

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego Szkoły Podstawowej Miejskiego Zespołu Szkół nr 5 w Gorlicach

Klasa VII

Gimnastyka:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach i wykazuje się wysoką sprawnością gimnastyczną.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga bardzo dobrą sprawność gimnastyczną,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
 - przewrót w przód, w tył,
 - skoki: Kuczny lub rozkroczny nad pięcioma elementami skrzyni,
 - zna ćwiczenia kształtujące,
 - potrafi przeprowadzić rozgrzewkę,
 - wykonuje ćwiczenia seriami,
 - potrafi asekurować partnera, zna samoasekurację

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, ma problemy z uzyskaniem odpowiedniego tempa i harmonii ruchu,

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i odpowiednią techniką,
- przejawia małą aktywność na zajęciach.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu gimnastyki,
- nie potrafi wykonać prostych ćwiczeń,
- jest niesystematyczny, wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

LA

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- bierze udział w zawodach sportowych,
- jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń wykazuje się bardzo dobrą sprawnością w l.a.
- zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy: - skipy A, B,
- biegi na dystansach 60m, 100m, 800m, 1000m oraz test Coopera,
- technikę startu niskiego i wysokiego,
- biegi o zmiennym tempie,
- technikę szkolną pchnięcia kulą,
- skok w dal techniką naturalną,
- ćwiczenia z piłkami lekarskimi,
- skok w dal z miejsca, - marszobiegi w terenie.

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników ze sprawdzianów, odpowiedniego tempa i harmonii ruchu, - czynnie uczestniczy w zajęciach .

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki ze sprawdzianów, - przejawia małą aktywność na zajęciach.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu lekkiej atletyki,
- nie potrafi wykonać prostych ćwiczeń,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

Koszykówka:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach ,
- wykazuje się wysokimi umiejętnościami technicznymi w koszykówce.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga bardzo dobre umiejętności w koszykówce - uczeń zna i potrafi wykonać:
- kozłowanie prawą, lewą ręką ze zmianą kierunku biegu,
- podania górne, przed klatki piersiowej, kozłem, - rzut do kosza z miejsca, po kozłowaniu, rzut wolny,
- szybki atak 2x1,
- grę 1x1 , 2x2,
- współpracę w zespole,
- technikę gry,
- zasady fair Play,
- przepisy i zasady gry, - sędziowanie.

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, ma problemy z uzyskaniem odpowiedniego tempa i harmonii ruchu, - czynnie uczestniczy w zajęciach - zna przepisy i zasady gry.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne elementy, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki ze sprawdzianów,
- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma braki w technice i taktyce gry.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki koszykowej,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- jest niesystematyczny, wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
-

Siatkówka:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- wykazuje się wysokimi umiejętnościami technicznymi w piłce siatkowej.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga bardzo dobre umiejętności w siatkówce,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym,
- zagrywkę sposobem górnym i dolnym,
- grę w obronie i w ataku,
- grę indywidualną, współpracuje w drużynie, - rozgrywać sytuacje na 3 podania, - przepisy gry.

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, ma problemy z uzyskaniem odpowiedniego tempa i harmonii ruchu, - czynnie uczestniczy w zajęciach - zna przepisy i zasady gry.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne ćwiczenia, ma problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i prawidłową techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe, przejawia małą aktywność na zajęciach.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki siatkowej,

- nie potrafi wykonać prostych ćwiczeń związanych z samooceną, - wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

Piłka ręczna:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, - systematycznie uczestniczy w zajęciach ,
- wykazuje się wysokimi umiejętnościami technicznymi w piłce ręcznej.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
- kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku biegu,
- podania górne, półgórne, kozłem,
- rzuty na bramkę z wyskoku,
- taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,
- rozegrać 2x2
- grę indywidualną,
- współpracować w zespole,
- grę bramkarza,
- zasady fair Play, - przepisy i zasady gry.

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa i harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach, - zna przepisy i zasady gry.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne ćwiczenia, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i odpowiednią techniką
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki ręcznej,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, - wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

Piłka nożna:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach ,
- wykazuje się wysokimi umiejętnościami technicznymi w piłce nożnej.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga bardzo dobre wyniki ze sprawdzianów,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
 - prowadzić piłkę prawą, lewą nogą ze zmianą kierunku biegu wszystkimi rodzajami podbicia stopy,
 - podania górne i półgórne w powietrzu, precyzyjnie podawać,
 - zwody z piłką i bez piłki,
 - taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,
 - rozegranie 2x 2 , 3x 3,
 - grę indywidualną,
 - współpracę w zespole,
 - technikę gry,
 - grę bramkarza,
 - zasady fair Play,
- przepisy i zasady gry, - sędziowanie, Ocena dobra:
- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, ma problemy z odpowiednim tempem i harmonią ruchu. - czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych, - zna zespoły piłkarskie, - zna przepisy gry.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki nożnej,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, - wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

Rekreacja ruchowa:

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- uczestniczy w zawodach sportowych, imprezach rekreacyjnych,
- wykazuje się wysokimi umiejętnościami technicznymi w wybranych rodzajach zajęć.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga bardzo dobre umiejętności w wybranych rodzajach zajęć. - uczeń potrafi zorganizować grupę,

- uczeń potrafi przeprowadzić różnego rodzaju zabawy,
- zna zasady gry w tenisa stołowego, unihokeja i inne, - prezentuje bardzo dobre umiejętności w w/w grach, - zna gry i zabawy ruchowe.

Ocena dobra:

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych, - wie, co to jest turystyka, zna różne gry i zabawy.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie, - osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach, - posiada ubogi zasób wiedzy o turystyce. Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował ćwiczeń w stopniu dostatecznym,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości zakresu turystyki.,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną i pracą w grupie, - wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

Ponadto uczeń w VII klasie potrafi

- zorganizować miejsce do zajęć ruchowych,
- wykazuje inwencję w doborze ćwiczeń kształtujących,
- wykazuje się także różnymi pomysłami w organizowaniu zabaw i gier,
- potrafi wykonać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.

W zakresie wiadomości uczeń zna:

1. Zasadę bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach.
2. Zasady bezpiecznego zachowania się na lekcjach.
3. Zna zasady asekuracji i samoasekuracji.
4. Prawidłowe pozycje wyjściowe podczas wykonywania ćwiczeń.
5. Zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym.
6. Znaczenie stosowanych ćwiczeń oddechowych.
7. Zasady i metody hartowania organizmu.
8. Prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych.
9. Podstawowe zasady i przepisy poznanych zabaw i gier.
10. Zasadę posługiwania się przyrządami pomiarowymi.
11. Wie, jak należy przygotować się do ćwiczeń w celu hartowania organizmu (zna zasadę zmiany stroju do ćwiczeń i po ćwiczeniach).
12. Wie, jak zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku.
13. Wie, jak dbać o czystość i higienę osobistą.
14. Wie, jak ruch może wpłynąć na prawidłową postawę ciała.
15. Dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała.
16. Uczeń dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsc oraz warunków atmosferycznych.

W zakresie zadań wychowawczych uczniów

1. Umie kulturalnie zachować się podczas różnych form aktywności ruchowej.
2. Potrafi i chce pomóc słabszym uczniom podczas wykonywanego ćwiczeniowego zadania.
3. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
4. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
5. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
6. Samodzielnie organizuje w gronie rówieśników zabawę lub grę ruchową.
7. Stosuje zasadę „fair play”.
8. Stosuje zasady zdrowej rywalizacji — uczeń wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.
9. Wdraża się do kształtowania prozdrowotnego stylu życia.
10. Dbą o swój strój i obuwie.
11. Współpraca w zespole — uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego:

mgr Telega Piotr

mgr Przybycień Grzegorz

mgr Oczkiewicz Katarzyna