

SZKOŁA PODSTAWOWA W KOZŁOWIE SZLACHECKIM
WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

przedmiot: wychowanie fizyczne
nauczyciel: Elżbieta Dymowska
klasa: VII

WYMAGANIA NA OCENĘ ŚRÓDROCZNA I ROCZNA

Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych

Stopień niedostateczny Uczeń:	Stopień dopuszczający Uczeń:	Stopień dostateczny Uczeń:	Stopień dobry Uczeń:	Stopień bardzo dobry Uczeń:	Stopień celujący Uczeń:
<p>– na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu – do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia – nagminnie łamie zasady współzycia społecznego – jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych – używa bardzo wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach</p>	<p>– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – regularnie nie jest przygotowany do zajęć – bardzo często opuszcza zajęcia – powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi – bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic. – nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – nie zależy mu na innych ,także z różnymi potrzebami</p>	<p>– nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach – bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć – często jest nieobecny na zajęciach – powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i</p>	<p>– nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach – z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze) – dość często jest nieobecny na zajęciach – potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych – w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie – nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego -zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” – stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię – stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności</p>	<p>– na zajęciach jest aktywny i zaangażowana – jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) – staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania – systematycznie uczęszcza na zajęcia – przestrzega zasad fair play na boisku – dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – jest koleżeński i kulturalny wobec innych – stara się stosować zasadę „czystej gry” – jest odpowiedzialny za zdrowie własne i – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa - stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem - współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię</p>	<p>– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach – jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój) – wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania – powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie – systematycznie uczęszcza na zajęcia – przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu – chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych – jest zaangażowany w działalność sportową szkoły – chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego – chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych – zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry” jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych</p>

		<p>emпатиę</p> <p>– nie się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>	<p>fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>	<p>– stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>	<p>używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa</p> <p>właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica</p> <p>doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię</p> <p>-motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>
--	--	---	---	--	---

Poziom umiejętności ruchowych, sprawności ucznia

Stopień niedostateczny Uczeń:	Stopień dopuszczający Uczeń:	Stopień dostateczny Uczeń:	Stopień dobry Uczeń:	Stopień bardzo dobry Uczeń:	Stopień celujący Uczeń:
<p>– nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach</p> <p>– nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych</p> <p>– nie przystępuje do testów sprawnościowych</p> <p>– lekceważy wszystkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.</p>	<p>– nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych</p> <p>– w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</p> <p>– osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</p> <p>– niezależny mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności</p>	<p>– nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych</p> <p>– nie potrafi opisać własnej postawy ciała</p> <p>– nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych</p> <p>– w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</p> <p>– nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej</p> <p>– podejmuje próby wykonania przewrotu w przód, przerzutu bokiem, stania na rękach</p> <p>-nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego</p> <p>-nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w</p>	<p>– nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych</p> <p>– z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała</p> <p>– stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych</p> <p>– w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem</p> <p>– w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych</p> <p>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</p> <p>– przewrotu w przód, przerzut bokiem, stanie na rękach wykonuje z błędami</p> <p>-stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli</p>	<p>– stara się opanować jak największą liczbę nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych</p> <p>– opisuje ogólnie własną postawę ciała</p> <p>– stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, odbicia piłki sposobem górnym</p> <p>– w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</p> <p>– stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry</p>	<p>– w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 30m i 60m, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem</p> <p>– stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.</p> <p>– wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach</p> <p>– inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową</p> <p>-uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy</p> <p>-potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny</p> <p>– planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</p>

		zależności od rodzaju aktywności fizycznej	popelnia małe błędy – przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej	rekreacyjne. – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach -uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy -potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popelnia małe błędy – planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,	
--	--	--	--	---	--

Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Stopień niedostateczny Uczeń:	Stopień dopuszczający Uczeń:	Stopień dostateczny Uczeń:	Stopień dobry Uczeń:	Stopień bardzo dobry Uczeń:	Stopień celujący Uczeń:
<p>–z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań –nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego -lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat -bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje. – z duża pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy</p>	<p>– potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku – słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysty. -niezależny mu na</p>	<p>-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować, -potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika – częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej – częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysty, itd. – popelnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności</p>	<p>-wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych – potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych -zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego – zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – zna zasady aktywnego wypoczynku – zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć – częściowo zna i stosuje</p>	<p>-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek – potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych -podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców – zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku</p>	<p>-wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej -zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek -zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych -zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</p>

przyswajaniu nowych wiadomości -nie zna żadnych regulaminów	fizycznej – słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski	zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, -zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski	– bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej – bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski	– doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku – doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej – doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd. -zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk -wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia – wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
--	---	---	--	--

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE

Klasa VII

Ocena śródroczna

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg., bieg na 600m, 60m.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę.

Mini koszykówka: Rzuty do kosza z wyskoku.

Mini piłka ręczna: Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

Gimnastyka artystyczna: Prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce.

Unihokej: Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).

Tenis stołowy: Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

CHŁOPCY

Gimnastyka: Piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.

Lekkoatletyka: Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg. , bieg na 1000m, 60m.

Mini piłka siatkowa: Odbicia piłki oburącz sposobem górnym o ścianę.

Mini koszykówka: Rzuty do kosza z wyskoku.

Mini piłka ręczna: Zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

Mini piłka nożna: Uderzeni i przyjęcie piłki dowolnym sposobem.

Unihokej: Ominięci przeciwnika poprzez zagranie o bandę (ławeczkę).

Tenis stołowy: Odbicia forhendowe po prostej i przekątnej, odbicie bekhendowe po prostej i przekątnej

Ocena roczna

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: Stanie na rękach z kłku podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię,

Lekkoatletyka: Bieg na 60m, bieg na 300m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.

Mini piłka siatkowa: Rozegranie piłki w trójkach.

Mini koszykówka: Zwody z piłką i bez piłki.

Mini piłka ręczna: Tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów.

Gimnastyka artystyczna: Układ gimnastyczny/zwinnościowo-akrobatyczny przy muzyce

CHŁOPCY

Gimnastyka: Stanie na rękach z kłku podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię,

Lekkoatletyka: Bieg na 60m, bieg na 300m, rzut piłeczką palantową, skok w dal techniką naturalną.

Mini piłka siatkowa: Rozegranie piłki w trójkach.

Mini koszykówka: Zwody z piłką i bez piłki.

Mini piłka ręczna: Tor przeszkód z elementami podań chwytów, kozłowania, rzutów.

Mini piłka nożna: Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), 4 strzały do bramki z różnych pozycji

Bieg na 60 m - dziewczęta

Klasa	Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)
IV	10,2	10,7	11,2	11,7
V	10,0	10,5	11,0	11,5
VI	9,6	10,1	10,6	11,1
VI	9,4	9,9	10,4	10,9
VIII	9,3	9,8	10,3	10,8

Bieg na 60 m - chłopcy

Klasa	Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)
IV	9,9	10,3	10,7	11,1
V	9,6	10,1	10,6	11,0
VI	9,2	9,7	10,2	10,7
VII	8,6	9,2	9,6	10,3
VIII	8,4	8,9	9,4	9,9

Rzut piłką ciężką (3 kg) - dziewczęta

Klasa	Ocena celująca minimum (m)	Ocena bardzo dobra minimum (m)	Ocena dobra minimum (m)	Ocena dostateczna minimum (m)
IV	4,10	3,60	3,20	2,80
V	4,70	4,20	3,70	3,20
VI	5,40	4,90	4,40	3,90
VII	6,00	5,50	5,00	4,50
VIII	6,70	6,20	5,70	5,20

Rzut piłką ciężką (3 kg) - chłopcy

Klasa	Ocena celująca minimum (m)	Ocena bardzo dobra minimum (m)	Ocena dobra minimum (m)	Ocena dostateczna minimum (m)
IV	4,90	4,30	3,90	3,50
V	5,30	4,80	4,30	3,80
VI	6,30	5,80	5,10	4,60
VII	7,30	6,70	6,10	5,50
VIII	8,80	8,20	7,60	7,00

Bieg na 600 m - dziewczęta

Klasa	Ocena celująca minimum (min)	Ocena bardzo dobra minimum (min)	Ocena dobra minimum (min)	Ocena dostateczna minimum (min)
IV	2,12	2,43	3,04	3,23
V	2,10	2,41	3,02	3,21
VI	2,05	2,36	2,57	3,16

VII	2,04	2,35	2,56	3,15
VIII	2,03	2,34	2,55	3,14

Bieg na 1000 m - chłopcy

Klasa	Ocena celująca minimum (min)	Ocena bardzo dobra minimum (min)	Ocena dobra minimum (min)	Ocena dostateczna minimum (min)
IV	3,45	4,17	4,42	5,01
V	3,37	4,09	4,34	4,52
VI	3,28	4,00	4,25	4,43
VII	3,20	3,50	4,15	4,35
VIII	3,10	3,45	4,05	4,25

1. Przy ustalaniu oceny przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także aktywny udział ucznia w zajęciach wraz z aktywnością ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
2. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
3. Jednym z istotnych kryteriów oceny są zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych.