

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLAS IV – VIII

KLASA IV

- Znajomość zasad bezpiecznego ćwiczeniach na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego.
- Przyjmowanie prawidłowych pozycji wyjściowych podczas ćwiczeń.
- Umiejętność dokonania prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego.
- Wiedza jak dbać o czystość i higienę osobistą.
- Wiedza jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę.
- Wiedza jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu.
- Znajomość prawidłowej terminologii poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych.
- Umiejętność posługiwania się stoperem i taśmą mierniczą.
- Znajomość podstawowych zasad i przepisów poznanych gier i zabaw.
- Pomoc słabszym.
- Znajomość zasady „wygrywać bez pychy, przegrywać z pokorą”.
- Potrafi wykonywać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.

Na ocenę z wychowania fizycznego składa się:

- praca na lekcji (zaangażowanie, aktywność),
- systematyczność, udział ucznia w lekcji (odpowiedni strój),
- sprawność, umiejętności i wiedza ucznia (testy, sprawdziany)
- inwencja twórcza, aktywność sportowa i pozalekcyjna

Ocenę CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji, rozwija własne uzdolnienia sportowe,
- wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni),
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów,
- posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem,

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** 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,

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 stale i dość dobre postępy w tym zakresie,
- postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- nie stosuje się do zasad postawy sportowej,
- często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji,

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** 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,

Ocenę **NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- 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,

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,
- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),
- 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,

Na ocenę z wychowania fizycznego składa się:

- praca na lekcji (zaangażowanie, aktywność),
- systematyczność, udział ucznia w lekcji (odpowiedni strój),
- sprawność, umiejętności i wiedza ucznia (testy, sprawdziany)
- inwencja twórcza, aktywność sportowa i pozalekcyjna.

Ocenę **CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji, rozwija własne uzdolnienia sportowe,
- wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni),
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów,
- posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem.

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
- systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- uczestniczy w zawodach międzyklasowych,

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,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- nie stosuje się do zasad postawy sportowej,
- często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji,

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** 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,

Ocenę **NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- 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,

KLASA VI

- Uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń, zabaw i gier zespołowych
- Zna zasady higieny po wysiłku fizycznym,
- Zna zasady hartowania organizmu,
- Wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
- Zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
- Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- 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.

Na ocenę z wychowania fizycznego składa się:

- praca na lekcji (zaangażowanie, aktywność),
- systematyczność, udział ucznia w lekcji (odpowiedni strój),
- sprawność, umiejętności i wiedza ucznia (testy, sprawdziany)
- inwencja twórcza, aktywność sportowa i pozalekcyjna

Ocenę **CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji, rozwija własne uzdolnienia sportowe,
- wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni),
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów,
- posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem.

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
- systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,

- uczestniczy w zawodach międzyklasowych,

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,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- nie stosuje się do zasad postawy sportowej,
- często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji,

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** 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,

Ocenę **NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- 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,

KLASA VII

- Uczeń zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej.
- Przyswoił i przestrzega podstawowe zasady higieniczne.
- Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych.
- Rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną.
- Wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich możliwości.
- Oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego.
- Przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad “fair play”.
- Uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych.
- Właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping.
- Stara się pomagać słabszym.
- Zna zasady zdrowego żywienia.
- Zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego.
- Zna metody kontrolowania swojej sprawności fizycznej.
- Umie się posługiwać przyrządami pomiarowymi.
- Zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier.
- Zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).

Na ocenę z wychowania fizycznego składa się:

- praca na lekcji (zaangażowanie, aktywność),
- systematyczność, udział ucznia w lekcji (odpowiedni strój),
- sprawność, umiejętności i wiedza ucznia (testy, sprawdziany),
- inwencja twórcza, aktywność sportowa i pozalekcyjna.

Ocenę **CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji, rozwija własne uzdolnienia sportowe,
- wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni),
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów,
- posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem.

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
- systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- uczestniczy w zawodach międzyklasowych,

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,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- nie stosuje się do zasad postawy sportowej,
- często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji,

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** 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,

Ocenę **NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- 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,

KLASA VIII

- Uczeń wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, wie jak im zapobiec.
- Zna zasady bezpiecznego organizowania i uczestnictwa w różnorodnych zajęciach ruchowych.
- Wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego.
- Zna testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
- Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.
- Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.
- Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej.
- Zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji.
- Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację lub udział w rozgrywkach w roli zawodnika, sędziego i kibica.
- Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
- Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
- Zna największe osiągnięcia polskich sportowców.
- Zna zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.

Na ocenę z wychowania fizycznego składa się:

- praca na lekcji (zaangażowanie, aktywność),
- systematyczność, udział ucznia w lekcji (odpowiedni strój),
- sprawność, umiejętności i wiedza ucznia (testy, sprawdziany),
- inwencja twórcza, aktywność sportowa i pozalekcyjna.

Ocenę **CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji, rozwija własne uzdolnienia sportowe,
- wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni),
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów,
- posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem.

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
- systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,
- uczestniczy w zawodach międzyklasowych.

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,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych Zastrzeżeń.

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- nie stosuje się do zasad postawy sportowej,
- często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji.

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** 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.

Ocenę **NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- 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.