

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE I GIMNAZJUM

	CELUJĄCY (6)	BARDZO DOBRY (5)	DOBRY (4)	DOSTATECZNY (3)	DOPUSZCZAJĄCY(2)	NIEDOSTATECZNY(1)
LEKKA ATLETYKA oraz ATLETYKA TERENOWA	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Potrafi wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Pokonuje bezbłędnie lekkoatletyczny tor przeszkód.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Umie pokonywać naturalne przeszkody terenowe. Wykonuje poprawnie technicznie starty i biegi na różnych dystansach. Poprawnie wykonuje rzuty różnymi przedmiotami.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Pokonuje na miarę swoich możliwości lekkoatletycznych tor przeszkód. Wykonuje poprawnie starty z różnych pozycji.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Wyniki prób odbiegają od najniższych norm sprawności fizycznej.	Brak podejścia ucznia do prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m -skoku w dal -rzutu piłką lekarską 3kg wg (załącznika nr 1).
GIMNASTYKA	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Potrafi wykonać prawidłowo: -przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy. -łączone przewroty w tył, skok rozkroczny przez kozła wszerek, Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.	Potrafi wykonać prawidłowo; -przewrót w przód z miejsca i z marszu z odbicia obunóż do przysiadu. -wyskok kuczny na skrzynię wszerek i zeskok w głęb do przysiadu. -przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku. Umie właściwie ocenić swoje możliwości.	W sposób przeciętny wykonuje: -przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, -przewrót w tył w dowolny sposób, -umie odbić się od odskoczni i wyskoczyć na nią w dowolny sposób, Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem dowolnych przewrotów w przód i w tył, -nie potrafi odbijając się od odskoczni i samodzielnie wyskoczyć na skrzynię i zeskok z niej.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia gimnastyczne z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.

	CELUJĄCY (6)	BARDZO DOBRY (5)	DOBRY (4)	DOSTATECZNY (3)	DOPUSZCZAJĄCY(2)	NIEDOSTATECZNY(1)
PIŁKA KOSZYKOWA	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej. Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w grze.	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: Podania oburącz w biegu ze zmianą miejsc. Kozłowanie LR i PR w ruchu ze zmianą tempa i z omijaniem przeszkód. Zwód pojedynczy z piłką oraz przejście do kozłowania. Rzuty do kosza LR i PR po kozłowaniu i po podaniu z biegu.	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki; Poruszanie się po boisku w ataku i w obronie. Podania oburącz w miejscu i w ruchu. Niskie kozłowanie LR i PR w miejscu. Rzuty do kosza po kozłowaniu.	Nie potrafi nieprzerwalnie przekozłować piłkę przez całą salę gimnastyczną. Ma problemy z kozłowaniem LR i PR. W miarę poprawnie wykonuje chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu. Brak techniki w oddawaniu rzutów do kosza z miejsca.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem podstawowego kozłowania piłki obydwoma rękami. Ma duże problemy w opanowaniu chwytów i podań piłki w miejscu i w biegu.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia z koszykówki z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.
	CELUJĄCY (6)	BARDZO DOBRY (5)	DOBRY (4)	DOSTATECZNY (3)	DOPUSZCZAJĄCY(2)	NIEDOSTATECZNY(1)
PIŁKA SIATKOWA	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: -przyjmowanie i podawanie piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w różnych pozycjach wyjściowych. Przyjmowanie postawy siatkarskiej oraz różne sposoby poruszania się. Zagrywka sposobem dolnym przodem zza linii końcowej. Odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: -przyjmować postawę siatkarską i poruszać się po boisku krokiem odstawno-dostawnym, Potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym z odległości 8m.	Nie potrafi nieprzerwalnie długo odbijać piłki sposobem górnym nad głową. Potrafi podzierać i chwycić piłkę w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim Nie potrafi przebić piłki przez siatkę po zagrywce sposobem dolnym z 7m.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem podstawowych odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nie potrafi przebić piłkę przez siatkę po zagrywce sposobem dolnym z 6m.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia z siatkówki z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.

PIŁKA RĘCZNA	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki PR; praca ramion i nóg w obronie. Wyjście do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu pojedynczego. Kozłowanie w biegu z omijaniem przeszkód. Rzut na bramkę z wyskoku. Obrona rzutów na bramkę za pomocą RR i NN.	Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki PR; poruszanie się po boisku w ataku i w obronie. Wyjście do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu pojedynczego. Kozłowanie w miejscu i w ruchu. Rzut do bramki po kozłowaniu. Obrona strzałów na bramkę za pomocą RR.			
PŁYWANIE	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Umiejętność pływania 4 stylami pływackimi. Potrafi wykonać skok na głowę do wody i przepłynąć 15m pod wodą. Potrafi wyciągnąć z dna basenu przedmioty	Umiejętność pływania 3 stylami pływackimi. Potrafi wykonać dowolny skok do wody.	Umiejętność pływania dowolnym stylem pływackim. Potrafi wykonać wślizg lub skok z brzegu basenu do wody. Potrafi ocenić właściwie sytuację i dostrzec zagrożące niebezpieczeństwo.		
		.				
MOTORYKA		Samodzielnie potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.	Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiarów wysokości i ciężaru ciała	Potrafi przygotować miejsce do wykonania prób sprawności fizycznej.		

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W GIMNAZJUM

Ocena celująca (6);

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- Wykazuje wysoki wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych kondycyjnych i koordynacyjnych,
- Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- Frekwencja przynajmniej 95% czynnego udziału w zajęciach,
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bierze udział w zawodach sportowych i osiąga wysokie wyniki,
- Uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych,
- Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego i w środowisku propaguje sportowy styl życia,
- Swoją postawą zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w życiu sportowym szkoły.

Ocena bardzo dobra (5);

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- Osiągnął sprawność fizyczną określoną w programie,
- Frekwencja przynajmniej 85% czynnego udziału w zajęciach,
- Systematycznie doskonali swoje umiejętności i wykazuje duże postępy w tym kierunku,
- Podczas sprawdzianów wykazał się wysokim poziomem opanowania umiejętności wykonywania poszczególnych elementów technicznych, które potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- Postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- Uczeń bierze aktywny udział w zawodach sportowych.

Ocena dobra (4);

- Uczeń opanował materiał programowy,
- Wykazuje dobry wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych,
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie,
- Frekwencja przynajmniej 75% czynnego udziału w zajęciach,
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela,
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem. Wykazuje stałe i dosyć dobre postępy w tym zakresie,
- Postawa ucznia na lekcjach wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń,
- Uczeń nie bierze udziału w zawodach sportowych.

Ocena dostateczna(3);

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- Wykazuje przeciętny wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych,
- Ćwiczenia i sprawdziany wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, popełnia błędy techniczne,
- Frekwencja przynajmniej 65% czynnego udziału w zajęciach,
- Podczas sprawdzianów wykazuje się małą aktywnością oraz przeciętnym poziomem opanowania umiejętności technicznych, które w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- W jego wiadomościach z wychowania fizycznego są znaczne luki, a te, które ma nie potrafi wykorzystać,
- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i w stosunku do wychowania fizycznego.

Ocena dopuszczająca(2);

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym. Ma poważne luki w wiadomościach i umiejętnościach,
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
- Wykazuje słaby wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych,
- Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji. Z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela. Nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności ruchowej,
- Frekwencja przynajmniej 50% czynnego udziału w zajęciach,
- Nie wykonuje wszystkich sprawdzianów,
- Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu,
- Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia braki w zakresie wychowania społecznego. Ma niechętny stosunek do przedmiotu.

Ocena niedostateczna(1);

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program,
- Wykonuje najprostsze ćwiczenia z rażącymi błędami,
- Ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego i nie wykazuje chęci uczestniczenia w nich,
- Uczeń swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, negatywnie wpływa na kolegów z klasy, nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela,
- Frekwencja poniżej 50% czynnego udziału w zajęciach,
- Na zajęciach wychowania fizycznego przychodzi nie przygotowany,
- Uczeń nie wykazuje żadnych postępów w zakresie usprawnienia, wiedzy.