Wymagania edukacyjne i z wychowania fizycznego

dla klas IV-VIII Szkoły Podstawowej nr 1 w Pruszkowie.

Zasady oceniania określa

1. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych, ze **zmianami z dnia 9 stycznia 2018 r.**
2. Wewnątrzszkolny System Oceniania Szkoły Podstawowej nr 1 w Pruszkowie.
3. Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych.
4. Autorski program wychowania fizycznego dla klas IV-VIII szkoły podstawowej Alicji Romanowskiej uwzględniający:

predyspozycje psychomotoryczne i osobowościowe ucznia, warunki bazowo- materialne, uwarunkowania organizacyjne szkoły, zainteresowania i możliwości oraz uzdolnienia ruchowe i predyspozycje uczniów, potrzeby i oczekiwania wychowanków, liczbę godzin przeznaczonych na zajęcia w systemie klasowo- lekcyjnym.

1. Sposób realizacji i dobór treści , zgodnych z podstawą programową, w okresie przejściowym - to jest od 01.09.2017r. do 01.09.2019r. będzie uzależniony od warunków lokalowych , co jest bezpośrednio związane z budową nowej placówki.

**Ocena z wychowania fizycznego powinna być wypadkową w odniesieniu do:**

* 1. Chęci, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań.

1. Postępu, czyli poziomu zmian w stosunku do diagnozy początkowej.
2. Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności.
3. Rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach w sportach wymiernych, dokładności wykonywania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

**Ocena ma na celu:**

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
2. Pomoc w samodzielnym planowaniu rozwoju.
3. Motywacja ucznia do dalszej pracy.
4. Dostarczenie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej

informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.

1. Umożliwienie nauczycielowi doskonalenia metod pracy dydaktyczno – wychowawczej.

**Zasady oceniania z wychowania fizycznego w klasie IV-VIII**

### Skala ocen:

1. niedostateczny
2. dopuszczający
3. dostateczny
4. dobry
5. bardzo dobry
6. celujący

dodatkowe oznaczenia: „ – „ i „ + „.

## Kryteria ocen- wymagań z umiejętności i wiadomości dla klasy IV z wychowania fizycznego

### OCENA CELUJĄCA

* **WIEDZA:** interesuje się przedmiotem; zna przepisy gier sportowych; zna pojęcia używane na zajęciach; uczestniczy w różnych formach

aktywności ruchowej( zabawy i gry, zawody sportowe); zna prawidłową budowę swojej sylwetki; zna poziom własnych zdolności motorycznych.

* **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** zna zasady bezpieczeństwa

zachowania się na zajęciach; zna sposoby udzielania pierwszej pomocy przy zranieniach.

* **AKTYWNOŚĆ:** systematycznie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego oraz inne formy aktywności; uczestniczy w zawodach sportowych; współpracuje z nauczycielem; chętnie prowadzi zabawy i ćwiczenia na zajęciach.

## UMIEJĘTNOŚCI:

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką ( stopą i udem).
2. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku.
3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem.
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINIPIŁKA RĘCZNA:

1. Chwyt oburącz i podanie jednorącz w miejscu i w ruchu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.
3. Rzut do bramki jednorącz z miejsca lub biegu.
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINIPIŁKA SIATKOWA:

1. Poruszanie się krokiem odstawno - dostawnym.
2. Postawa przygotowawcza do zagrywki dolnej.
3. Odbicie oburącz górne.
4. Zagrywka dolna z linii 3m na wybrane miejsce na boisku przeciwnika.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINIPIŁKA KOSZYKOWA:

1. Podanie jednorącz i chwyt piłki oburącz w miejscu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu w szybkim tempie.
3. Rzut piłki do kosza na jedno tempo.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze. LEKKOATLETYKA:
5. Starty: niski i wysoki.
6. Rzut piłeczką palantową.
7. Technika startu oraz biegu po prostej. Bieg na 60m
8. Bieg na 600m
9. Rzut piłką lekarską 1kg
10. Marszobieg na 12 min. GIMNASTYKA:
11. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.
12. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.
13. Przejście po równoważni unosząc nogi.

# OCENA BARDZO DOBRA

* **WIEDZA:** zna słownictwo używane na zajęciach; zna przepisy gier sportowych; zna poziom własnych zdolności motorycznych; interesuje się przedmiotem.
* **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ:** systematycznie uczęszcza na zajęcia; uczestniczy w zawodach; potrafi działać w grupie.

## UMIEJĘTNOŚCI:

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką ( stopą i udem).
2. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku.
3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem.
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Chwyt oburącz i podanie jednorącz w miejscu i w ruchu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu.
3. Rzut do bramki jednorącz z miejsca lub biegu.
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Poruszanie się krokiem odstawno- dostawnym.
2. Postawa przygotowawcza do zagrywki dolnej.
3. Odbicie oburącz górne.
4. Zagrywka dolna na pole przeciwnika.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Podanie jednorącz i chwyt piłki oburącz w miejscu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu .
3. Rzut piłki do kosza na jedno tempo.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze. LEKKOATLETYKA:
5. Starty: niski i wysoki.
6. Rzut piłeczką palantową.
7. Bieg na 60m
8. Bieg na 600m
9. Rzut piłką lekarską 2kg
10. Marszobieg na 12 min. GIMNASTYKA:
11. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.
12. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.
13. Przejście po równoważni .

# OCENA DOBRA

* **WIEDZA:** opanował słownictwo z zajęć; przepisy gier sportowych w stopniu zadowalającym.
* **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ:** uczęszcza na zajęcia; pracuje na lekcji.

## UMIEJĘTNOŚCI:

MINI PIŁKA NOŻNA:

* 1. Żonglerka piłką .
  2. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą .
  3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem.
  4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MIN IPIŁKA RĘCZNA:

1. Chwyt oburącz i podanie jednorącz w miejscu i częściowo w ruchu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu .
3. Rzut do bramki jednorącz z miejsca .
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Poruszanie się krokiem odstawno- dostawnym.
2. Postawa przygotowawcza do zagrywki dolnej.
3. Odbicie oburącz górne.
4. Zagrywka dolna .
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Podanie jednorącz i chwyt piłki oburącz w miejscu.
2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu .
3. Rzut piłki do kosza na jedno tempo.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze. LEKKOATLETYKA:
5. Starty: niski i wysoki.
6. Rzut piłeczką palantową.
7. Bieg na 60m
8. Bieg na 600m
9. Rzut piłką lekarską 2kg
10. Marszobieg na 12 min. GIMNASTYKA:
11. Przewrót w przód .
12. Przewrót w tył .
13. Przejście po równoważni .

### OCENA DOSTATECZNA

* **WIEDZA:** pamięta większość pojęć używanych na zajęciach. Pamięta niektóre przepisy gier sportowych.
* **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ:** niechętnie bierze udział w zajęciach.

## UMIEJĘTNOŚCI:

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki prawą nogą.
2. Strzał do bramki dowolnym sposobem.
3. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Chwyt oburącz i podanie jednorącz w miejscu .
2. Kozłowanie piłki prawą ręką. Trudności z kozłowaniem lewą ręką .
3. Rzut do bramki jednorącz z miejsca .
4. Wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Poruszanie się krokiem odstawno- dostawnym.
2. Odbicie oburącz górne.
3. Zagrywka dolna .
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

* 1. Podania piłki w miejscu.
  2. Kozłowanie piłki w miejscu.
  3. Rzut piłki do kosza z miejsca.
  4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze. LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski i wysoki.
2. Rzut piłeczką palantową.
3. Bieg na 60m
4. Bieg na 600m
5. Rzut piłką lekarską 2kg GIMNASTYKA:
6. Przewrót w przód .
7. Przejście po równoważni .

### OCENA DOPUSZCZAJĄCA

* **WIEDZA:** pamięta niektóre pojęcia używane na zajęciach; „ gubi” się w przepisach gry.
* **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** zna zasady bezpieczeństwa na lekcjach w f
* **AKTYWNOŚĆ:** stale przebywa pod nadzorem nauczyciela.

## UMIEJĘTNOŚCI:

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Trudności w prowadzeniu piłki prawą nogą.
2. Strzał do bramki z miejsca.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Chwyt piłki w miejscu.
2. Kozłowanie piłki w miejscu.
3. Rzut piłki do celu.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Rzuty piłki oburącz górą.

1. Zagrywka- rzut oburącz górą przez siatkę.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Kozłowanie piłki w miejscu.
2. Rzut do kosza z miejsca. LEKKOATLETYKA:
3. Start wysoki.
4. Rzut piłeczką palantową.
5. Bieg na 60m
6. Bieg na 600m
7. Rzut piłką lekarską 2kg GIMNASTYKA:
8. Przetaczanie się.
9. Przejście po równoważni z pomocą.

### OCENA NIEDOSTATECZNA

* **WIEDZA:** nie zna słownictwa dotyczącego zajęć. Nie zna przepisów gier sportowych.
* **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** nie zna zasad bezpieczeństwa na zajęciach.
* **AKTYWNOŚĆ:** opuszcza zajęcia bez podania przyczyny.

**UMIEJĘTNOŚCI:** Odmawia udziału w zajęciach.

## Kryteria ocen- wymagań z umiejętności i wiadomości dla klasy V z wychowania fizycznego.

***STOPIEŃ CELUJĄCY***

* **WIEDZA**- zna i rozumie słownictwo używane w różnych działach programowych, zagadnienia związane ze sportem. Żywo interesuje się przedmiotem. Samodzielnie rozszerza swoje umiejętności, wykraczające poza treści programowe. Staruje w zawodach szkolnych i

międzyszkolnych. Zna przepisy gier sportowych.

* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**-zna zasady bezpieczeństwa- asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-** reprezentuje szkołę na zawodach sportowych, osiągając wysokie pozycje. Potrafi działać w

grupie- drużynie. Współpracuje z nauczycielem przy organizacji imprez sportowych.

## UMIĘJĘTNOŚCI;

GIMNASTYKA PODSTAWOWA:

1. Przewroty w przód ze skłonu podpartego w rozkroku do przysiadu i siadu rozkrocznego.
2. Przewroty w tył z miejsca, z przysiadu do klęku podpartego.
3. Przerzut bokiem z miejsca.
4. Stanie na rękach ( asekuracja).
5. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski, wysoki.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI KOSZYKÓWKA:

1. Zatrzymanie się w biegu na jedno tempo i dwa tempa.
2. Rzuty do kosza po kozłowaniu- dwutakt.
3. Podania i chwyty piłki w ruchu.
4. Kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.
5. Potrafi grać w obronie krycie „ każdy swego”.
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI SIATKÓWKA:

1. Umie przyjmować postawę siatkarską wysoką i niską.
2. Przyjęcie i podanie piłki sposobem górnym i dolnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce, na boisku przeciwnika.
4. Zagrywka sposobem dolnym.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania piłki sposobem półgórnym w ruchu.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę po kozłowaniu.
3. Rytm trzech kroków.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
2. Żonglerka piłki ( stopą i udem).
3. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
4. Strzały na bramkę w ruchu.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ BARDZO DOBRY

* **WIEDZA**- zna i rozumie prawie całe słownictwo używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych. Interesuje się przedmiotem. Startuje w zawodach sportowych.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**- zna zasady bezpieczeństwa- asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych. Potrafi działać w grupie- drużynie.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewroty w przód ze skłonu podpartego do przysiadu.
2. Przewroty w tył z przysiadu do klęku podpartego.
3. Stanie na rękach ( asekuracja).
4. Przerzut bokiem z miejsca.
5. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg na 60m Bieg 600m
6. Bieg na 1000m
7. Rzut piłką lekarską.
8. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Rzuty z biegu po kozłowaniu- dwutakt
2. Podania i chwyty piłki w ruchu.
3. Kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.
4. Potrafi grać w obronie „ każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka dolna.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podanie piłki sposobem półgórnym w ruchu.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę po kozłowaniu.
3. Rytm trzech kroków
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką ( stopą i udem)
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem
3. Prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem
4. Strzały na bramkę w ruchu.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ DOBRY

* **WIEDZA-** opanował słownictwo, używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych w zadowalającym zakresie.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ:** aktywnie pracuje na lekcji.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód z miejsca.
2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego.
3. Przerzut bokiem z miejsca.
4. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal sposobem naturalnym
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi – 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Rzuty z biegu ( dwutaktu) , po kozłowaniu na kosz.
2. Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką.
3. Potrafi grać w obronie : każdy swego”
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka dolna.
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyty piłki sposobem górnym.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę.
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Strzały na bramkę.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

*STOPIEŃ DOSTATECZNY*

* **WIEDZA-** zna i pamięta większość używanego słownictwa z różnych działów programowych. Rozumie je w stopniu wystarczającym do samodzielnego wykorzystania większości typowych zadań. Przepisy z gier zespołowych pamięta fragmentarycznie.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-**sporadycznie aktywny. Ćwiczy bez zapału „ byle jak”.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód.
2. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Kozłowanie piłki.
2. Rzuty na kosz z zatrzymania, po kozłowaniu.
3. Podania piłki w miejscu.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Przyjęcie piłki sposobem górnym
2. Zagrywka dolna
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyty piłki sposobem górnym
2. Rzut z miejsca na bramkę
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Strzały na bramkę ( dowolne)
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY

* **WIEDZA-** zna i pamięta niektóre słowa używane w różnych działach programu. Większość z nich nie rozumie w pełni, powtarza to, co robią inni. Brak wiedzy z przepisów gier zespołowych.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-**sporadycznie aktywny. Ćwiczy niechętnie.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA: przetaczanie bokiem, podpór tyłem.

MINI PIŁKA NOŻNA: trudności w prowadzeniu piłki, podania z miejsca.

MINI PIŁKA RĘCZNA: chwyty w miejscu, trudności z kozłowaniem piłki.

MINI PIŁKA SIATKOWA: rzuty piłki przez siatkę, zagrywka dolna- rzut oburącz.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA: kozłowanie piłki w miejscu. LEKKOATLETYKA: bieg 60m .; bieg 600m,

# STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY

* **WIEDZA:** nie zna słownictwa dotyczącego zajęć. Nie zna przepisów gier sportowych.
* **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** nie zna zasad bezpieczeństwa na zajęciach.
* **AKTYWNOŚĆ:** opuszcza zajęcia bez podania przyczyny.
  + **UMIEJĘTNOŚCI:** Odmawia udziału w zajęciach.

## Kryteria ocen- wymagań z umiejętności i wiadomości dla klasy VI z wychowania fizycznego

***STOPIEŃ CELUJĄCY***

* **WIEDZA**- zna i rozumie słownictwo używane w różnych działach programowych, zagadnienia związane ze sportem. Żywo interesuje się przedmiotem. Samodzielnie rozszerza swoje umiejętności, wykraczające poza treści programowe. Staruje w zawodach szkolnych i

międzyszkolnych. Zna przepisy gier sportowych.

* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**-zna zasady bezpieczeństwa- asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-** reprezentuje szkołę na zawodach sportowych, osiągając wysokie pozycje. Potrafi działać w

grupie- drużynie. Współpracuje z nauczycielem przy organizacji imprez sportowych.

## UMIĘJĘTNOŚCI;

GIMNASTYKA PODSTAWOWA:

1. Przewroty w przód przez przeszkodę.
2. Przewroty w tył z postawy.
3. Przerzut bokiem z biegu.
4. Stanie na rękach ( asekuracja).
5. Łączenie przewrotów.
6. Przeskok przez skrzynię kuczny.

LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski, wysoki.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m 8.Rzut piłką lekarską.

9. Marszobieg na 12 min

MINI KOSZYKÓWKA:

1. Obroty z piłką w przód i w tył.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach, zakończone rzutem.
3. Rzuty do kosza z dwutaktu po podaniu.
4. Potrafi grać w obronie krycie „ każdy swego”.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI SIATKÓWKA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem górnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce, na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania piłki sposobem półgórnym, górnym, jednorącz i oburącz.
2. Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
3. Rzuty z wyskoku na bramkę.
4. Rzut karny, rzut z 9m.
5. Atak „szybki”
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką prawą i lewą stopą, udami i głową.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
3. Prowadzenie piłki w dwójkach.
4. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ BARDZO DOBRY

* **WIEDZA**- zna i rozumie prawie całe słownictwo używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych. Interesuje się przedmiotem. Startuje w zawodach sportowych.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**- zna zasady bezpieczeństwa- asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych. Potrafi działać w grupie- drużynie.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewroty w przód ze skłonu podpartego do przysiadu.
2. Przewroty w tył z przysiadu.
3. Stanie na rękach ( asekuracja).
4. Przerzut bokiem z miejsca.
5. Mostek z leżenia tyłem.
6. Łączenie przewrotów.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg na 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg na 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Obroty z piłką w przód i w tył.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach, zakończone rzutem.
3. Rzuty do kosza z dwutaktu po podaniu.
4. Potrafi grać w obronie „ każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem górnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podanie piłki sposobem półgórnym, górnym, dolnym, jednorącz, oburącz.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę po kozłowaniu.
3. Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
4. Rzut karny, rzut z 9m.
5. Gra w obronie „ każdy swego”, obronie strefowej i w ataku szybkim.
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką ( stopą i udem)
2. Podanie i przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
3. Prowadzenie piłki w dwójkach.
4. Uderzenie piłki prostym podbiciem..
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ DOBRY

* **WIEDZA-** opanował słownictwo, używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych w zadowalającym zakresie.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ:** aktywnie pracuje na lekcji.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód .
2. Przewrót w tył .
3. Łączenie przewrotów.
4. Przerzut bokiem.
5. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi – 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Rzuty z biegu ( dwutaktu) , po kozłowaniu na kosz.
2. Obroty z piłką w przód i w tył.
3. Potrafi grać w obronie : każdy swego”
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka dolna.
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyty piłki sposobem górnym i półgórnym.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę.
3. Rzut karny, rzut z 9m.
4. Gra w obronie „ każdy swego', obronie „strefowej” i w ataku szybkim.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ DOSTATECZNY

* **WIEDZA-** zna i pamięta większość używanego słownictwa z różnych działów programowych. Rozumie je w stopniu wystarczającym do

samodzielnego wykorzystania większości typowych zadań. Przepisy z gier zespołowych pamięta fragmentarycznie.

* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-**sporadycznie aktywny. Ćwiczy bez zapału „ byle jak”.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód.
2. Mostek z leżenia tyłem.
3. Przewrót w tył.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

MINI PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Kozłowanie piłki.
2. Rzuty na kosz z zatrzymania, po kozłowaniu.
3. Potrafi grać w obronie „każdy swego”.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA SIATKOWA:

1. Przyjęcie piłki sposobem górnym
2. Zagrywka dolna
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyty piłki sposobem górnym
2. Rzut z miejsca na bramkę
3. Rzut karny.
4. Gra w obronie „ każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

MINI PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Strzały na bramkę ( dowolne)
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY

* **WIEDZA-** zna i pamięta niektóre słowa używane w różnych działach programu. Większość z nich nie rozumie w pełni, powtarza to, co robią inni. Brak wiedzy z przepisów gier zespołowych.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-**sporadycznie aktywny. W czasie zajęć wymaga stałego nadzoru nauczyciela.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA: przetaczanie bokiem, podpór tyłem, przejście po ławeczce.

MINI PIŁKA NOŻNA: trudności w prowadzeniu piłki, podania z miejsca, uderzenie piłki dowolną nogą.

MINI PIŁKA RĘCZNA: chwyty w miejscu, trudności z kozłowaniem piłki, rzuty do celu.

MINI PIŁKA SIATKOWA: rzuty piłki przez siatkę, zagrywka dolna- rzut oburącz.

MINI PIŁKA KOSZYKOWA: kozłowanie piłki w miejscu, dowolne rzuty na kosz.

LEKKOATLETYKA: bieg 60m , bieg 600m, start niski, wysoki, marszobiegi.

# STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY

* **WIEDZA:** nie zna słownictwa dotyczącego zajęć. Nie zna przepisów gier sportowych. Odmawia odpowiedzi.
* **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** nie zna zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Jego działania zagrażają zdrowiu ćwiczących.
* **AKTYWNOŚĆ:** opuszcza zajęcia bez podania przyczyny.

**UMIEJĘTNOŚCI:** Odmawia udziału w zajęciach

## Kryteria ocen- wymagań z umiejętności i wiadomości dla klasy VII z wychowania fizycznego

***STOPIEŃ CELUJĄCY***

* **WIEDZA**- zna i rozumie słownictwo używane w różnych działach programowych, zagadnienia związane ze sportem. Żywo interesuje się przedmiotem. Samodzielnie rozszerza swoje umiejętności, wykraczające poza treści programowe. Staruje w zawodach szkolnych i

międzyszkolnych. Zna przepisy gier sportowych.

* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**-zna zasady bezpieczeństwa- asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-** reprezentuje szkołę na zawodach sportowych, osiągając wysokie pozycje. Potrafi działać w

grupie- drużynie. Współpracuje z nauczycielem przy organizacji imprez sportowych.

## UMIĘJĘTNOŚCI;

GIMNASTYKA PODSTAWOWA:

* 1. Przewroty w przód przez przeszkodę
  2. Piramidy trójkowe.
  3. Przerzut bokiem z biegu
  4. Stanie na rękach ( asekuracja).
  5. Łączenie przewrotów w układ gimnastyczny.
  6. Skok rozkroczny przez kozła z odległości 1 m.

LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski, wysoki.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 1000m
7. Bieg 1500m 8.Rzut piłką lekarską.

9. Marszobieg na 12 min

KOSZYKÓWKA:

1. Obroty z piłką w przód i w tył.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach, zakończone rzutem.
3. Rzuty do kosza z dwutaktu po podaniu.
4. Potrafi grać w obronie krycie „ każdy swego”.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

SIATKÓWKA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem górnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce, na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania piłki sposobem półgórnym, górnym, jednorącz i oburącz.
2. Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
3. Rzuty z wyskoku na bramkę.
4. Rzut karny, rzut z 9m.
5. Atak „szybki”
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką prawą i lewą stopą, udami i głową.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
3. Prowadzenie piłki w dwójkach.
4. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ BARDZO DOBRY

* **WIEDZA**- zna i rozumie prawie całe słownictwo używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych. Interesuje się przedmiotem. Startuje w zawodach sportowych.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**- zna zasady bezpieczeństwa- asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych. Potrafi działać w grupie- drużynie.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewroty w przód ze skłonu podpartego do przysiadu.
2. Przewroty w tył z przysiadu.
3. Stanie na rękach ( asekuracja).
4. Przerzut bokiem z miejsca.
5. Mostek z leżenia tyłem.
6. Łączenie przewrotów.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg na 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg na 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Obroty z piłką w przód i w tył.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach, zakończone rzutem.
3. Rzuty do kosza z dwutaktu po podaniu.
4. Potrafi grać w obronie „ każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem górnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA RĘCZNA:

1. Podanie piłki sposobem półgórnym, górnym, dolnym, jednorącz, oburącz.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę po kozłowaniu.
3. Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
4. Rzut karny, rzut z 9m.
5. Gra w obronie „ każdy swego”, obronie strefowej i w ataku szybkim.
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką ( stopą i udem)
2. Podanie i przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
3. Prowadzenie piłki w dwójkach.
4. Uderzenie piłki prostym podbiciem..
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ DOBRY

* **WIEDZA-** opanował słownictwo, używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych w zadowalającym zakresie.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ:** aktywnie pracuje na lekcji.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód .
2. Przewrót w tył .
3. Łączenie przewrotów.
4. Przerzut bokiem.
5. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi – 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Rzuty z biegu ( dwutaktu) , po kozłowaniu na kosz.
2. Obroty z piłką w przód i w tył.
3. Potrafi grać w obronie : każdy swego”
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka dolna.
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyty piłki sposobem górnym i półgórnym.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę.
3. Rzut karny, rzut z 9m.
4. Gra w obronie „ każdy swego', obronie „strefowej” i w ataku szybkim.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ DOSTATECZNY

* **WIEDZA-** zna i pamięta większość używanego słownictwa z różnych działów programowych. Rozumie je w stopniu wystarczającym do

samodzielnego wykorzystania większości typowych zadań. Przepisy z gier zespołowych pamięta fragmentarycznie.

* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-**sporadycznie aktywny. Ćwiczy bez zapału „ byle jak”.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód.
2. Mostek z leżenia tyłem.
3. Przewrót w tył.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Kozłowanie piłki.
2. Rzuty na kosz z zatrzymania, po kozłowaniu.
3. Potrafi grać w obronie „każdy swego”.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA SIATKOWA:

1. Przyjęcie piłki sposobem górnym
2. Zagrywka dolna
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyty piłki sposobem górnym
2. Rzut z miejsca na bramkę
3. Rzut karny.
4. Gra w obronie „ każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Strzały na bramkę ( dowolne)
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY

* **WIEDZA-** zna i pamięta niektóre słowa używane w różnych działach programu. Większość z nich nie rozumie w pełni, powtarza to, co robią inni. Brak wiedzy z przepisów gier zespołowych.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-**sporadycznie aktywny. W czasie zajęć wymaga stałego nadzoru nauczyciela.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA: przetaczanie bokiem, podpór tyłem, przejście po ławeczce.

PIŁKA NOŻNA: trudności w prowadzeniu piłki, podania z miejsca, uderzenie piłki dowolną nogą.

PIŁKA RĘCZNA: chwyty w miejscu, trudności z kozłowaniem piłki, rzuty do celu.

PIŁKA SIATKOWA: rzuty piłki przez siatkę, zagrywka dolna- rzut oburącz.

PIŁKA KOSZYKOWA: kozłowanie piłki w miejscu, dowolne rzuty na kosz.

LEKKOATLETYKA: bieg 60m , bieg 600m , start niski, wysoki, marszobiegi.

# STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY

* **WIEDZA:** nie zna słownictwa dotyczącego zajęć. Nie zna przepisów gier sportowych. Odmawia odpowiedzi.
* **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** nie zna zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Jego działania zagrażają zdrowiu ćwiczących.
* **AKTYWNOŚĆ:** opuszcza zajęcia bez podania przyczyny.

**UMIEJĘTNOŚCI:** Odmawia udziału w zajęciach

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, chęć do pracy, zaangażowanie i aktywność.

## Za jednorazowe, zgłoszenie przed lekcją nie przygotowania się do zajęć, (brak stroju) uczeń otrzymuje „ np „ a za trzecie i każde kolejne

**nieprzygotowanie w semestrze ocenę niedostateczną.**

**Brak aktywności, zaangażowania w przebieg zajęć, niechęć bądź negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, dyscypliny uczeń otrzymuje „ – „.**

**Za aktywność, zaangażowanie w przebieg zajęć, inwencję twórczą, duży zasób wiedzy uczeń otrzymuje „ + „.**

**Ocena za aktywność :**

Celujący – sześć plusów bez żadnego minusa. Bardzo dobry – sześć plusów z jednym minusem.

Dobry – przewaga plusów nad minusami, plusy i minusy w równowadze - czyste konto.

Dostateczny – minusy przeważają nad plusami. Dopuszczający – cztery minusy bez plusów.

Niedostateczna – sześć minusów bez żadnego plusa.

## Sposób informacji o ocenach:

O uzyskiwaniu poszczególnych ocen uczniowie są informowani po otrzymaniu oceny. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie na miesiąc przed radą klasyfikacyjną.

## Uczniowie, którzy mają długoterminowe zwolnienie lekarskie, powinni napisać podanie do Dyrektora Szkoły, z prośbą o zwolnienie z wychowania fizycznego.

**Kryteria ocen- wymagań z umiejętności i wiadomości dla klasy VIII z wychowania fizycznego**

***STOPIEŃ CELUJĄCY***

* **WIEDZA**- zna i rozumie słownictwo używane w różnych działach programowych, zagadnienia związane ze sportem. Żywo interesuje się przedmiotem. Samodzielnie rozszerza swoje umiejętności, wykraczające poza treści programowe. Staruje w zawodach szkolnych i

międzyszkolnych. Zna przepisy gier sportowych.

* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**-zna zasady bezpieczeństwa- asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-** reprezentuje szkołę na zawodach sportowych, osiągając wysokie pozycje. Potrafi działać w

grupie- drużynie. Współpracuje z nauczycielem przy organizacji imprez sportowych.

## UMIĘJĘTNOŚCI;

GIMNASTYKA PODSTAWOWA:

* 1. Przewroty w przód przez przeszkodę
  2. Piramidy trójkowe.
  3. Przerzut bokiem z biegu
  4. Stanie na rękach ( asekuracja).
  5. Łączenie przewrotów w układ gimnastyczny.
  6. Skok rozkroczny przez kozła z odległości 1 m.

LEKKOATLETYKA:

1. Starty: niski, wysoki.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 1000m
7. Bieg 1500m 8.Rzut piłką lekarską.

9. Marszobieg na 12 min

KOSZYKÓWKA:

1. Obroty z piłką w przód i w tył.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach, zakończone rzutem.
3. Rzuty do kosza z dwutaktu po podaniu.
4. Potrafi grać w obronie krycie „ każdy swego”.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

SIATKÓWKA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem górnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce, na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania piłki sposobem półgórnym, górnym, jednorącz i oburącz.
2. Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
3. Rzuty z wyskoku na bramkę.
4. Rzut karny, rzut z 9m.
5. Atak „szybki”
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką prawą i lewą stopą, udami i głową.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i zewnętrznym podbiciem.
3. Prowadzenie piłki w dwójkach.
4. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ BARDZO DOBRY

* **WIEDZA**- zna i rozumie prawie całe słownictwo używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych. Interesuje się przedmiotem. Startuje w zawodach sportowych.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH**- zna zasady bezpieczeństwa- asekuracji na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ**- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych. Potrafi działać w grupie- drużynie.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewroty w przód ze skłonu podpartego do przysiadu.
2. Przewroty w tył z przysiadu.
3. Stanie na rękach ( asekuracja).
4. Przerzut bokiem z miejsca.
5. Mostek z leżenia tyłem.
6. Łączenie przewrotów.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal sposobem naturalnym.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg na 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg na 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Obroty z piłką w przód i w tył.
2. Prowadzenie piłki w dwójkach, zakończone rzutem.
3. Rzuty do kosza z dwutaktu po podaniu.
4. Potrafi grać w obronie „ każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka sposobem górnym.
3. Kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym na wyznaczone miejsce na boisku przeciwnika.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA RĘCZNA:

1. Podanie piłki sposobem półgórnym, górnym, dolnym, jednorącz, oburącz.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę po kozłowaniu.
3. Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki.
4. Rzut karny, rzut z 9m.
5. Gra w obronie „ każdy swego”, obronie strefowej i w ataku szybkim.
6. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA NOŻNA:

1. Żonglerka piłką ( stopą i udem)
2. Podanie i przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
3. Prowadzenie piłki w dwójkach.
4. Uderzenie piłki prostym podbiciem..
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ DOBRY

* **WIEDZA-** opanował słownictwo, używane w różnych działach programowych, przepisy gier sportowych w zadowalającym zakresie.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ:** aktywnie pracuje na lekcji.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód .
2. Przewrót w tył .
3. Łączenie przewrotów.
4. Przerzut bokiem.
5. Mostek z leżenia tyłem.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi – 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Rzuty z biegu ( dwutaktu) , po kozłowaniu na kosz.
2. Obroty z piłką w przód i w tył.
3. Potrafi grać w obronie : każdy swego”
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA SIATKOWA:

1. Podania i przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym.
2. Zagrywka dolna.
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyty piłki sposobem górnym i półgórnym.
2. Rzuty z wyskoku na bramkę.
3. Rzut karny, rzut z 9m.
4. Gra w obronie „ każdy swego', obronie „strefowej” i w ataku szybkim.
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą.
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Uderzenie piłki prostym podbiciem.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ DOSTATECZNY

* **WIEDZA-** zna i pamięta większość używanego słownictwa z różnych działów programowych. Rozumie je w stopniu wystarczającym do

samodzielnego wykorzystania większości typowych zadań. Przepisy z gier zespołowych pamięta fragmentarycznie.

* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-**sporadycznie aktywny. Ćwiczy bez zapału „ byle jak”.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA:

1. Przewrót w przód.
2. Mostek z leżenia tyłem.
3. Przewrót w tył.

LEKKOATLETYKA:

1. Start wysoki i niski.
2. Skok w dal.
3. Rzut piłeczką palantową.
4. Marszobiegi- 3000m
5. Bieg 60m
6. Bieg 600m
7. Bieg 1000m
8. Rzut piłką lekarską.
9. Marszobieg na 12 min

PIŁKA KOSZYKOWA:

1. Kozłowanie piłki.
2. Rzuty na kosz z zatrzymania, po kozłowaniu.
3. Potrafi grać w obronie „każdy swego”.
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA SIATKOWA:

1. Przyjęcie piłki sposobem górnym
2. Zagrywka dolna
3. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA RĘCZNA:

1. Podania i chwyty piłki sposobem górnym
2. Rzut z miejsca na bramkę
3. Rzut karny.
4. Gra w obronie „ każdy swego”
5. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA NOŻNA:

1. Prowadzenie piłki
2. Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy.
3. Strzały na bramkę ( dowolne)
4. Stosuje poznane elementy techniczne w grze.

# STOPIEŃ DOPUSZCZAJĄCY

* **WIEDZA-** zna i pamięta niektóre słowa używane w różnych działach programu. Większość z nich nie rozumie w pełni, powtarza to, co robią inni. Brak wiedzy z przepisów gier zespołowych.
* **BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH-**zna zasady bezpieczeństwa- asekuracja na zajęciach wychowania fizycznego.
* **AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ-**sporadycznie aktywny. W czasie zajęć wymaga stałego nadzoru nauczyciela.

## UMIEJĘTNOŚCI:

GIMNASTYKA: przetaczanie bokiem, podpór tyłem, przejście po ławeczce.

PIŁKA NOŻNA: trudności w prowadzeniu piłki, podania z miejsca, uderzenie piłki dowolną nogą.

PIŁKA RĘCZNA: chwyty w miejscu, trudności z kozłowaniem piłki, rzuty do celu.

PIŁKA SIATKOWA: rzuty piłki przez siatkę, zagrywka dolna- rzut oburącz.

PIŁKA KOSZYKOWA: kozłowanie piłki w miejscu, dowolne rzuty na kosz.

LEKKOATLETYKA: bieg 60m , bieg 1000m , start niski, wysoki, marszobiegi.

# STOPIEŃ NIEDOSTATECZNY

* **WIEDZA:** nie zna słownictwa dotyczącego zajęć. Nie zna przepisów gier sportowych. Odmawia odpowiedzi.
* **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:** nie zna zasad bezpieczeństwa na zajęciach. Jego działania zagrażają zdrowiu ćwiczących.
* **AKTYWNOŚĆ:** opuszcza zajęcia bez podania przyczyny.

**UMIEJĘTNOŚCI:** Odmawia udziału w zajęciach

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, chęć do pracy, zaangażowanie i aktywność.

## Za jednorazowe, zgłoszenie przed lekcją nie przygotowania się do zajęć, (brak stroju) uczeń otrzymuje „ np „ a za trzecie i każde kolejne

**nieprzygotowanie w semestrze ocenę niedostateczną.**

**Brak aktywności, zaangażowania w przebieg zajęć, niechęć bądź negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, dyscypliny uczeń otrzymuje „ – „.**

**Za aktywność, zaangażowanie w przebieg zajęć, inwencję twórczą, duży zasób wiedzy uczeń otrzymuje „ + „.**

**Ocena za aktywność :**

Celujący – sześć plusów bez żadnego minusa. Bardzo dobry – sześć plusów z jednym minusem.

Dobry – przewaga plusów nad minusami, plusy i minusy w równowadze - czyste konto.

Dostateczny – minusy przeważają nad plusami. Dopuszczający – cztery minusy bez plusów.

Niedostateczna – sześć minusów bez żadnego plusa.

## Sposób informacji o ocenach:

O uzyskiwaniu poszczególnych ocen uczniowie są informowani po otrzymaniu oceny. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec

semestru lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie na miesiąc przed radą klasyfikacyjną.

## Uczniowie, którzy mają długoterminowe zwolnienie lekarskie, powinni napisać podanie do Dyrektora Szkoły, z prośbą o zwolnienie z wychowania fizycznego.