

## **Wymagania na ocenę z wychowania fizycznego**

### **Ocena celująca**

Uczeń/uczennica spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły bądź w innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym. Zajmuje czołowe miejsca w zawodach miejskich, dzielnicowych, wojewódzkich bądź ogólnopolskich.

### **Ocena bardzo dobra**

Uczeń/uczennica jest przygotowany/a do każdej lekcji, w której aktywnie uczestniczy. Systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną. Jego/jej postawa i stosunek do przedmiotu nie budzi najmniejszych zastrzeżeń. Ćwiczenia wykonuje dokładnie z dużą swobodą i właściwą techniką. Chętnie uczestniczy w zajęciach wykraczających poza jednostkę lekcyjną.

### **Ocena dobra**

Uczeń/uczennica jest przygotowany/a do zajęć, nie zawsze jednak wykonuje wszystkie polecenia nauczyciela. Potrzebuje ciągłych bodźców do pracy nad własnym usprawnianiem. Ćwiczenia wykonuje samodzielnie i prawidłowo lecz nie dosyć dokładnie. Czasami popełnia drobne błędy techniczne. Chętnie włączasz się w działalność pozalekcyjną.

### **Ocena dostateczna**

Uczeń/uczennica przejawia pewne braki w postawie i stosunku do zajęć wychowania fizycznego. Generalnie posiada strój sportowy lecz nie jesteś zainteresowany/a aktywnym uczestnictwem w lekcji. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z błędami technicznymi. Posiadane wiadomości z pomocą nauczyciela potrafi wykorzystać w praktyce. Nie jest zainteresowany/a swoim usprawnianiem.

### **Ocena dopuszczająca**

Uczeń/uczennica często jest nieprzygotowany/a do zajęć (brak stroju sportowego). Niechętnie i z dużymi błędami technicznymi wykonuje ćwiczenia. W jego/jej wiadomościach są duże luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce. Uczeń/uczennica nie zaliczył/ła części sprawdzianów oceniających sprawność i umiejętności.

### **Ocena niedostateczna**

Uczeń/uczennica nie jesteś pilny/a i masz niechętny stosunek do ćwiczeń. Sporadycznie przygotowany/a do lekcji (w ponad 50% zajęć nie brał/a czynnego udziału lub ma je nie usprawiedliwione). Jesteś bardziej obserwatorem niż uczestnikiem zajęć. Ma ponad 50% nie zaliczonych sprawdzianów oceniających sprawność i umiejętności. Uczeń/uczennica nie wykazał/ła najmniejszego zainteresowania by uzyskać pozytywną ocenę.

## **Oceny cząstkowe można uzyskać za:**

- frekwencję - aktywne uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego
- sprawdziany umiejętności
- sprawdziany motoryczne
- pracę na lekcji
- udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych

## **Ustalenia:**

- uczeń ma prawo 2 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do lekcji
- zwolnienie lekarskie usprawiedliwia nieprzygotowanie do zajęć
- całoroczne (semestralne) zwolnienie lekarskie, jest akceptowane przez nauczyciela wychowania fizycznego (na zwolnienie z lekcji musi wyrazić zgodę Dyrektor Szkoły)
- pozostałe ustalenia są zawarte w Wewnątrzszkolnym Regulaminie Oceniania

## **Zakres umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego jaki powinien posiadać uczeń/uczennica na ocenę dopuszczającą**

### **Klasa I**

#### **piłka siatkowa**

- odbicia sposobem oburącz górnym przynajmniej 2 metry nad głową (20 razy)
- odbicia sposobem oburącz dolnym (10 razy)
- zagrywka sposobem dowolnym w dowolną strefę pola przeciwnika (na 6, 3 udane)
- poprowadzenie rozgrzewki siatkarskiej (6 ćwiczeń)
- omówienie techniki wykonania powyższych ćwiczeń
- znajomość podstawowych przepisów gry

#### **piłka koszykowa**

- pokonanie toru przeszkód składającego się z następujących ćwiczeń: podania oburącz sprzed klatki piersiowej, dwutakt do kosza z prawej i lewej strony
- wykonanie rzutów do kosza z dowolnego miejsca na boisku (na 6, 3 trafione)
- krycie „każdy swego”,
- poprowadzenie rozgrzewki koszykarskiej (6 ćwiczeń)
- omówienie techniki wykonania powyższych ćwiczeń
- znajomość przepisów gry (czas gry, zawodnicy, boisko, rozpoczęcie gry, wprowadzenie piłki do gry, błąd kroków i podwójnego kozłowania, piłka noszona)

#### **gimnastyka**

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego (dziewczęta)
- przewrót w przód z rozkroku do przysiadu podpartego (chłopcy)
- omówienie techniki wykonania powyższych ćwiczeń

### **Klasa II**

#### **piłka siatkowa**

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym na przemian (10 razy góra-dół)
- zagrywka tenisowa w dowolną strefę pola przeciwnika (na 6, 3 udane)
- poprowadzenie rozgrzewki siatkarskiej (10 ćwiczeń)
- omówienie techniki wykonania powyższych ćwiczeń
- znajomość podstawowych przepisów gry

#### **piłka koszykowa**

- pokonanie toru przeszkód składającego się z następujących ćwiczeń: podania oburącz sprzed klatki piersiowej, dwutakt do kosza z prawej i lewej strony, rzut z wysoku po naskoku obunóż
- wykonanie rzutów z odległości 2 metrów od kosza (na 6, 3 trafione)
- szybki atak
- poprowadzenie rozgrzewki koszykarskiej (10 ćwiczeń)

- omówienie techniki wykonania powyższych ćwiczeń
- znajomość przepisów gry (czas gry, zawodnicy, boisko, rozpoczęcie gry, wprowadzenie piłki do gry, błąd kroków i podwójnego kozłowania, piłka noszona, rzuty do kosza, przewinienia, rzut sędziowski)

#### **gimnastyka**

- przejście po ławeczce z wykonaniem wagi przodem, wytrzymanie 3 sekundy, zejście z ławeczki (dziewczeta, chłopcy)
- omówienie techniki wykonania ćwiczeń powyższego układu

## **Klasa III**

#### **piłka siatkowa**

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym na przemian w wyznaczonej strefie (10 razy)
- zagrywka tenisowa w wyznaczoną strefę pola przeciwnika (na 6, 3 udane)
- poprowadzenie rozgrzewki siatkarskiej z piłkami (10 ćwiczeń)
- omówienie techniki wykonania powyższych ćwiczeń
- znajomość przepisów gry, sędziowanie

#### **piłka koszykowa**

- pokonanie toru przeszkód składającego się z następujących ćwiczeń: podania oburącz sprzed klatki piersiowej, dwutakt do kosza z prawej i lewej strony, rzut z wysoku po naskoku obunóż, zwód z piłką
- wykonanie rzutów osobistych do kosza (na 6, 3 trafione)
- rozegranie piłki 2x1
- omówienie techniki wykonania powyższych ćwiczeń
- poprowadzenie rozgrzewki koszykarskiej z piłkami (10 ćwiczeń)
- znajomość przepisów gry, sędziowanie (czas gry, zawodnicy, boisko, rozpoczęcie gry, wprowadzenie piłki do gry, błąd kroków i podwójnego kozłowania, piłka noszona, rzuty do kosza, przewinienia, rzut sędziowski, rzuty osobiste, błąd połowy, błąd 3 sekund, czysty czas gry)

#### **gimnastyka**

- wymyk na drążku z postawy stojąc, drążek na wysokości klatki piersiowej lub przeskok rozkroczny przez kozła; do wyboru (dziewczeta, chłopcy)
- omówienie techniki wykonania powyższych ćwiczeń

Wymogi opracowane przez zespół nauczycieli wychowania fizycznego