Wymagania edukacyjne dla uczniów klas IV – VIII z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 22 z Oddziałami Integracyjnymi w Tychach w roku szkolnym 2021/2022.

Przy ocenie z wychowania fizycznego na wszystkich poziomach kształcenia podlegają:

1.Umiejętności i wiadomości:

- potrafi prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę,

- umie dokonać pomiaru tętna,

- stosuje zasady bezpieczeństwa,

- wie, jak dbać o czystość i higienę osobistą,

- wie, jak aktywność fizyczna wpływa na prawidłową podstawę i zdrowie,

- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz

pozycji wyjściowych,

- potrafi aktywnie spędzać czas wolny od nauki,

- zna formy rekreacji ruchowej,

- zna zasady hartowania organizmu,

- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw.

- umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,

- zna testy sprawności fizycznej i umie je interpretować,

- zna zasady zdrowego odżywiania.

2.Przygotowanie do zajęć i aktywność:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach,

- wykazuje postęp w poziomie sprawności fizycznej,

- uczeń jest sumienny i systematyczny,

- posiada odpowiedni strój i obuwie sportowe,

- przestrzega zasad higieny osobistej.

3. Kompetencje społeczne i bezpieczeństwo:

- przestrzega zasad fair play,

- przestrzega zasad bezpieczeństwa na obiektach sportowych,

- pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica,

- współpracuje w grupie szanując innych, wykazuje asertywność i empatię,

- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych,

- potrafi i chce pomóc słabszym,

- umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń, zabaw i gier zespołowych

(latem i zimą),

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który opanował materiał podstawy programowej w stopniu wybitnym. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem, twórczą postawą. Prezentuje umiejętności i wiadomości z zakresu przedmiotu wychowania fizycznego na poziomie celującym. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę lub klub sportowy. Systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej. Uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z testów sprawnościowych. Bardzo dobrze zna przepisy gier sportowych, potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych. Jego postawa społeczna jest nienaganna.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który opanował materiał podstawy programowej w stopniu bardzo dobrym. Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym, Wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny, potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce. Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego

i podnosi poziom swojej sprawności ruchowej. Jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem. Wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który nie stosuje się do zasad postawy sportowej. Często opuszcza lekcję, ma lekceważący stosunek do zajęć wychowania fizycznego. Prezentuje słaby poziom umiejętności, wiadomości w zakresie umożliwiającym realizacje programu nauczania. Nie wykonuje poleceń nauczyciela. Nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności fizycznej. Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzą wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, nie posiada prawidłowych nawyków higienicznych, regularnie nie posiada prawidłowego stroju na lekcję wychowania fizycznego. Nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji gier sportowych.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który wykazuje brak zaangażowania na lekcji wychowania fizycznego. Niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji. Jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia. Bardzo często opuszcza zajęcia i często nie ćwiczy na lekcjach. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu i nauczyciela. Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności fizycznej w zakresie umożliwiającym realizację programu nauczania. Nie zna przepisów gier sportowych. Nie potrafi i nie chce pomóc przy organizacji gier sportowych.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który ma lekceważący stosunek do zajęć, odmawia

wykonywania wymaganych ćwiczeń. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże braki

w technice wykonywanych ćwiczeń oraz rażące braki w zakresie wychowania społecznego. Bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach. Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności fizycznej w zakresie umożliwiającym realizację programu nauczania. Niszczy sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystać go zgodnie z przeznaczeniem. Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzą wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, nie posiada prawidłowych nawyków higienicznych. Regularnie nie posiada właściwego stroju na lekcję wychowania fizycznego. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Nauczyciel ma prawo wpisać ocenę cząstkową:

-za zaangażowanie i aktywność na lekcjach,

-za nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa i zasad fair play.

Wymagania dla ucznia w klasie IV:

Gimnastyka podstawowa:

- wykonuje przewrót w przód z prawidłowym ułożeniem RR i głowy,

- wykonuje przewrót w tył z prawidłowym ułożeniem RR i NN,

- wykonuje przejście równoważne po odwróconej ławeczce.

Lekka atletyka:

- bieg w szybkim tempie na dystansie 50 metrów,

- marszobieg przez 5 min. - w dowolnym tempie,

- wykonuje skok w dal z miejsca,

- rzut z miejsca małym przyborem prawą i lewą ręką,

- rzut piłką lekarską 2 kg,

- rzut piłeczką palantową.

Mini piłka koszykowa:

- podaje i chwyta piłkę oburącz w miejscu,

- kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,

- rzuca do kosz dowolnym sposobem,

Mini piłka siatkowa:

- zagrywa górą i dołem z linii 3 metrów,

- odbija piłkę sposobem górnym i dolnym.

Mini piłka ręczna:

- podaje piłkę jednorącz w miejscu i w ruchu,

- chwyta piłkę oburącz w miejscu i w ruchu,

- kozłuje piłkę prawą i lewą ręka w miejscu i w biegu,

- rzuca do bramki jednorącz dowolnym sposobem.

Mini piłka nożna:

- prowadzi piłkę nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku,

- uderza i przyjmuje piłkę nogą prawą i lewą,

- strzela do bramki dowolnym sposobem.

Wymagania edukacyjne dla ucznia w klasie V:

Gimnastyka:

- wykonuje przewrót w przód z odbicia obunóż,

- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego (prawidłowe ułożenie RR i głowy),

-wykonuje prosty układ zwinnościowo - akrobatyczny,

Lekka atletyka:

- przyjmuje niską pozycję startową na komendę startera,

- biega na średnim dystansie w zmiennym tempie,

- wykonuje marszobieg przez 10 min,

- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,

- rzuca piłkami lekarskimi i piłką palantową.

Mini piłka koszykowa:

- wykonuje zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa,

- podaje i chwyta oburącz w ruchu,

- rzuca do kosza z biegu po kozłowaniu,

- wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

Mini piłka siatkowa:

- wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z 4 do 5 metrów,

- wykonuje odbicia sposobem dolnym i górnym,

- wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

Mini piłka ręczna:

- prowadzi piłkę w parach, zakończoną rzutem na bramkę,

- kozłuje piłkę ze zmianą kierunku i ręki kozłującej,

- rzuca do bramki dowolnym sposobem,

- wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

Rytm – muzyka – taniec:

- wykonuje określone ćwiczenia w rytm muzyki,

- prowadzi ćwiczenia przy muzyce,

Mini piłka nożna:

- prowadzi piłkę w dwójkach ze zmianą kierunku,

- prowadzi piłkę nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku,

- strzela do bramki wewnętrznym podbiciem w biegu,

- wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

Wymagania edukacyjne dla ucznia w klasie VI:

Gimnastyka:

- wykonuje przewrót w przód z miejsca, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego,

- wykonuje dwa łączone przewroty w tył,

- wykonuje dwa łączone przewroty w przód.

Lekkoatletyka:

- wykonuje start niski i bieg na dystansie 60 metrów,

- wykonuje marszobieg przez 12 min (Test Coopera),

- biegnie z pałeczką sztafetową i przekazuje pałeczkę w truchcie i w biegu,

- wykonuje skok w dal techniką naturalną z rozbiegu,

- rzuca piłeczką palantową z rozbiegu,

- rzuca piłką lekarską.

Mini piłka koszykowa:

- wykonuje podania i chwyty oburącz w biegu,

- kozłuje slalomem ze zmianą ręki,

- poruszania się w obronie i w ataku,

- rzuca w biegu do kosza po kozłowaniu,

- rzuca do kosza z wyskoku,

- wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

Rytm –muzyka-taniec:

- poprowadzi ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki,

Mini piłka siatkowa:

- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym,

- zagrywa piłkę sposobem dolnym i górnym – 6m,

- stosuje elementy techniczne w grze.

Mini piłka ręczna:

- rzuca do bramki w wyskoku, przeskoku, biegu,

- porusza się w ataku i w obronie,

- stosuje elementy techniczne w grze.

Mini piłka nożna:

- prowadzi piłkę w dwójkach ze zmianą kierunku,

- prowadzi piłkę nogą prawą i lewą ze zmianą tempa i kierunku biegu,

- strzela do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu,

- podaje piłkę wewnętrzną częścią stopy,

- wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

Wymagania edukacyjne dla ucznia w klasie VII:

Gimnastyka:

- wykonuje przewrót w przód z miejsca, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego,

- wykonuje przewrót w tył z postawy stojącej do rozkroku,

- wykonuje dwa łączone przewroty w przód,

- wykonuje dwa łączone przewroty w tył.

Lekkoatletyka:

- start niski i bieg na dystansie 60 metrów,

- marszobieg przez 12 min (Test Coopera)

- biegnie z pałeczką sztafetową i przekazuje ją w truchcie i w biegu,

- skacze w dal techniką naturalną z rozbiegu,

- rzuca piłeczką palantową z rozbiegu.

- wykonuje pchnięcie kulą.

Piłka koszykowa:

- podaje i chwyta piłkę oburącz w biegu,

- kozłuje slalomem ze zmianą ręki,

- porusza się w obronie,

- rzuca w biegu do kosza po kozłowaniu,

- wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

Rytm –muzyka-taniec:

- umie poprowadzić ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki,

Piłka siatkowa:

- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym,

- zagrywa sposobem dolnym i górnym – 6m,

- stosowanie tych elementów technicznych w grze

- wykonuje wystawienie i zbicie piłki.

Piłka ręczna:

- rzuca piłkę do bramki w wyskoku, przeskoku, biegu,

- prawidłowo porusza się w ataku i w obronie,

- stosuje poznane elementy techniczne w grze.

Piłka nożna:

- prowadzi piłkę w dwójkach ze zmianą kierunku,

- prowadzi piłkę nogą prawą i lewą ze zmianą tempa i kierunku biegu,

- strzela do bramki wewnętrznym podbiciem w biegu,

- podaje piłkę wewnętrzną częścią stopy,

- wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

Wymagania edukacyjne dla ucznia w klasie VIII:

Gimnastyka:

- wykonuje przewrót w przód z miejsca, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego,

- wykonuje przewrót w tył z postawy stojącej do rozkroku,

- wykonuje dwa łączone przewroty w przód,

- wykonuje dwa łączone przewroty w tył.

Lekkoatletyka:

- wykonuje start niski i bieg na dystansie 60 metrów,

- wykonuje marszobieg przez 12 min (Test Coopera),

- biegnie z pałeczką sztafetową i przekazuje pałeczkę w truchcie i w biegu,

- wykonuje skok w dal techniką naturalną z rozbiegu,

- wykonuje rzut piłeczką palantową z rozbiegu,

- wykonuje pchnięcie kulą z doskoku.

Piłka koszykowa:

- podaje i chwyta oburącz w biegu,

- kozłuje slalomem ze zmianą ręki,

- porusza się w obronie i w ataku,

- rzuca w biegu do kosza po kozłowaniu,

- rzuca do kosza z wyskoku,

- wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.

Rytm –muzyka-taniec:

- poprowadzi ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki,

- wykonuje ćwiczenia w formie aerobiku.

Piłka siatkowa:

- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym,

- odbija piłkę nad głową sposobem górnym i dolnym,

- zagrywa sposobem dolnym i górnym – 6m,

- rozgrywanie piłki “na trzy”,

- przyjmuje piłkę sposobem dolnym po zagrywce,

- stosuje poznane elementy techniczne w grze.

Piłka ręczna:

- rzuca do bramki w wyskoku, przeskoku, biegu,

- prawidłowo poruszanie się w ataku i w obronie,

- stosuje technikę gry bramkarza,

- stosuje poznane elementy techniczne w grze.

Piłka nożna:

- prowadzi piłkę w dwójkach ze zmianą kierunku,

- przyjmuje piłkę z powietrza dowolną częścią ciała,

- strzela do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu,

- podaje piłkę wewnętrzną częścią stopy,

- wykonuje żonglerkę,

- wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze.