

KRYTERIA WYMAGAŃ NA POSZCZEGÓLNE OCENY SZKOLNE

Przedmiot: Wychowanie fizyczne

Klasy: IV - VI

OCENA CELUJĄCA

Postawy i kompetencje społeczne

Uczeń:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy;
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych;
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej;
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy, powiatu, między powiatu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich;
- systematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych w szkole;
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Uczeń:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć;
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji;
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny;
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych;
- prowadzi rozgrzewkę bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym;
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń;
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.

Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

Uczeń:

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania;
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów;

- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego.

Aktywność fizyczna

Uczeń:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych;
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących;
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności;
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie ale i efektywnie np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza.

Wiadomości

Uczeń:

- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego;
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych.

OCENA BARDZO DOBRA

Postawy i kompetencje społeczne

Uczeń:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów;
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych lub rodzinnych;
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej;
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej środowiskowej kultury fizycznej;
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym;
- niesystematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych w szkole;
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Uczeń:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć;
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji;
- bardzo dobrze pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny;

- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe;
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;
- prowadzi rozgrzewkę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.

Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

Uczeń:

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania;
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela;
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego;
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

Aktywność fizyczna:

Uczeń:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi;
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności;
- wykonuje zadania ruchowe efektownie ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca do kosza;
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć.

Wiadomości

Uczeń:

- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego;
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

OCENA DOBRA

Postawy i kompetencje społeczne

Uczeń:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów;
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły;

- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej kultury fizycznej;
- bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych w szkole;
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Uczeń:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć;
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie zajęć;
- nie potrafi demonstrować i pokazywać umiejętności ruchowych;
- prowadzi rozgrzewkę w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym;
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.

Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

Uczeń:

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie;
- wykonuje określone próby na ocenę dobrą;
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów zdrowotnych lub rodzinnych za wyraźną namową nauczyciela;
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach.

Aktywność fizyczna

Uczeń:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi;
- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności;
- wykonuje zadania ruchowe efektownie ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza;
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej w trakcie zajęć.

Wiadomości

Uczeń:

- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego;
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

OCENA DOSTATECZNA

Postawy i kompetencje społeczne

Uczeń:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów;
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych;
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;
- nie bierze udziału w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych w szkole;
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Uczeń:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć;
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji;
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny;
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego.

Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

Uczeń:

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania;
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną;
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych;
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.

Aktywność fizyczna

Uczeń:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi;
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- potrafi wykonać ćwiczenia o niskim stopniu trudności;
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i mało efektywnie nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza.

Wiadomości

Uczeń:

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego;
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Postawy i kompetencje społeczne

Uczeń:

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju;
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych;
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej;
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;
- nie bierze udziału w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych w szkole;
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Uczeń:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć;
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji;
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny;
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym;
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych.

Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

Uczeń:

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania;
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego;
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku.

Aktywność fizyczna

Uczeń:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi;
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;

- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej;
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i mało efektywnie nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza.

Wiadomości

Uczeń:

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego;
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

OCENA NIEDOSTATECZNA

Postawa i kompetencje społeczne

Uczeń:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju;
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych;
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej;
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły;
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej;
- nie bierze udziału w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych w szkole;
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

Uczeń:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% zajęć;
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji;
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny;
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym;
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych;
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących.

Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny

Uczeń:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania;

- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych np. w ciągu roku szkolnego;
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku.

Aktywność fizyczna

Uczeń:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi;
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej;
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i mało efektywnie nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza.

Wiadomości:

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego;
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
- wykazuje się bardzo niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

I. Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej.

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF];
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [MTSF];
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Próba Ruffiera;
 - rzut piłeczką palantową – (siła).
4. Umiejętności ruchowe:
 - 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);

- mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą;
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy;
- mini koszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej;
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu;
- mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu;
 - podanie jednorącz półgórne w marszu;
- mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.

5. Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne);
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne);
- uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik;
- uczeń zna podstawową terminologię (nazewnictwo ćwiczeń, postaw ciała);
- uczeń prowadzi samodzielnie rozgrzewkę.

II. Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej.

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF];
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [MTSF];
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera;
 - test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego:
 - bieg na dystansie 60 m (szybkość),

- bieg na dystansie 800 m – dziewczęta (wytrzymałość),
- bieg na dystansie 1000 m – chłopcy (wytrzymałość),
- rzut piłką lekarską – (siła).

4. Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne);
 - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”;
 - skok rozkroczny przez kozła;
 - skok kuczny przez skrzynie;
- mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą;
 - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma);
- mini koszykówka:
 - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania;
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu;
 - rzut do kosza z dwutaktu;
- mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu (w wysoku po trzech krokach);
 - podanie jednorącz półgórne w biegu;
- mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach;
 - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.

5. Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne);
- uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO (odpowiedzi ustne);
- uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik;
- uczeń zna podstawową terminologię (nazewnictwo ćwiczeń, postaw ciała);
- uczeń prowadzi samodzielnie rozgrzewkę.

III. Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej.

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF];
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [MTSF];
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Cooppera;
 - test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego:
 - bieg na dystansie 60 m (szybkość);
 - bieg na dystansie 800 m – dziewczęta (wytrzymałość);
 - bieg na dystansie 1000 m – chłopcy (wytrzymałość);
 - rzut piłką lekarską – (siła).
4. Umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - stanie na rękach z uniku podpartego / przy drabinkach;
 - przewroty w przód różnych pozycji wyjściowych (półprzysiad, marsz);
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
 - przewrót w tył ze stania o prostych nogach do przysiadu podpartego;
 - układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne);
 - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”;
 - skok rozkroczny przez kozła;
 - skok kuczny przez skrzynię;
 - mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się;
 - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego);
 - mini koszykówka:
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu;

- rzut do kosza z dwutaktu z biegu;
- mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu (w wyskoku po trzech krokach);
 - podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;
- mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach;
 - zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki.

5. Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne);
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedzi ustne);
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu;
- uczeń zna podstawową terminologię (nazewnictwo ćwiczeń, postaw ciała);
- uczeń prowadzi samodzielnie rozgrzewkę.

Przygotował pan Arkadiusz Michalik (nauczyciel wychowania fizycznego).