

Kryteria oceny z wychowania fizycznego

OCENA CELUJĄCA (6)

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Posiada zakres umiejętności wykraczający poza program nauczania danej klasy.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
- Zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich.
- Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
- Jest kulturalny, wykonuje polecenia n-la, szanuje przeciwnika, kolegów.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Uczeń opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- 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 doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

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.
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany)

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami
- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy
- 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
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu
- Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji
- Nie wykazuje aktywności na lekcjach
- Uczestniczy w minimum 70% zajęć

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
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- Jest często nieprzygotowany do zajęć
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Osiągnięcia ucznia

Klasa IV

Uczeń:

- zna zasady bezpiecznego ćwiczeniach na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach WF,
- potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas ćwiczeń i umiejętności ruchowych
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),
- umie dokonać prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego,
- wie jak dbać o czystość i higienę osobistą,
- wie ,jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę,
- wie, jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych,
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,
- potrafi i chce pomóc słabszym,
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”,
- potrafi wykonywać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.

Gimnastyka podstawowa

- przewrót w przód z prawidłowym ułożeniem RR i głowy,
- przewrót w tył z prawidłowym ułożeniem RR i NN
- przejście równoważne po odwróconej ławeczce z półobrotami.
- leżenie przewrotne i przerzutne

Lekka atletyka

- bieg w szybkim tempie-60 metrów,
- bieg ciągły przez 5 min. W dowolnym tempie,
- odbicie jednonóż i zeskok obunóż,
- rzut piłeczką palantową na odległość,
- rzut z miejsca małym przyborem prawą i lewą ręką,
- wykonuje elementy skipowe.

Mini piłka koszykowa

- podanie i chwyt oburącz w miejscu,
- kożłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,
- rzut do kosza dowolnym sposobem,

Mini piłka siatkowa

- poruszenie się po boisku
- odbicie piłki sposobem górnym

Mini piłka ręczna

- podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu,
- chwyt oburącz w miejscu i w ruchu,
- kożłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,

Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku,
- uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą,
- strzelenie piłki do bramki dowolnym sposobem,

Unihokej

- prowadzenie piłki po prostej zakończone pchnięciem na bramkę z odl. 3m.
- prowadzenie piłki w dwójkach

Sporty zimowe

- zorganizowanie zabawy, konkursu z wykorzystaniem sanek lub bez – własna inwencja.

Osiągnięcia ucznia

Klasa V

Uczeń:

- umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń,
- umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy, łopatek, wciągniętego brzucha, ustawienie stóp-zasada „trzymania się”),
- zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,
- zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
- wie jakie zmiany zachodzą u płci odmiennej i swojej,
- rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- wykonuje próby sprawności fizycznej,
- 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
- wykonuje Test Coopera

Gimnastyka

- przewrót w przód z marszu z odbicia jedno nóż,
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego (prawidłowe ułożenie RR i głowy) ,
- wykonuje prosty układ gimnastyczny

- wykonuje skok przez kozła
- ćwiczenia ze wstążką i kołem.

Lekka atletyka

- umie przyjmować niską pozycję startową na komendę startera,
- bieg na dystansie 60 m w szybkim tempie,
- biega na średnim dystansie w zmiennym tempie,
- marszobieg około 800 metrów,
- skok w dal sposobem naturalnym z rozbiegu, odbicia jednonóż i lądowania obu nóg,
- skok wzwyż sposobem naturalnym,
- rzut piłeczką palantową na odległość,
- rzuty piłkami lekarskimi.

Mini piłka koszykowa

- zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa,
- podania i chwyt oburącz w ruchu,
- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej,
- rzut do kosza z biegu,
- umie wykorzystywać elementy techniczne w grze.

Mini piłka siatkowa

- umie wykonać zagrywkę sposobem dolnym z 4 do 5 metrów,
- odbicia sposobem górnym i dolnym.
- umie wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.

Mini piłka ręczna

- umie prowadzić piłkę w parach, zakończoną rzutem,
- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej,
- rzut do bramki dowolnym sposobem,

Unihokej

- prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.
- podania piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę.

Sporty zimowe

- zorganizowanie zabawy, konkursu z wykorzystaniem sanek lub bez – własna inwencja.

Rytm – muzyka – taniec

- określone ćwiczenia w rytm muzyki,
- umie poprowadzić ćwiczenia przy muzyce,

Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód
- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu.

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,
- 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
- wykonuje Test Coopera.

Gimnastyka

- przewrót w przód z miejsca, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego,
- przewrót w tył z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód, siad o nogach prostych do dowolnej pozycji,
- dwa łączone przewroty w przód,
- stanie na rękach z uniku lub stanie z asekuracją,
- przeskok kuczny przez skrzynię (3-4 części).

Lekka atletyka

- start niski,
- bieg z przyspieszaniem na odcinku 60 metrów,
- marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych (1000 m dz)
- bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki w truchcie i biegu,
- skok w dal techniką naturalną z rozbiegu,
- skok wzwyż sposobem naturalnym,
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

Mini piłka koszykowa

- podania i chwyt oburącz w biegu,
- kozłowanie slalomem ze zmianą ręki,
- poruszanie się w obronie,

- rzut w biegu do kosza po kozłowaniu,
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

Rytm –muzyka-taniec

- poprowadzić ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki,
- improwizacja ruchowa przy wybranej muzyce,

Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki w parach sposobem górnym i dolnym,
- zagrywka sposobem dolnym i górnym – 6m,
- stosowanie tych elementów technicznych w grze.

Mini piłka ręczna

- rytm kozioł – 3 kroki – podanie lub rzut,
- rytm 3 kroki – kozioł – podanie lub rzut,
- zastosowanie tych elementów w grze.

Unihokej

- strzał na bramkę po podaniu partneta.
 - ominięcie przeciwnika poprzez zagranie o bandę.

Sporty zimowe

- zorganizowanie zabawy, konkursu z wykorzystaniem sanek lub bez – własna inwencja.

Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód
- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu,
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.