawnościowe

- bieg wahadłowy: 10 x 5 m
- 20- metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
- skok w dal z miejsca

5. Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- Prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki.

Piłka nożna:

- Strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem.
- Prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem.

Koszykówka:

- Rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym.
- Podania oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w biegu.

Piłka ręczna:

- Rzut na bramkę z wysokości po podaniu od współwiczającego.
- Podania jednorącz półgórne kozłem w biegu.

Siatkówka:

- Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach.
- Zagrywka sposobem dolnym z 5 – 6 m od siatki.

6. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych.

WYMAGANIA EDUKACYJNE KL. VIII.

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14-13	Dobry
4	12-11	Dostateczny
5	10 i mniej	Dopuszczający

3. Sprawność fizyczna:

- siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy: 4 x 10 m z przenoszeniem klocków
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach- dziewczęta
 - podciąganie w zwisie na drążku- chłopcy
- biegi przedłużone:
 - dziewczęta- 800 m
 - chłopcy- 1000 m

4. Obowiązkowe próby sprawnościowe

- bieg wahadłowy: 10 x 5 m
- 20- metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
- skok w dal z miejsca

5. Umiejętności ruchowe:

Gimnastyka:

- Prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym.

Piłka nożna:

- Żonglerka prawą lub lewą nogą.
- Prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę.

Koszykówka:

- Rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu.
- Podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu.

Piłka ręczna:

- Rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu.
- Łączone podania jednorącz półgórne w biegu.

Siatkówka:

- Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.
- Zagrywka sposobem tenisowym z 5- 6 m od siatki.

6. Wiadomości:

- Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych.

Ocenę CELUJĄCA

może otrzymać uczeń, który:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na i poza terenem szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej
- systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej
- uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z testów sprawności fizycznej
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- uzyskuje ocenę celującą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych lekcjach wychowania fizycznego.
- 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

Ocenę BARDZO DOBRA

otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione
- koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce
- systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego
- uczestniczy w zawodach międzyklasowych
- uzyskuje ocenę bardzo dobrą w każdym miesiącu półrocza za systematyczny i aktywny udział w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego.
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- uzyskuje postęp w wynikach sprawności fizycznej,

Ocenę DOBRA

otrzymuje uczeń, który:

- uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie
- postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń
- uzyskuje w większości miesięcy półrocza ocenę co najmniej dobrą za systematyczny udział w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego.
- zalicza większość testów sprawnościowych i sprawdzianów umiejętności,

Ocenę DOSTATECZNA

otrzymuje uczeń, który:

- nie stosuje się do zasad postawy sportowej
- często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji
- w niektórych miesiącach półrocza nie uzyskuje pozytywnej oceny za systematyczny udział w zajęciach,
- osiąga słabe wyniki w testach sprawnościowych i sprawdzianach umiejętności,
- nie wykazuje wyraźnego postępu w sprawności fizycznej,

Ocenę DOPUSZCZAJACA

otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji
- jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach
- nie uzyskuje pozytywnej oceny za systematyczny udział w zajęciach przez większą część półrocza.
- osiąga bardzo niskie wyniki w testach sprawnościowych i sprawdzianach umiejętności,
- nie wykazuje żadnych postępów w sprawności fizycznej,