

## **Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ:**

### **POSTAWA, AKTYWNOŚĆ**

chęci, zaangażowanie na lekcji  
postawa wobec kolegów (pomoc, życzliwość, nie używanie wulgaryzmów)  
postawa wobec nauczyciela  
zainteresowanie lekcją  
zachęcanie innych do aktywności ruchowej  
stosowanie zasad higieny  
(notowane za pomocą plusów – 3 plusy dają ocenę bardzo dobrą, 3 minusy dają ocenę niedostateczną)  
pomoc w organizowaniu imprez sportowych, rekreacyjnych  
udział w zawodach sportowych  
udział w zajęciach sportowych poza szkolnych  
(notowane za pomocą oceny celującej)

### **POSTĘP W USPRAWNIANIU**

monitorowanie osiągnięć ucznia (dodatkowa ocena na lekcji)  
ocena z umiejętności i sprawdzianów

### **UDZIAŁ W ZAJĘCIACH**

przygotowanie do lekcji (strój sportowy: koszulka biała, spodenki, obuwie sportowe)  
brak stroju (3 razy w semestrze, każdy kolejny brak to ocena niedostateczna)  
systematyczny udział w lekcjach (usprawiedliwienia należy przedstawiać nauczycielowi przed rozpoczęciem zajęć, lekarz zwalnia z wychowania fizycznego jedynie z niektórych ćwiczeń, niedyspozycja nie zwalnia z udziału w lekcji)

### **OGÓLNA WIEDZA O KULTURZE FIZYCZNEJ**

Zasady prawidłowego żywienia  
Zasady hartowania  
Zasady sędziowania  
Zasady udzielania pierwszej pomocy  
Wpływ wysiłku na organizm człowieka  
Przepisy gier sportowych  
(notowane za pomocą oceny)

## OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

<b>KOLOR NIEBIESKI</b>	<b>KOLOR CZERWONY</b>	<b>KOLOR ZIELONY</b>	<b>KOLOR CZARNY</b>
<b>WAGA 4</b>	<b>WAGA 3</b>	<b>WAGA 2</b>	<b>WAGA 1</b>
- zawody sportowe (osiągnięcia) Ocena celująca(6)za miejsca 1-3 w zawodach szkolnych na szczeblu miejskim i wojewódzkim	Plusy + za osiągnięcia pozaszkolne (3 x + daje ocenę celującą 6) Plusy za aktywność na lekcji (3x daje ocenę bardzo dobrą 5) Minusy za brak aktywności (3 x daje ocenę niedostateczną 1)	- test Zuchory - test Denisiuka testy sprawnościowe - Minusy za brak stroju sportowego (3 x w semestrze daje ocenę niedostateczną 1, a każdy kolejny brak stroju daje kolejną ocenę niedostateczną 1)	
Ocena bardzo dobra(5)za udział w zawodach szkolnych na szczeblu miejskim i wojewódzkim	- sprawdzian umiejętności z piłki siatkowej	- test skocznościowy	- dodatkowe oceny z zabaw
	- sprawdzian umiejętności z piłki koszykowej	- wyskok dosiężny	- konkursy sportowe na lekcji
	- sprawdzian umiejętności z piłki nożnej	-test zwinnościowy	- pierwsza pomoc
	- sprawdzian umiejętności z piłki ręcznej	- start niski - klasy V-VIII	- wiadomości
	- sprawdzian umiejętności z tenisa stołowego	Skipy A, B, C - klasy V-VIII	
	- sprawdzian umiejętności z badmintona	- sędziowanie gier sportowych	
	- sprawdzian umiejętności z gimnastyki		
	- sprawdziany z lekkoatletyki		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- strat niski - klasa IV</li> <li>- skipy klasa IV</li> <li>- test Coopera</li> <li>- bieg średni</li> <li>- bieg krótki</li> <li>- bieg długi</li> <li>- skok w dal</li> <li>- pchnięcie kulą - kl. VIII</li> <li>- rzut pałeczką palantową</li> <li>- rzut piłką lekarską przodem i tyłem</li> <li>- bieg sztafetowy - przekazywanie pałeczki</li> <li>- klasy VIII</li> </ul>		
	- tańce		

**Średnia ocen jest średnią ważoną:**

+ podwyższa oceną o 0,5

- obniża ocenę o 0,25

<b>OCENA SEMESTRALNA</b>	<b>"ŚREDNIA"</b>
Celujący	Powyżej 5,50
Bardzo dobry	4,60- 5,49
Dobry	3,60 -4,59
Dostateczny	2,60 -3,59
Dopuszczający	1,60 - 2,59
Niedostateczny	Poniżej 1, 59

# WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA KLASA IV

## 1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

## 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

## 3. Sprawność fizyczna

- siłą mięśni brzucha
- gibkość,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku ( próba Ruffiera)

## 4. Umiejętności ruchowe

### GIMNASTYKA

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- leżenie przewrotne i przerzutne,
- mostek

### LEKKOATLETYKA

- start niski
- bieg krótki na 30 m.
- rzut piłką palantową,
- rzut piłką lekarską
- bieg na 300 metrów
- skok w dal z miejsca

### MINI PIŁKA SIATKOWA

- odbicie sposobem górnym po własnym podrzucie,
- zagrywka sposobem dolnym z odległości 3-4 metrów

### MINI PIŁKA KOSZYKOWA

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej i ze zmianą ręki kozłującej,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu

### MINI PIŁKA RĘCZNA

- podanie jednorącz półgórne w marszu,
- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków. marszu.

### MINI PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie piłki wybraną częścią stopy prawą lub lewą nogą
- uderzenie piłki na bramkę wybraną częścią stopy

## TENIS STOŁOWY

- serwis

### **5. Wiadomości**

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
- potrafi wyjaśnić pojęcie sprawność fizyczna,
- zna wszystkie próby ISF Zuchory i potrafi je przeprowadzić.

## OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW KLASA IV

### UCZEŃ:

- umie dokonać pomiaru wysokości i masy ciała,
- mierzy tętno przed i po wysiłku,
- umie wykonać próbę siły mięśni brzucha i gibkości,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- potrafi kozłować piłkę prawą i lewą ręką, prowadzić piłkę, rzucać do kosza oburącz, rzucać na bramkę jednorącz, strzelać na bramkę, odbijać piłkę sposobem oburącz górnym,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych oraz minigrach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe i minigry zespołowe,
- wykonuje przewrót w przód z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- umie przyjąć określoną postawę statyczną,
- rzuca jednorącz piłką palantową,
- rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia z jednej nogi,
- wykonuje ćwiczenia do rytmu muzyki,
- umie w bezpieczny sposób wykonać ćwiczenia,
- stosuje wszystkie zasady higieny osobistej,
- przyjmuje właściwą postawę ciała.

# WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA KLASA V

## 1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

## 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

## 3. Sprawność fizyczna

- siłą mięśni brzucha
- gibkość,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku - Test Coopera

## 4. Umiejętności ruchowe

### GIMNASTYKA

- przewrót z marszu do przysiadu podpartego,
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu

### LEKKOATLETYKA

- start niski
- bieg krótki na 30 m.
- rzut piłką palantową,
- rzut piłką lekarską
- bieg na 300 metrów
- skok w dal z miejsca

### MINI PIŁKA SIATKOWA

- odbicie sposobem oburącz górnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z odległości 3-4 metrów

### MINI PIŁKA KOSZYKOWA

- kozłowanie piłki biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się
- zatrzymania na 1 i 2 tempa

### MINI PIŁKA RĘCZNA

- podanie jednorącz półgórne
- rzut na bramkę z biegu

### MINI PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą

- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę

## TENIS STOŁOWY

- odbicia forhendowe i bekhendowe

### **5. Wiadomości**

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
- potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia,
- zna Test Coopera.

## OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW KLASA V

### UCZEŃ:

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed i po wysiłku,
- umie wykonać próby sprawnościowe,
- demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
- wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym.
- rozgrywa piłkę na "trzy",
- chwytą i rzuca kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych oraz minigrach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe i minigry zespołowe,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- umie wykonać start niski i biegnie na odcinku 40 lub 60 m.,
- rzuca jednorącz piłką palantową,
- rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- umie wykonać krok "Cza-czy",
- wykonuje ćwiczenia w rytm muzyki,
- prowadzi fragment rozgrzewki,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksujące,
- umie w bezpieczny sposób wykonać ćwiczenia,
- stosuje wszystkie zasady higieny osobistej.

# WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA KLASA VI

## 1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

## 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

## 3. Sprawność fizyczna

- siłą mięśni brzucha
- gibkość,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku - Test Coopera

## 4. Umiejętności ruchowe

### GIMNASTYKA

- przewrót w przód z marszu do postawy
- układ gimnastyczny

### LEKKOATLETYKA

- start niski
- bieg krótki na 40 - 60m.
- rzut piłką palantową,
- rzut piłką lekarską
- bieg na 300 metrów
- skok w dal sposobem naturalnym
- skok w dal z miejsca

### MINI PIŁKA SIATKOWA

- odbicie sposobem obręcz dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z odległości 4 - 5 metrów

### MINI PIŁKA KOSZYKOWA

- podanie piłki obręcz przed klatki piersiowej i kozłem i w biegu
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu i po kozłowaniu

### MINI PIŁKA RĘCZNA

- podanie jednoręcz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku
- rzut na bramkę z biegu po podaniu

### MINI PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą i lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu

### TENIS STOŁOWY

- odbicia łączone (forhend i bekhend)
- sędziowanie

## **5. Wiadomości**

- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych,
- zna zasady hartowania organizmu

## OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW KLASA VI

### UCZEŃ:

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed i po wysiłku,
- umie wykonać próby sprawnościowe,
- demonstruje ćwiczenia mięśni posturalnych,
- wykonuje ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową,
- wykonuje rzut do kosza z dwutaktu, rzut na bramkę z biegu, odbicie piłki sposobem oburącz dolnym, zagrywkę sposobem dolnym.
- rozgrywa piłkę na "trzy",
- chwyta i rzuca kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych oraz minigrach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe i minigry zespołowe,
- wykonuje przewrót w przód z marszu do postawy,
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu,
- wykonuje przerzut bokiem z pomocą lub samodzielnie,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- umie wykonać start niski i biegnie na odcinku 40 lub 60 m,.
- rzuca jednorącz piłką palantową,
- rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- umie wykonać krok "Walca Angielskiego"
- wykonuje ćwiczenia w rytm muzyki,
- prowadzi fragment rozgrzewki,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksujące,
- umie w bezpieczny sposób wykonać ćwiczenia,
- stosuje wszystkie zasady higieny osobistej.

# WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA KLASA VII

## 1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

## 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

## 3. Sprawność fizyczna

- siłą mięśni brzucha
- gibkość,
- bieg wahadłowy 4x10
- bieg po kopercie,
- zwis na ugiętych rękach - dziewczyny
- podciągnięcie w zwisie na drążku - chłopcy
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku - Test Coopera

## 4. Umiejętności ruchowe

### GIMNASTYKA

- stanie na rękach przy drabinkach
- łączone formy przewrotów przód i w tył

### LEKKOATLETYKA

- bieg krótki na 40 - 60m.
- rzut piłką palantową z rozbiegu
- rzut piłką lekarską przodem i tyłem
- skok w dal z miejsca
- skok w dal sposobem naturalnym
- bieg na 800 m.- dziewczyny
- bieg na 1000 m. - chłopcy
- bieg na 300 metrów

### MINI PIŁKA SIATKOWA

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z odległości 5 - 6 metrów od siatki

### MINI PIŁKA KOSZYKOWA

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- poruszanie się w obronie

### MINI PIŁKA RĘCZNA

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego.
- poruszanie się w obronie

#### MINI PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie podanej piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy.

#### TENIS STOŁOWY

- odbicia łączone (forhend i bekhend)
- odbicia rotacyjne (forhend i bekhend)
- sędziowanie

### **5. Wiadomości**

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
- umie obliczyć wskaźnik BMI,
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.

## OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW KLASA VII

### UCZEŃ:

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed i po wysiłku,
- umie wykonać próby sprawnościowe,
- wykonuje zwód pojedynczy bez piłki,
- stosuje obronę "każdy swego" w grach zespołowych,
- zna podstawowe zasady taktyki gier zespołowych,
- rzuca na bramkę z przeskoku, wyskoku i biegu, strzela na bramkę z różnych pozycji, wykonuje odbicia łączone w parach, wystawia piłkę do przodu i do tyłu, wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym.
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych oraz grach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe i gry zespołowe,
- wykonuje proste piramidy dwójkowe,
- wykonuje stanie na rękach przy drabinkach,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- umie wykonać start niski i biegnie na odcinku 60 m.,
- wykonuje bieg długi ze startu wysokiego
- rzuca jednorącz piłką palantową z rozbiegu,
- rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- zna zasady biegu na orientację,
- potrafi przekazywać pałeczkę sztafetową,
- potrafi pchać kulą,
- umie wykonać krok "Walca Wiedeńskiego",
- zna podstawowe kroki "Zumby"
- prowadzi rozgrzewkę z uwzględnieniem tematyki lekcyjnej,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksujące,
- umie w bezpieczny sposób wykonać ćwiczenia,
- stosuje wszystkie zasady higieny osobistej.

# WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA KLASA VIII

## 1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

## 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

## 3. Sprawność fizyczna

- siłą mięśni brzucha
- gibkość,
- bieg wahadłowy 4x10
- bieg po kopercie,
- zwis na ugiętych rękach - dziewczyny
- podciągnięcie w zwisie na drążku - chłopcy
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku - Test Coopera

## 4. Umiejętności ruchowe

### GIMNASTYKA

- stanie na rękach przy drabinkach
- łączone formy przewrotów przód i w tył

### LEKKOATLETYKA

- bieg krótki na 40 - 60m.
- rzut piłką palantową z rozbiegu,
- rzut piłką lekarską przodem i tyłem
- skok w dal z miejsca
- skok w dal sposobem naturalnym
- bieg na 300 metrów
- bieg na 800 m.- dziewczyny
- bieg na 1000 m. - chłopcy
- pchnięcie kulą
- bieg sztafetowy - przekazywanie pałeczki

### MINI PIŁKA SIATKOWA

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym określony punkt na boisku z odległości 5 - 6 metrów od siatki
- zagrywka górna

### MINI PIŁKA KOSZYKOWA

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- zwód pojedynczy z piłką,

- poruszanie się w obronie

#### MINI PIŁKA RĘCZNA

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego.
- zwód z piłką
- poruszanie się w obronie

#### MINI PIŁKA NOŻNA

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie podanej piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy.
- zwód pojedynczy z piłką

#### TENIS STOŁOWY

- odbicia atakujące (forhend i Bekhend)
- odbicia rotacyjne ( forhend i bekhend)
- sędziowanie

### **5. Wiadomości**

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
- umie obliczyć wskaźnik BMI,
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.

## OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW KLASA VIII

### UCZEŃ:

- wykonuje Test Coopera,
- mierzy tętno przed i po wysiłku,
- umie wykonać próby sprawnościowe,
- wykonuje zwód pojedynczy bez piłki,
- stosuje obronę "każdy swego" w grach zespołowych,
- zna podstawowe zasady taktyki gier zespołowych,
- stosuje atak szybki i pozycyjny w grach zespołowych, wykonuje zwody z piłką i bez piłkin w grach zespołowych, rzuca za trzy punkty, wykonuje odbicia łączone w parach, atakuje piłkę i potrafi wykonać blok pojedynczy, wykonuje zagrywkę sposobem górnym i dolnym w określone miejsce na boisku.
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych oraz grach zespołowych,
- organizuje gry i zabawy ruchowe i gry zespołowe,
- wykonuje proste piramidy dwójkowe,
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny,
- umie wykonać start niski i biegnie na odcinku 60 m.,
- wykonuje bieg długi ze startu wysokiego
- rzuca jednorącz piłką palantową z rozbiegu,
- rzuca oburącz z ustawienia przodem i tyłem piłką lekarską,
- wykonuje skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- zna zasady biegu na orientację,
- potrafi przekazywać pałeczkę sztafetową,
- potrafi pchać kulą,
- potrafi rzucać dyskiem i oszczepem,
- umie wykonać krok "Poloneza",
- zna podstawowe kroki "Salsy"
- prowadzi rozgrzewkę z uwzględnieniem tematyki lekcyjnej,
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksujące,

- umie w bezpieczny sposób wykonać ćwiczenia,
- stosuje wszystkie zasady higieny osobistej.