

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Wymagania szczegółowe w zakresie umiejętności ruchowych i wiadomości.

Klasa IV

1) Umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),

b) minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

c) minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

d) minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
- podanie jednorącz półgórne w marszu,

e) minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie,

2) Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- uczeń zna nową piramidę żywienia.

Klasa V

1) Umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”,

b) minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

c) minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki),

d) minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu,
- podanie jednorącz półgórną w biegu,

e) minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 3–4 m od siatki,

2) Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO

- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.
- a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
 - uczeń zna zasady hartowania.

Klasa VI

1) Umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,

b) minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),

c) minikoszykówka:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

d) minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego,
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

e) minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 4–5 m od siatki,

2) Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego,
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia negatywne mierniki zdrowia,
- uczeń zna przyczyny otyłości.

Klasa VII

1) Umiejętności ruchowe:

a) gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- łączone formy przewrotów w przód i w tył,

b) piłka nożna:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

c) koszykówka:

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

d) piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie (w strefie),

e) piłka siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,

- zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

2) Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
- a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
 - uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Klasa VIII

1) Umiejętności ruchowe:

- a) gimnastyka:
- przerzut bokiem,
 - „piramida” dwójkowa,
- b) piłka nożna:
- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- c) koszykówka:
- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

d) piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie „każdy swego”,

e) piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

2) Wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej,

a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
- uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

2. Kryteria oceniania w zakresie umiejętności

Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. umiejętności ruchowe wchodzące w zakres dyscyplin i konkurencji sportowo-rekreacyjnych objętych wymaganiami edukacyjnymi wykonuje bez błędów technicznych i taktycznych;
2. zadania ruchowe wykonuje efektywnie np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
3. ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;

4. znajomość zasad i przepisów zabaw, gier i konkurencji sportowo-rekreacyjnych wykorzystuje w praktycznym działaniu jako organizator i sędzia;
5. potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności;
6. prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące dla całej klasy zgodnie z zasadami jej przeprowadzenia;

Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. umiejętności ruchowe wchodzące w zakres dyscyplin i konkurencji sportowo-rekreacyjnych objętych wymaganiami edukacyjnymi wykonuje z niewielkimi jednym lub dwoma błędami technicznymi lub taktycznymi;
2. ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
3. zadania ruchowe wykonuje z nieznacznym obniżeniem efektywności np. większość oddanych rzutów, strzałów trafia do bramki, kosza;
4. znajomość zasad i przepisów zabaw, gier i konkurencji sportowo-rekreacyjnych wykorzystuje w praktycznym działaniu jako zawodnik;
5. prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w grupie zgodnie z zasadami jej przeprowadzenia;

Ocena dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. umiejętności ruchowe wchodzące w zakres dyscyplin i konkurencji sportowo-rekreacyjnych objętych wymaganiami edukacyjnymi wykonuje z niewielkimi (trzema) błędami technicznymi lub taktycznymi;
2. wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
3. potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności;
4. zadania ruchowe wykonuje z obniżeniem stopnia efektywności np. połowa oddanych rzutów, strzałów trafia do bramki, kosza;
5. znajomość zasad i przepisów zabaw, gier i konkurencji sportowo-

rekreacyjnych - nie zawsze potrafi je wykorzystać w praktycznym działaniu jako zawodnik;

6. wykonuje rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące indywidualnie zgodnie z zasadami jej przeprowadzenia;

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. umiejętności ruchowe wchodzące w zakres dyscyplin i konkurencji sportowo-rekreacyjnych objętych wymaganiami edukacyjnymi wykonuje niepewnie i z większymi błędami (cztery – pięć) technicznymi lub z pomocą nauczyciela;
2. wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
3. potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności;
4. zadania ruchowe wykonuje z obniżeniem stopnia efektywności np. 2/3 oddanych rzutów, strzałów nie trafia do bramki, kosza;
5. prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w grupie zgodnie z zasadami jej przeprowadzenia, ale potrzebuje wskazówek i pomocy nauczyciela

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. umiejętności ruchowe wchodzące w zakres dyscyplin i konkurencji sportowo-rekreacyjnych objętych wymaganiami edukacyjnymi wykonuje niepewnie i z dużą ilością błędów (powyżej pięciu) technicznych;
2. wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
3. potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności;
4. zadania ruchowe nie są wykonywane efektywnie np. podczas wykonywania rzutów, strzałów sporadycznie trafia do bramki, kosza;
5. prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w grupie nie zgodnie z zasadami jej przeprowadzenia ale potrzebuje wskazówek i pomocy nauczyciela

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. umiejętności ruchowe wchodzące w zakres dyscyplin i konkurencji sportowo- rekreacyjnych objętych wymaganiami edukacyjnymi wykonuje nieprawidłowo pod względem technicznym i (lub) taktycznym;
2. wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
3. nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
4. zadania ruchowe nie są wykonywane efektywnie np. podczas wykonywania rzutów, strzałów w ogóle nie trafia do bramki, kosza;
5. wykonuje rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące indywidualnie nie zgodnie z zasadami jej przeprowadzenia;