

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas IV-VIII

Obszary oceny z wychowania fizycznego:

1. Umiejętności
2. Poziom sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
3. Wiadomości
4. Postawy, nastawienie i zachowanie
5. Frekwencja i przygotowanie do zajęć

KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

CELUJĄCA

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Swoją postawą daje przykład do naśladowania, prowadzi zdrowy i aktywny tryb życia.
- Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.

BARDZO DOBRA

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych i zawodach sportowych.

DOBRA

- Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.
- Angażuje się w zajęcia o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

DOSTATECZNA

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym.
- W jego wiadomościach z zakresu wychowania fizycznego są znaczne luki, a tych które ma nie umie wykorzystać w praktyce.
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

DOPUSZCZAJĄCA

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi.
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do zajęć.

NIEDOSTATECZNA

- uczeń nie spełnia wymagań stawianych przez program.
- Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
- Nie posiada wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
- Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
- Nie wykazuje chęci do uczestnictwa w zajęciach, nagminnie jest nieprzygotowany bądź opuszcza zajęcia.

Klasa IV

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka,
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego,
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała,
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,
- wymienia obiekty sportowe w swojej miejscowości i środowisku lokalnym,
- rozumie znaczenie symboli olimpijskich,
- zna regulaminy: sali gimnastycznej i boiska sportowego,
- wie, jak działa system udzielania pierwszej pomocy w szkole,
- opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla swojego zdrowia,
- zna nową piramidę żywienia,
- wymienia zasady zdrowego odżywiania,
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej,
- zna sposoby utrzymywania się na wodzie i ćwiczenia w wodzie.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości według MTSF,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić piłkę, rzucać do kosza oburącz, rzucać

- na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę sposobem oburącz górnym,
- uczestniczyć w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
 - organizować gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
 - wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie,
 - wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
 - umie przyjąć określoną pozycję startową,
 - wykonuje starty wysokie z różnych pozycji wyjściowych,
 - rzuca jednorącz piłeczką palantową,
 - rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
 - wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
 - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia z jednej nogi,
 - umie w sposób bezpieczny wykonywać ćwiczenia,
 - umie ustawić lub rozstawić sprzęt sportowy do ćwiczeń,
 - stosuje wszystkie zasady regulaminu sali gimnastycznej i boiska sportowego,
 - stosuje wszystkie zasady higieny osobistej,
 - przyjmuje właściwą postawę ciała,
 - utrzymuje się na wodzie i uczestniczy w ćwiczeniach oraz grach i zabawach w wodzie,
 - wykonuje próby szybkościowe, zręcznościowe, skocznościowe, wytrzymałościowe i zwinnościowe,
 - potrafi przepłynąć odcinek 100m dowolnym stylem (klasy sportowe),
 - potrafi wykonać zwrot przez sztag i zwrot przez rufę na kursach półwiatrowych (klasy sportowe),
 - zna budowę jachtu (klasy sportowe).

Klasa V

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wie, co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu,
- zna Test Coopera,
- zna kryteria MTSF do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości,
- wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,
- wie, jak należy rozegrać atak szybki oraz ustawić się do obrony „każdy swego”,
- zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,

- wie, jak przygotować się (przeprowadzić rozgrzewkę) do ćwiczeń fizycznych,
- zna podstawowe wiadomości o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich,
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy,
- wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego,
- zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach,
- zna definicję zdrowia według WHO,
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia,
- wymienia metody i zasady hartowania organizmu,
- wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą,
- wymienia zasady zdrowego odżywiania,
- zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
- wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze - w obronie i w ataku,
- rozgrywa piłkę „na trzy”,
- chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60 m,

- rzuca jednorącz piłeczką palantową,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi fragment rozgrzewki,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- wykonuje elementy samoobrony,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała,
- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych,
- wykonuje próby szybkościowe, zręcznościowe, skocznościowe, wytrzymałościowe, zwinnościowe i uczestniczy w dyscyplinach lekkoatletycznych,
- potrafi żaglówką dojść i odejść od bojki (klasy sportowe),
- potrafi wykonać podstawowe węzły żeglarskie (klasy sportowe),
- pływa różnymi stylami(klasy sportowe),
- nurkuje i przepływa krótkie odcinki pod wodą oraz wyławia przedmioty z dna basenu(klasy sportowe).

Klasa VI

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wie, co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu,
- zna Test Coopera,
- zna kryteria MTSF do kontroli i oceny siły mięśni brzucha i gibkości,
- wymienia mięśnie odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, minigier zespołowych,
- wie, jak należy rozegrać atak szybki oraz ustawić się do obrony „każdy swego”,
- zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- wie, jak przygotować się (przeprowadzić rozgrzewkę) do ćwiczeń fizycznych,
- zna podstawowe wiadomości o starożytnych i nowożytnych igrzyskach olimpijskich,
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy,
- wie, jak bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego,
- zna zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą i w górach,
- zna definicję zdrowia według WHO,
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia,

- wymienia metody i zasady hartowania organizmu,
- wie, jak zabezpieczyć się przed nadmiernym nasłonecznieniem lub niską temperaturą,
- wymienia zasady zdrowego odżywiania,
- zna normy dziennej aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- wie, jak dobrać strój sportowy do wybranej formy aktywności fizycznej,
- zna style pływackie i ćwiczenia w wodzie.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według MTSF,
- demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
- wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze - w obronie i w ataku,
- rozgrywa piłkę „na trzy”,
- chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, minigrach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe, minigry zespołowe, gry rekreacyjne,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- umie wykonać podpór łukiem leżąc tyłem „mostek” z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok poloneza i walca angielskiego,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60 m,
- rzuca jednorącz piłeczką palantową,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi fragment rozgrzewki,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- wykonuje elementy samoobrony,

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała,
- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- umie ćwiczyć na świeżym powietrzu w różnych warunkach atmosferycznych,
- wykonuje próby szybkościowe, zręcznościowe, skocznościowe, wytrzymałościowe, zwinnościowe i uczestniczy w dyscyplinach lekkoatletycznych,
- pływa różnymi stylami(klasy sportowe),
- nurkuje i przepływa krótkie odcinki pod wodą oraz wyławia przedmioty z dna basenu (klasy sportowe),
- potrafi wykonać manewr podejścia i odejścia od nabrzeża (klasy sportowe),
- potrafi wykonać manewr :alarm „człowiek za burzą” (klasy sportowe).

Klasa VII

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,
- zna Test Coopera,
- zna próby Beep Test do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
- wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory,
- wie, do czego służą siatki centylowe,
- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,
- zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
- wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,
- wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,
- opisuje pozytywne czynniki zdrowia,
- wymienia negatywne czynniki zdrowia,
- wie, jak radzić sobie ze stresem,
- wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych,
- zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania,
- wie, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu,

- zna zasady higieny osobistej,
- zna wpływ środowiska wodnego na organizm.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według Beep Test,
- mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,
- przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze - w obronie i w ataku,
- rozgrywa piłkę „na trzy”,
- wykonuje zabicie piłki lub atak przez „plasowanie”
- wykonuje uderzenie piłki z miejsca, w ruchu i po podaniu,
- chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- wykonuje przewrót w przód z miejsca i marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego i stania do rozkroku,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- potrafi wykonać ze współwiczącym „piramidę” dwójkową lub trójkową,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki,
- wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
- wykonuje skok kuczny w szereg przez skrzynię,
- wykonuje stanie na RR przy drabince,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60m i 100 m,
- wykonuje start wysoki i biegnie na odcinku 600m i 1000m i 1500m,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym i skok wzwyż techniką dowolną
- umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,

- korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- wykonuje elementy samoobrony,
- wie jak udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych,
- umie przygotować rozkład dnia,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości,
- pływa różnymi stylami(klasy sportowe),
- nurkuje i przepływa krótkie odcinki pod wodą oraz wyławia przedmioty z dna basenu (klasy sportowe),
- wykonuje nawroty(klasy sportowe),
- skacze do wody z krawędzi basenu i z słupka startowego (klasy sportowe),
- wykonuje manewry podstawowe : zwrot przez sztag, zwrot przez rufę, odejścia od nabrzeża, podejścia do nabrzeża (klasy sportowe),
- wykonuje manewry dodatkowe: stawanie w dryf, dojście i odejście od boi (klasy sportowe).

Klasa VIII

W zakresie wiedzy. Uczeń:

- wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,
- zna Test Coopera,
- zna próby Beep Test do kontroli i oceny sprawności fizycznej,
- wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory,
- wie, do czego służą siatki centylowe,
- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,
- zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,
- zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,
- wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,
- wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,
- opisuje pozytywne czynniki zdrowia,

- wymienia negatywne czynniki zdrowia,
- wie, jak radzić sobie ze stresem,
- wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych,
- zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania,
- wie, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu,
- zna zasady higieny osobistej,
- zna wpływ środowiska wodnego na organizm.

W zakresie umiejętności. Uczeń:

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,
- wykonuje próby sprawnościowe według Beep Test,
- mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,
- przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe według ISF K. Zuchory,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze - w obronie i w ataku,
- rozgrywa piłkę „na trzy”,
- wykonuje zbiecie piłki lub atak przez „plasowanie”
- wykonuje uderzenie piłki z miejsca, w ruchu i po podaniu,
- chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- wykonuje przewrót w przód z miejsca i marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego i stania do rozkroku,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny według własnej inwencji,
- potrafi wykonać ze współwiczącym „piramidę” dwójkową lub trójkową,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki i poloneza,
- wykonuje skok rozkroczny przez kozła,
- wykonuje skok kuczny w szereg przez skrzynię,
- wykonuje stanie na RR przy drabince,

- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 60m i 100 m,
- wykonuje start wysoki i biegnie na odcinku 600m i 1000m i 1500m,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym i skok wzwyż techniką dowolną
- umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
- korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- wykonuje elementy samoobrony,
- wie jak udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych,
- umie przygotować rozkład dnia,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości,
- pływa różnymi stylami(klasy sportowe),
- nurkuje i przepływa krótkie odcinki pod wodą oraz wyławia przedmioty z dna basenu (klasy sportowe),
- wykonuje nawroty(klasy sportowe),
- skacze do wody z krawędzi basenu i z słupka startowego(klasy sportowe),
- wykonuje manewry podstawowe : zwrot przez sztag, zwrot przez rufę, odejścia od nabrzeża, podejścia do nabrzeża (klasy sportowe),
- wykonuje manewry dodatkowe: stawanie w dryf, dojście i odejście od boi (klasy sportowe).

