

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne dla klas IV-VIII szkoły podstawowej

Ocenę **CELUJĄCĄ** może otrzymać uczeń, który:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach;
- jest zawsze przygotowany do zajęć;
- systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne;
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na i poza terenem szkoły;
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej;
- systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej;
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych;
- uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z umiejętności ruchowych;
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;
- inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową;
- zna zasady zdrowego stylu życia;
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

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

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione;
- prawie zawsze jest przygotowany do zajęć;
- systematycznie uczęszcza na zajęcia;
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych;
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
- uczestniczy w zawodach między klasowych;
- uzyskuje oceny bardzo dobre i dobre z testów sprawności fizycznej.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- 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 usprawnianiu;
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń;
- uzyskuje oceny dobre z testów sprawności fizycznej.

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach;
- bywa nieprzygotowany do zajęć;
- często nie bierze udziału w lekcji i nie wykonuje zadań na lekcji;
- posiada braki w zaliczeniach sprawdzianów.

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności;
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć;
- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji;
- jego postawa wobec kultury fizycznej budzi poważne zastrzeżenia.

Ocenę **NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- odmawia wykonywania wymaganych ćwiczeń;
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu;
- do zajęć jest bardzo często nieprzygotowany;
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach.

Wymagania edukacyjne w zakresie wiedzy i umiejętności dla klasy IV

Klasa IV

Lekkoatletyka

1	Uczeń nazywa ćwiczenia gimnastyczne, posługując się prawidłową terminologią. Uczeń określa poziom swojego rozwoju fizycznego za pomocą siatki centylowej.
2	Uczeń wykona start niski z bloku, rzut piłeczką palantową, skok w dal z rozbiegu oraz bieg ciągły około 3 minut. Uczeń wymienia podstawowe konkurencje lekkoatletyczne.
3	Uczeń wymienia numery telefonów alarmowych

Minigry zespołowe

1	Uczeń wykona rzut do kosza w miejsca, kozłowanie piłki prawą lub lewą ręką. Uczeń wykona ćwiczenia kształtujące z piłką do koszykówki.
2	Uczeń wykona rzut piłki jednorącz nad siatką, rzut piłki oburącz sprzed klatki piersiowej nad siatką, odbicia oburącz góra. Uczeń wykona ćwiczenia kształtujące z piłką do piłki siatkowej.
3	Uczeń wykona podania piłki jednorącz do współwiczającego w miejscu i w biegu, rzut piłki do bramki dowolnym sposobem. Uczeń wykona ćwiczenia kształtujące z piłką do piłki ręcznej.
4	Uczeń wykona przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki w marszu, strzał na bramkę. Uczeń wykona ćwiczenia kształtujące z piłką do piłki nożnej

Gimnastyka	
1	Uczeń przedstawi po dwa ćwiczenia kształtujące wybraną zdolność motoryczną lub ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
2	Uczeń wykonuje prosty układ gimnastyczny wg inwencji nauczyciela. Uczeń wymienia pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych – posługuje się prawidłową terminologią.
3	Uczeń wykona – odbicie obunóż z odskoczni po rozbiegu z lądowaniem na materacu.
Gry rekreacyjne	
1	Uczeń wymienia podstawowe zasady i przepisy wybranej gry rekreacyjnej.
2	Uczeń opisuje zasadę czystej gry w aktywności fizycznej.
Taniec	
1	Uczeń zaprezentuje w grupie prosty układ taneczny wg inwencji nauczyciela.

Wymagania edukacyjne w zakresie wiedzy i umiejętności dla klas V-VI

Klasa V–VI

Lekkoatletyka

- | | |
|---|--|
| 1 | Uczeń wymienia próby oceniające zdolności motoryczne.
Uczeń wykonuje start niski z bloków startowych. |
| 2 | Uczeń wykona bieg ciągły min 6 minut. |
| 3 | Uczeń wymienia konkurencje lekkoatletyczne z podziałem na biegi, skoki i rzuty. |

Minigry zespołowe

- | | |
|---|--|
| 1 | Uczeń wykona rzut do kosza po kozłowaniu, kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki kozłującej.
Uczeń wykona podania piłki w biegu w parach. |
| 2 | Uczeń wykona plasowanie piłki nad siatką z linii 3 metrów, odbicia piłki oburącz górą i dołem.
Uczeń wykona zagrywkę dowolnym sposobem. |
| 3 | Uczeń wykona podania piłki jednorącz w biegu ze zmianą miejsca, rzut piłki do bramki z biegu.
Uczeń omówi różnicę ustawienia w obronie strefą i „każdy swego”. |
| 4 | Uczeń wykona przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w marszu, prowadzenie piłki w truchcie, strzał na bramkę z różnych odległości.
Uczeń wykona różne sposoby poruszania się w obronie. |

Gimnastyka	
1	Uczeń prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną
2	Uczeń przedstawia dowolny układ gimnastyczny na ścieżce według inwencji nauczyciela. Uczeń przedstawia dowolny układ równoważny na ławeczce według inwencji nauczyciela.
3	Uczeń układa zwinnościowy tor przeszkód
Gry rekreacyjne	
1	Uczeń sędziuje z pomocą nauczyciela wybrany fragment gry rekreacyjnej.
2	Uczeń opisuje zasady oraz przedstawia uproszczone przepisy wybranej gry rekreacyjnej.
Taniec	
1	Uczeń przedstawia prosty układ taneczny według inwencji nauczyciela.

Wymagania edukacyjne w zakresie wiedzy i umiejętności dla klas VII-VIII

Klasa VII–VIII

Lekkoatletyka

1	Uczeń dokonuje samooceny swojego rozwoju fizycznego. Uczeń przedstawia zestawy ćwiczeń kształtujących różne zdolności motoryczne.
2	Uczeń prowadzi rozgrzewkę lekkoatletyczną z zachowaniem toku ćwiczeń Uczeń przedstawia sposoby przekazywania pałeczki sztafetowej.
3	Uczeń objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. Uczeń wymienia zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania konkurencji lekkoatletycznych.

Gry zespołowe

1	Uczeń wykona rzut do kosza po kozłowaniu, kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki kozłującej w różnym tempie i ze zmianą kierunku biegu. Uczeń wykona podania piłki w trójkach ze zmianą miejsc, wykona atak szybki.
2	Uczeń wykona zagrywkę piłki nad siatką z linii 7-9 metrów, odbicia piłki oburącz górą i dołem. Uczeń wykona rozegranie piłki „na trzy”.
3	Uczeń wykona podania piłki jednorącz półgórne i kozłem w biegu ze zmianą miejsca, rzut piłki do bramki z wysoku. Uczeń współsędziuje z nauczycielem fragmenty gry.
4	Uczeń wykona przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku, strzał na bramkę z różnych odległości. Uczeń wykona różne sposoby poruszania się w obronie.

Gimnastyka	
1	Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała – posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń.
2	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny według własnej inwencji – kreatywność w doborze ćwiczeń gimnastycznych. Uczeń prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną z zachowaniem toku ćwiczeń.
3	Uczeń demonstruje układ gimnastyczny – dobiera ćwiczenia do swoich możliwości fizycznych, stosując zasady bezpieczeństwa.
Gry rekreacyjne	
1	Uczeń przedstawia i prowadzi swoją, uproszczoną wersję gry lub zabawy rekreacyjnej.
2	Uczeń prowadzi wybraną grę rekreacyjną zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.
Taniec	
1	Uczeń przedstawia swój układ taneczny do wybranej muzyki.