

Wymagania edukacyjne, wychowanie fizyczne klasa VI - I półrocze

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. rozróżnia pojęcie oceny, kontroli i samokontroli;
2. odczytuje z tabel i interpretuje wyniki testów sprawnościowych w odniesieniu do swojego wieku;
3. wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
4. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

1. wykonuje test Coopera;
2. wykonuje ze startu wysokiego biegi długie – na 300, 600, 800 i 1000 metrów;
3. wykonuje bieg na dystansie 60 metrów ze startu niskiego;
4. wykonuje rzuty piłką lekarską oburącz nad głową na odległość w przód i w tył
5. wykonuje zwisy i podciągania na drążku
6. wykonuje skoki jednonóż, obunóż i wieloskoki
7. wykonuje skok w dal z miejsca
8. wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;
9. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;
10. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;
11. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe;
12. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.

2. Aktywność fizyczna:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. wymienia podstawowe przepisy i opisuje zasady minigier zespołowych oraz wybranych gier rekreacyjnych;
2. opisuje zasady obrony „każdy swego” oraz obrony strefą;

3. rozróżnia atak szybki od pozycyjnego w minigrach zespołowych;
4. wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej dostosowanej do swojego wieku.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

LEKOATLETYKA

1. wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie;
2. wykonuje ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość w terenie
3. wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych
4. prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej

MINIGRY ZESPOŁOWE

MINIKOSZYKÓWKA

1. wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach;
2. wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne;
3. wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu;
4. wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika;
5. wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera;
6. wykonuje atak pozycyjny 1x1, 2x2, 3x3...; 7. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza;
8. wykonuje obronę „każdy swego”;
9. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w mini koszykówkę;
10. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

MINIPIŁKA SIATKOWA

1. przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku;
2. wykonuje odbicia piłką oburącz górną i dołną w różnych ustawieniach;
3. wykonuje odbicia piłką oburącz górną w wyskoku;
4. wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce; 5. wykonuje zagrywkę dolną lub tenisową z linii 7 metrów;
6. wykonuje atak piłki po prostej; 7. wykonuje rozegranie piłki „na trzy”;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową;

9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

GIMNASTYKA

1. wykonuje przewrót w przód z marszu;
2. wykonuje przewrót w tył do rozkroku, półszpagatu i przysiadu;
3. wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela;
4. wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce;
5. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne na ścieżce: stanie na rękach, stanie na głowie z asekuracją;
6. wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę;
7. wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z piłeczką, laską gimnastyczną lub z innym, wybranym przyborem;
8. wykonuje prosty układ gimnastyczny na ścieżce w oparciu o własną ekspresję ruchową z przyborem lub bez przyboru;
9. wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni;
10. wykonuje skok rozkroczny przez kozła z asekuracją;
11. wykonuje naskok na skrzynię lub skok kuczny przez skrzynię z asekuracją;
12. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe zawody w gimnastyce.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. wyjaśnia ogólne zasady i przepisy minigr zespołowych i rekreacyjnych;
2. podaje najczęściej występujące błędy w minigrach zespołowych;
3. wyjaśnia co to jest falstart;
4. rozróżnia sposoby postępowania w sytuacji nagłych wypadków – w szkole i poza szkołą.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ:

1. wykonuje samoasekurację podczas ćwiczeń ruchowych;
2. dobiera ćwiczenia i zabawy odpowiednie do swojego wieku;

3. dobiera strój sportowy do aktywności fizycznej dostosowując go do warunków atmosferycznych i pór roku;
4. prezentuje elementy samoobrony – zasłonę, unik, pad;
5. wykonuje skoki przez naturalne przeszkody i przyrządy gimnastyczne;
6. pokonuje zwinnościowe tory przeszkód;
7. stosuje ogólnie przyjęte zasady bezpieczeństwa uczestnicząc w roli kibica i zawodnika w konkurencjach lekkoatletycznych np. pchnięciu kulą, skoku wzwyż, skoku w dal, biegach sztafetowych;
8. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;
9. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;
10. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.

4. Edukacja zdrowotna:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. definiuje pojęcie zdrowia;
2. wskazuje pozytywne mierniki zdrowia;
3. wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ:

1. wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała w różnych pozycjach;
2. prowadzi rozgrzewkę wzmacniającą poszczególne partie mięśniowe;

Wymagania edukacyjne, wychowanie fizyczne klasa IV - II półrocze

1.Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

- 1.wymienia grupy mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała;
2. wymienia i używa prawidłowej terminologii dotyczącej ćwiczeń kształtujących odpowiednie partie mięśni.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ:

- 1.wykonuje skok w dal z rozbiegu i odbicia ze strefy techniką naturalną;
2. wykonuje próby pozwalające ocenić siłę mięśni brzucha;
3. wykonuje próby pozwalające ocenić gibkość kręgosłupa w odcinku lędźwiowym;
4. wykonuje indywidualnie i z partnerem ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe,;
5. wykonuje ćwiczenia kształtujące koordynację bez przyboru i z przyborem.

2.Aktywność fizyczna.

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. wymienia aktualne aplikacje komputerowe niezbędne do wyszukiwania i wykorzystywania informacji dotyczących aktywności fizycznej;
2. wymienia znanych sportowców w swoim regionie, w Polsce i na świecie;
3. wymienia najważniejsze, cykliczne imprezy sportowe w regionie, w Polsce i na świecie;
4. wymienia wybrane dyscypliny olimpijskie.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

MINIPIŁKA RĘCZNA

1. wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku;
3. wykonuje rzut karny do bramki;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje atak szybki zakończony rzutem do bramki;

6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz strefą;
7. wykonuje elementy techniki gry bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

MINIPIŁKA NOŻNA

1. wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy;
2. wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu;
3. wykonuje podanie piłki do partnera;
4. wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera;
5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu;
6. wykonuje elementy techniczne gry bramkarza;
7. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
8. stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną;
9. organizuje z pomocą nauczyciela klasowe rozgrywki w minipiłkę nożną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym.

GRY REKREACYJNE

Badminton

1. wykonuje chwyt forhendowy i bekhendowy rakiетки;
2. wykonuje serw forhendowy i bekhendowy długi i krótki;
3. wykonuje odbiór serwu;
4. wykonuje smecz i skrót przy siatce;
5. stosuje pozycje wyjściowe w grach pojedynczych i w grach podwójnych;
6. stosuje poznane elementy techniczne w grze pojedynczej i podwójnej w badminton;

Tenis stołowy

1. porusza się z rakiетką przy polu gry: zwiększa i zmniejsza odległość pomiędzy zawodnikiem a stołem, gra ze zmianą tempa i kierunku ataku;
2. wykonuje uderzenia z rotacją piłeczki;
3. stosuje różne metody obrony (blokowanie, zbijanie);

4. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i podwójnej w tenisie stołowym;

TANIEC

1. wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych wg inwencji nauczyciela;
2. prezentuje prosty układ taneczny do wybranej przez siebie muzyki;
3. łączy kroki taneczne z elementami gimnastycznymi;
4. wykonuje ćwiczenia kształtujące do muzyki

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. omawia zasady bezpieczeństwa podczas aktywnego spędzania wolnego czasu;
2. wymienia niebezpieczne miejsca w swojej okolicy.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

1. organizuje bezpieczną, wybraną przez siebie zabawę lub grę rekreacyjną;
2. stosuje zasadę czystej gry podczas aktywności fizycznej;
3. sędziuje wybrany przez nauczyciela przepis minigry zespołowej.

4. Edukacja zdrowotna

W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ

1. wymienia po kilka produktów wchodzących w skład poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia;
2. wyjaśnia różnicę pomiędzy ćwiczeniami rozciągającymi a relaksacyjnymi.

W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

1. wykonuje zestawy ćwiczeń rozciągających i relaksacyjnych;
2. dobiera odpowiedni strój sportowy do podejmowania aktywności fizycznej w różnych warunkach atmosferycznych;
3. kontroluje intensywność wysiłku do swoich potrzeb i możliwości zdrowotnych.

OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIANIU

1.SYSTEMATYCZNOŚĆ

Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od lekarza i nieobecności są również zaznaczane.

2.STRÓJ SPORTOWY

Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane: posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego tj. (biała koszulka, getry, dres i sportowe obuwie, sznurowane lub na rzepy). Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia nauczyciel odnotowuje.

3.AKTYWNOŚĆ

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Plusy (+) uczniowie otrzymują za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywania ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów i zasad bhp oraz zasady fair play, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych

Minusy (-) uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

4.UMIĘTNOŚCI

Oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Oceniane będą również testy i próby sprawnościowe. Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.

5. WIADOMOŚCI

Wykonanie pracy, grupowej lub indywidualnej. Ustna lub pisemna forma wypowiedzi.

6.AKTYWNOŚĆ DODATKOWA

Za reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych uczeń otrzymuje ocenę celującą.

Ocena celująca (6)

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Frekwencja przynajmniej 95% czynnego udziału w zajęciach.
3. Uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
4. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bierze udział w zawodach sportowych i osiąga wysokie wyniki.
5. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego i w środowisku propaguje sportowy styl życia.

6. Swoją postawą zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w życiu sportowym szkoły.

Ocena bardzo dobra (5)

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
2. Osiągnął sprawność fizyczną określoną w programie.
3. Frekwencja przynajmniej 85% czynnego udziału w zajęciach.
4. Systematycznie doskonalili swoje umiejętności i wykazuje duże postępy w tym kierunku.
5. Postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
6. Uczeń bierze aktywny udział w zawodach sportowych.

Ocena dobra (4)

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

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

Ocena dostateczna (3)

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.
2. Wykazuje przeciętny wysiłek do podnoszenia sprawności, zdobywania umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości fizycznych, koordynacyjnych i kondycyjnych.
3. Ćwiczenia i sprawdziany wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, popełnia błędy techniczne.
4. Frekwencja przynajmniej 65% czynnego udziału w zajęciach.

5. Podczas sprawdzianów wykazuje się małą aktywnością oraz przeciętnym poziomem opanowania umiejętności technicznych, które w minimalnym stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.

6. W jego wiadomościach z wychowania fizycznego są znaczne luki, a te, które ma nie potrafi wykorzystać.

Ocena dopuszczająca (2)

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

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

Ocena niedostateczna (1)

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

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