

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Poziom umiejętności i sprawności fizycznej podlega ocenie w skali sześciostopniowej (1-6):

Celująca (6) - POZIOM WYMAGAŃ WYKRACZAJĄCYCH (W) Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się (poprawa w wielu próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Zastosowanie umiejętności w praktycznym działaniu: jest doskonały we większości dyscyplin i konkurencjach. Poziom wiedzy wykraczający poza program danej klasy. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, tworzeniu nowych rozwiązań. Jest kreatywny, bardzo zaangażowany na lekcjach. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach aktywności związanych z wychowaniem fizycznym. Systematycznie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Osiąga sukcesy na szczeblu miejskim i powiatowym. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych, bierze udział w mistrzostwach szkoły, w zajęciach treningu SKS - u lub w innym klubie sportowym - osiągając dobre wyniki sportowe. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

Bardzo dobra (5) - POZIOM WYMAGAŃ DOPEŁNIAJĄCYCH (D) Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Osiąga poprawę w większości prób. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną

i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale opanował większość umiejętności. Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin, posiada ogromny zasób wiedzy. Potrafi zastosować wiedzę w samodzielnym rozwiązywaniu zadań. Podejmuje duży wysiłek, systematycznie stara się. Wraz z wymaganiami K + P + R + D tworzą wymagania na stopień bardzo dobry.

Dobra (4) - POZIOM WYMAGAŃ ROZSZERZAJĄCYCH (R) Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Brak stałej poprawy ale pojedyncze próby poprawione. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności lecz w różnym stopniu. Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się - jednak niesystematycznie. Wraz z wymaganiami K + P + R tworzą wymagania na stopień dobry.

Dostateczna (3) - POZIOM WYMAGAŃ PODSTAWOWYCH (P) Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg norm na ocenę dostateczną. Posiada tylko podstawowe umiejętności. Uczeń posiada wiadomości i umiejętności możliwe do opanowania dla przeciętnego ucznia potrzebne w życiu codziennym. Wraz z wymaganiami poziomu koniecznego tworzą wymagania na poziom dostateczny (K + P). Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu się. Nie bardzo daje sobie radę w kilku dyscyplinach. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania zagadnień problemowych. Uczestniczy w lekcji, mało się stara. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i w stosunku do kultury fizycznej.

Dopuszczająca (2) - POZIOM WYMAGAŃ KONIECZNYCH (K) Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował

minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi. Posiada wiadomości i umiejętności które pozwalają świadomie uczestniczyć w zajęciach z wychowania fizycznego. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego.

Niedostateczna (1) - OTRZYMUJE UCZEŃ KTÓRY NIE SPEŁNIA WYMAGAŃ KONIECZNYCH (K). Nie przystępuje lub nie kończy prób mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi wynikającymi z lekceważącego podejścia do przedmiotu lub ignorancji mimo dobrych predyspozycji ruchowych, nie potrafi ich wykonać. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie posiada żadnych umiejętności wymaganych dla danej klasy. Nie umie wystąpić w żadnej z dyscyplin. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły. Nie rozróżnia pojęć. Mimo pomocy nauczyciela nie potrafi rozwiązać sprawnościowych zadań problemowych. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Negatywny stosunek ucznia do kultury fizycznej.

II. ELEMENTY DO OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

1. MOTORYCZNOŚĆ

- 1) Rzut piłką lekarską – 3 kg.
- 2) Bieg rozstawny z piłkami lekarskimi – 3 x 3 kg.
- 3) Bieg po kopercie,
- 4) Próba siły mm brzucha – siady z leżenia tyłem na czas,
- 5) Próba siły mm ramion – zwis na ugiętych rękach (dziewczęta), podciąganie na drążku (chłopcy).

2. UMIEJĘTNOŚCI

LEKKOATLETYKA

- 1) Skok w dal z rozbiegu
- 2) Pchnięcie kulą
- 3) Biegi:
 - a) 100 m chłopcy i dziewczęta,
 - b) 800 m dziewczęta, 1000 m chłopcy.

PIŁKA NOŻNA

- 1) Prowadzenie piłki slalomem połączone ze strzałem do bramki,
- 2) Uderzanie piłki wewnętrzną częścią stopy od ławeczek na czas,
- 3) Strzały do bramki,
- 4) Przyjęcie piłki po wrzucie z autu,
- 5) Żonglerka.

PIŁKA SIATKOWA

- 1) Zagrywka sposobem dolnym,
- 2) Zagrywka sposobem górnym,
- 3) Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym polu,
- 4) Atak po wystawieniu piłki,
- 5) Rozegranie akcji - podanie – wystawienie – zbiecie (plasowanie, przebiecie w wyskoku sposobem górnym)

PIŁKA KOSZYKOWA

- 1) Kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki zakończone rzutem do kosza,
- 2) Rzut do kosza po kozłowaniu z prawej strony,
- 3) Rzuty osobiste,
- 4) Rzut do kosza po kozłowaniu z lewej strony,
- 5) Rzut jednoręczny z wyskoku do kosza,
- 6) Fragment gry: dowolny rzut do kosza, zbiórka z tablicy, dobitka po rzucie.

PIŁKA RĘCZNA

- 1) Kozłowanie piłki ze zmianą ręki zakończone rzutem do bramki,
- 2) Rzut karny,
- 3) Rzut do bramki z wysokoku w górę,
- 4) Rozegranie ataku szybkiego
- 5) Fragment gry: poruszanie się w obronie, przejęcie piłki, dowolny rzut do bramki.

UNIHOKEJ

- 1) Prowadzenie piłeczki slalomem zakończone strzałem do bramki,
- 2) Uderzenie do bramki po podaniu od współwiczającego,
- 3) Rozegranie akcji 2 x 1,
- 4) Rzut karny.

GIMNASTYKA

- 1) Przewrót w przód i w tył z postawy zasadniczej
- 2) Skok kuczno – zawrotny przez skrzynie
- 3) Podpór zwieszony tyłem (mostek)
- 4) Stanie na rękach przy drabinkach
- 5) Układ ćwiczeń (kilka elementów) wg własnej inwencji ucznia.

TENIS STOŁOWY

- 1) Wprowadzenie piłeczki do gry (serwis),
- 2) W ustawieniu 1 x 1 przebijanie piłeczki sposobem bekhendowym,
- 3) W ustawieniu 1 x 1 przebijanie piłeczki sposobem forhendowym.

PROWADZENIE ROZGRZEWKI.

3. WIADOMOŚCI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W GIMNAZJUM

KLASA I

1. Zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach specjalizacji i w-f (BHP)

2. Zna terminologię ćwiczeń gimnastycznych (G)
3. Zna podstawowe przepisy piłki siatkowej (P.S)
4. Zna podstawowe przepisy piłki koszykowej (P.K)
5. Zna podstawowe przepisy piłki ręcznej (P.R)
6. Zna podstawowe przepisy piłki nożnej (P.N)
7. Zna zasady higieny po wysiłku fizycznym (BHP)

KLASA II

1. Wymieni konkurencje lekkoatletyczne z podziałem na grupy (LA)
2. Wie przy których ćwiczeniach potrzebna jest asekuracja (G)
3. Zna zasady asekuracji w grze ofensywnej (P.S)
4. Wyjaśni jaka jest różnica między atakiem szybkim a pozycyjnym (P.K)
5. Omówi dokładnie znaczenie rozgrzewki (P.R)
6. Wyjaśni przepis dotyczący pozycji spalonej (P.N)
7. Wymieni korzyści płynące z regularnego uprawiania rekreacji

KLASA III

1. Zinterpretuje wydolność swoją i współwiczających (LA)
2. Wyjaśni na czym polega pomoc i asekuracja w czasie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych (G)
3. Dokona samooceny umiejętności i wyciągnie wnioski do samodoskonalenia (P.S)
4. Wyjaśni systemy rozgrywek.
5. Zna zasady prawidłowego stosowania ćwiczeń siłowych (BHP)