

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w Zespole Szkół nr 2 w Bieczu – Szkoła Podstawowa**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, uwzględnia się wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

**Na ocenę śródroczną i roczną mają wpływ oceny cząstkowe wystawione z czterech obszarów:**

- Umiejętność
- Motoryka
- Wiadomości
- Kryteria dodatkowe

**Umiejętności:** Uczeń otrzymuje ocenę za technikę (estetykę, płynność ruchu) wykonywanego ćwiczenia podlegającego ocenie. Ocenę można otrzymać z:

- **Gimnastyki** (przewrót w przód, przewrót w tył, skok rozkroczny przez kozła, ćwiczenia równoważne na ławeczce, prosty układ gimnastyczny).
- **Gier sportowych:**
  1. **Piłka Siatkowa** (odbicie i przyjęcie sposobem górnym i dolnym, zagrywka dolna, tenisowa, rozegranie piłki w 4-ch)
  2. **Piłka Koszykowa** (podania i chwyt, kozłowanie, rzut do kosza, dwutakt)
  3. **Piłka Ręczna** (podania i chwyt półgórny, rzut z wysokości)
  4. **Piłka Nożna** (przyjęcie i prowadzenie piłki wew. i zew. części stopy, strzał na bramkę)
- **Lekkiej atletyki** (start niski, skok wzwyż, skok w dal)

Szczegółowa tematyka znajduje się w załączonym rozkładzie materiału każdego nauczyciela. Ocena wybranej umiejętności ruchowej poprzedzona jest jej nauką i doskonaleniem.

**Motoryka:** Uczeń otrzymuje ocenę ze sprawdzianów:

- biegu na-60m.
- biegu na-600m. dz., 1000m. chl.
- rzutu piłką lekarską 3kg w tył ponad głowę
- indeks sprawności fizycznej Zuchory
- tor przeszkód zwinnościowo – szybkościowy.
- skok w dal
- skok wzwyż

*Oceny dokonuje się na tle grupy ćwiczebnej. Wyniki testów są do wglądu u nauczyciela wychowania fizycznego ( uzyskany wynik przekłada się na określoną ocenę - celującą (najlepszy wynik ), kolejne oceny wg średniej na tle grupy i nie gorszą niż dostateczna ( najslabszy wynik ). Wyjątek stanowi odmowa wykonania przez ucznia próby bez podania sensownego uzasadnienia – uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną. W drugim semestrze nauki nauczyciel ocenia postępy w sprawności motorycznej ucznia w stosunku do stanu wyjściowego uzyskanego w pierwszym semestrze.*

**Wiadomości** – Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; stosuje zasady samoasekuracji;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
- dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.
- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku.

**Kryteria dodatkowe:** To kryterium daje możliwości podwyższenia lub obniżenia końcowej oceny z wychowania fizycznego. Składa się ono z czterech elementów:

1. Ocena za strój.
2. Ocena za aktywność na lekcji.
3. Ocena za udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
4. Ocena za udział w zawodach sportowo - rekreacyjnych (reprezentowanie szkoły).

## ***Kryteria oceniania***

### ***Ocenę CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:***

1. Jest przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego. Wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas lekcji.
2. Systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną lub utrzymuje ją na stałym, wysokim poziomie.
3. Systematycznie rozwija umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych.
4. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji la, gimnastyki, pływania itp.
5. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
6. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, sportowo-rekreacyjnych.
7. Osiąga sukcesy i godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na szczeblu rejonu, województwa i kraju.
8. Jego postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń. Jest wzorem do naśladowania dla swych kolegów na zajęciach sportowych w szkole i poza nią.

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

1. Jest przygotowany do lekcji i aktywnie uczestniczy w zajęciach w-f. Wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas lekcji.
2. Systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną, uzyskując wynik lepszy od diagnozy wstępnej.
3. Podejmuje duży wysiłek i osiąga cel w opanowaniu umiejętności z zakresu gier zespołowych, rekreacyjnych i utylitarnych.
4. Wykazuje znajomość zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji la, gimnastyki i pływania.
5. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
6. Bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i nie uchyla się od czynnego udziału w zawodach międzyszkolnych.
7. Jego postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń i może być wzorem do naśladowania dla swych kolegów.

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

1. Jest przygotowany do lekcji ( może przytrafić się mu 3 razy brak stroju).
2. Sprawność motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników diagnozy wstępnej, ale istnieją tendencje do jej poprawy.
3. Podejmuje wysiłek i stara się opanować umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych.
4. Orientuje się w zasadach i przepisach gier sportowych, konkurencji la, pływania.
5. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
6. Nie wykazuje rażących braków w zakresie wychowania społecznego, jest zdyscyplinowany i koleżeński.

***Ocenę DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który pomimo dużej pomocy ze strony nauczyciela wymaga poprawy:***

1. Uczeń ćwiczy niesystematycznie na lekcjach w -f.
2. Sprawność motoryczną utrzymuje na poziomie diagnozy wstępnej.
3. Mało stara się w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych.
4. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych, gimnastyki, pływania.
5. Nie posiada wystarczających nawyków higieniczno-zdrowotnych.
6. Postawa społeczna budzi zastrzeżenia, nie zawsze przestrzega zasad bhp, jest niekoleżeński i niezdyscyplinowany.

***Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który pomimo dużej pomocy nauczyciela wymaga poprawy:***

1. Często opuszcza zajęcia w-f., często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Sprawność motoryczna jest słabsza od wyników diagnozy wstępnej.
3. Nie podejmuje wysiłku w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych.
4. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych, gimnastyki, pływania, itd.
5. Prowadzi niehigieniczny tryb życia.
6. Postawa społeczna budzi duże zastrzeżenia. Narusza przepisy bhp, jest niezdyscyplinowany, wulgarny i agresywny.

***Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:***

1. Nagminnie opuszcza lekcje w-f, bardzo często jest nieprzygotowany (brak stroju)
2. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności motorycznej.
3. Nie podejmuje wysiłku i z tego powodu nie opanował wymaganych umiejętności w zakresie gier zespołowych, rekreacyjnych.
4. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji la, gimnastyki, pływania.
5. Prowadzi niehigieniczny tryb życia, posiada nałogi.
6. Postawa społeczna budzi duże zastrzeżenia, narusza przepisy bhp.

Opracowała:  
mgr Lidia Karp  
mgr Marzena Gorzkowicz

**Wymagania edukacyjne  
z wychowania fizycznego  
w Zespole Szkół nr 2 w Bieczu – Gimnazjum**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, uwzględnia się wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

**Na ocenę śródroczną i roczną mają wpływ oceny cząstkowe wystawione z czterech obszarów:**

- Umiejętność
- Motoryka
- Wiadomości
- Kryteria dodatkowe

**Umiejętności:** Uczeń otrzymuje ocenę za technikę (estetykę, płynność ruchu) wykonywanego ćwiczenia podlegającego ocenie. Ocenę można otrzymać z:

- **Gimnastyki** (ćwiczenia równoważne na ławeczce, prosty układ gimnastyczny).
- **Gier sportowych:**
  5. **Pilka Siatkowa** ( odbicie oburącz górne i dolne, wystawa, zbiecie, zagrywka tenisowa,)
  6. **Pilka Koszykowa** ( rzut do kosza, dwutakt )
  7. **Pilka Ręczna** (rzut z wyskoku, zwód, )
  8. **Pilka Nożna** ( strzał na bramkę, żonglerka )
- **Lekkiej atletyki** (start niski, skok wzwyż, skok w dal)

*Szczegółowa tematyka znajduje się w załączonym rozkładzie materiału każdego nauczyciela. Ocena wybranej umiejętności ruchowej poprzedzona jest jej nauką i doskonaleniem.*

**Motoryka:** Uczeń otrzymuje ocenę ze sprawdzianów:

- biegu na-100m.
- biegu na-800m. dz., 1500m. chł.
- rzutu piłką lekarską 3kg w tył ponad głową
- indeks sprawności fizycznej Zuchory
- bieg po kopercie
- skok w dal
- skok wzwyż

*Oceny dokonuje się na tle grupy ćwiczebnej. Wyniki testów są do wglądu u nauczyciela wychowania fizycznego ( uzyskany wynik przekłada się na określoną ocenę -*

celująca (najlepszy wynik ), kolejne oceny wg średniej na tle grupy i nie gorszą niż dostateczna ( najslabszy wynik ). Wyjątek stanowi odmowa wykonania przez ucznia próby bez podania sensownego uzasadnienia – uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną. W drugim semestrze nauki nauczyciel ocenia postępy w sprawności motorycznej ucznia w stosunku do stanu wyjściowego uzyskanego w pierwszym semestrze.

#### **Wiadomości** – Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę
- omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego; wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;
- omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

**Uczeń otrzymuje ocenę z przygotowanej i przeprowadzonej rozgrzewki oraz opracowuje i prezentuje referat z edukacji zdrowotnej.**

**Kryteria dodatkowe:** To kryterium daje możliwość podwyższenia bądź obniżenia końcowej oceny z wychowania fizycznego. Składa się ono z czterech elementów:

5. Ocena za strój.
6. Ocena za aktywność na lekcji.
7. Ocena za udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
8. Ocena za udział w zawodach sportowo - rekreacyjnych (reprezentowanie szkoły).

## ***Kryteria oceniania***

### ***Ocenę CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:***

1. Jest przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego. Wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas lekcji.
2. Systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną lub utrzymuje ją na stałym, wysokim poziomie.
3. Systematycznie rozwija umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych.
4. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji la, gimnastyki, pływania itp.
5. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
6. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, sportowo-rekreacyjnych.
7. Osiąga sukcesy i godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na szczeblu rejonu, województwa i kraju.
8. Jego postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń. Jest wzorem do naśladowania dla swych kolegów na zajęciach sportowych w szkole i poza nią.

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

1. Jest przygotowany do lekcji i aktywnie uczestniczy w zajęciach w-f. Wykazuje dużą samodzielność i pomysłowość podczas lekcji.
2. Systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną, uzyskując wynik lepszy od diagnozy wstępnej.
3. Podejmuje duży wysiłek i osiąga cel w opanowaniu umiejętności z zakresu gier zespołowych, rekreacyjnych i utylitarnych.
4. Wykazuje znajomość zasad i przepisów gier zespołowych, konkurencji la, gimnastyki i pływania.
5. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
6. Bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i nie uchyla się od czynnego udziału w zawodach międzyszkolnych.
7. Jego postawa społeczna nie budzi zastrzeżeń i może być wzorem do naśladowania dla swych kolegów.

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

1. Jest przygotowany do lekcji ( może przytrafić się mu 3 razy brak stroju).
2. Sprawność motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników diagnozy wstępnej, ale istnieją tendencje do jej poprawy.
3. Podejmuje wysiłek i stara się opanować umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych.
4. Orientuje się w zasadach i przepisach gier sportowych, konkurencji la, pływania.
5. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
6. Nie wykazuje rażących braków w zakresie wychowania społecznego, jest zdyscyplinowany i koleżeński.

***Ocenę DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który pomimo dużej pomocy ze strony nauczyciela wymaga poprawy:***

1. Uczeń ćwiczy niesystematycznie na lekcjach w -f.
2. Sprawność motoryczną utrzymuje na poziomie diagnozy wstępnej.
3. Mało stara się w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych.
4. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych, gimnastyki, pływania.
5. Nie posiada wystarczających nawyków higieniczno-zdrowotnych.
6. Postawa społeczna budzi zastrzeżenia, nie zawsze przestrzega zasad bhp, jest niekoleżeński i niezdyscyplinowany.

***Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który pomimo dużej pomocy nauczyciela wymaga poprawy:***

1. Często opuszcza zajęcia w-f., często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Sprawność motoryczna jest słabsza od wyników diagnozy wstępnej.
3. Nie podejmuje wysiłku w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych, rekreacyjnych.
4. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych, gimnastyki, pływania, itd.
5. Prowadzi niehigieniczny tryb życia.
6. Postawa społeczna budzi duże zastrzeżenia. Narusza przepisy bhp, jest niezdyscyplinowany, wulgarny i agresywny.

***Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:***

1. Nagminnie opuszcza lekcje w-f, bardzo często jest nieprzygotowany (brak stroju)
2. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności motorycznej.
3. Nie podejmuje wysiłku i z tego powodu nie opanował wymaganych umiejętności w zakresie gier zespołowych, rekreacyjnych.
4. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji la, gimnastyki, pływania.
5. Prowadzi niehigieniczny tryb życia, posiada nałogi.
6. Postawa społeczna budzi duże zastrzeżenia, narusza przepisy bhp.

Opracowała:  
mgr Lidia Karp,  
mgr Marzena Gorzkowicz



