

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla  
klas:4,5,6,7 Szkoły Podstawowej oraz I,II,III,IV Liceum  
Ogólnokształcącego**

**KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się w szczególności pod uwagę zaangażowanie ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz systematyczne i punktualne uczęszczanie na zajęcia.**

**Wagi ocen:**

- 1. Aktywność na lekcji (zaangażowanie) – waga 4**
- 2. Przygotowanie do lekcji (strój sportowy, punktualność) – waga 3**
- 3. Znajomość zasad i przepisów gier sportowych – waga 2**
- 4. Testy sprawnościowe – waga 1**

**OCENA CELUJACA**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA i gimnastycznych.
4. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych sportowo-

rekreacyjnych.

5. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo- rekreacyjnych w szkole.
7. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
8. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, "fair play", dba o bezpieczeństwo własne i innych.
9. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu wojewódzkim lub ogólnopolskim.
10. W ciągu całego okresu nauki reprezentuje szkołę na zawodach miejskich i rejonowych.
11. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i zajęciach do wyboru.
12. Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonanie zadania.
13. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (dopuszcza się trzykrotny barak stroju sportowego).

### **OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego. Jest przygotowany do zajęć (obuwie zamienne, koszulka, spodenki).
2. W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA i gimnastycznych.
4. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych sportowo- rekreacyjnych.
5. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego.
7. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym i gminnym.
8. Prowadzi sportowy tryb życia.

### **OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, niesystematycznie jest przygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych.
4. Jest koleżeński, dyscyplinowany, przestrzega zasad BHP.
5. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.

### **OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania
3. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
5. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
6. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

### **OCENA DOPUSZCZAJACA**

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Nie opanował w stopniu dopuszczającym dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
5. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.
6. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia (nałogi).

### **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych.
4. Nie pracuje w ogóle nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
5. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie i innych.
6. Na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami i nauczycielami.
7. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia (nałogi).
- 8. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.**

### **Uwagi końcowe do kryteriów ocen z wychowania fizycznego:**

- uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych może mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden stopień
- uczeń , który dodatkowo uprawia sport ( np. w klubie sportowym ) może mieć podwyższoną ocenę o jeden stopień

- uczniowie , którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego szcobowiązani do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego do dnia 15-go września lub do 2 tygodni po powrocie do szkoły po chorobie.
- w przypadkach ciągłej usprawiedliwionej nieobecności w szkole ( trwającej dłużej niż miesiąc ) możliwe jest odstępstwo od w/w regulaminu

### **Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana ocena śródroczna (semestralna) lub roczna:**

Uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) mają prawo wnioskować (na piśmie) o podwyższenie oceny z wychowania fizycznego w terminie nie dłuższym niż 3 dni od otrzymania informacji o przewidywanej dla niego rocznej lub (śródrocznej) ocenie klasyfikacyjnej. Wniosek składa się u nauczyciela lub w sekretariacie szkoły.

Wniosek ucznia lub jego rodziców (prawnych opiekunów) musi zawierać uzasadnienie. Wnioski bez uzasadnienia nie będą rozpatrywane.

We wniosku uczeń lub jego rodzice (prawni opiekunowie) określają ocenę o jaką uczeń się ubiega. Uczeń może ubiegać się o podwyższenie przewidywanej oceny tylko o jeden stopień. Z wnioskiem o podwyższenie oceny może wystąpić uczeń

- lub jego rodzice (prawni opiekunowie) jeśli uczeń spełnia następujące warunki:
- frekwencja na zajęciach, nie może być niższa niż 90% (z wyjątkiem długotrwałej choroby);
  - wszystkie godziny opuszczone uczeń ma usprawiedliwione;
  - wszystkie testy sprawnościowe są zaliczone;
  - uczeń musi posiadać większą część ocen cząstkowych równych lub wyższych ocenie o którą się ubiega;
  - zawsze posiada strój sportowy, oprócz dopuszczalnej ilości zgłoszeń o nieprzygotowaniu do zajęć (3x);
  - dopuszczalne są 2 spóźnienia w ciągu semestru.

Jeśli uczeń nie spełnia powyższych warunków, nie może ubiegać się o ocenę wyższą niż przewidywana.

### **PRZYKŁADOWE SPRAWDZIANY**

#### Piłka siatkowa

1. Odbicia piłki w kolejności: sposobem górnym o ścianę – sposobem dolnym nad sobą. Liczy się ilość wykonanych serii odbić, uczeń ma trzy próby. Ocenianie: *bdb* – 11, *db* – 9, *dost* – 7, *dop* – 5.
2. Zagrywka tenisowa wg przepisów p. siatkowej: : *bdb* – 5 poprawnych zagrywek , *db* – 4 poprawne zagrywki, *dost* – 3 poprawne zagrywki 7, *dop* – 2 poprawne zagrywki

## Piłka koszykowa

Uczeń wykonuje opisany niżej test. Ocenie podlega czas wykonanie zadania:

Opis testu:

1. Na sygnał podanie z linii końcowej do prowadzącego,
2. Po chwycie piłki podanej przez prowadzącego, kozłowanie slalomem ( 5 słupków) zakończone rzutem w biegu. Po niecelnym rzucie ćwiczący zbiera piłkę i dorzuca w dowolny sposób (zgodny z przepisami koszykówki) do skutku.
3. Po trafionym rzucie bieg z kozłowaniem na drugi kosz.
4. Rzut do kosza w biegu jak w pkt. 2
5. Test wykonujemy do 4 trafionych rzutów ( powtarzamy dodatkowo pkt. 3 i 4 dwukrotnie).

Oceny:

- chłopcy: **bdb** – do 30 sek., **db** – 31-45 sek., **dost** – 46-55 sek., **dop** – 56-65 sek.
- dziewczęta: **bdb** – do 40 sek., **db** – 41-60 sek., **dost** – 61-70 sek., **dop** – 71-80 sek.

## Lekkoatletyka

Normy oceniania przygotowane na podstawie tabel wielobojowych ligi LA

100m.	Dz(sek.)	Ch(sek.)	600/1000m	Dz (min.)	Ch (min.)	Skok w dal	Dz(m)	Ch(m)
<b>Bdb</b>	<15,90	<13,20	<b>Bdb</b>	<2,20	<3,05	<b>Bdb</b>	>4	>5
<b>Db</b>	15,91-18,09	13,21- 15,40	<b>Db</b>	2,21-2,50	3,06-3,20	<b>Db</b>	3,99-3,20	4,99-4,20
<b>Dost</b>	18,10-22,59	15,41-16,90	<b>Dost</b>	2,51-3,10	3,21-3,40	<b>Dost</b>	3,19-2,50	4,19-3,50
<b>dop</b>	>22,60	>16,90	<b>dop</b>	3,10-3,30	3,41-4,00	<b>dop</b>	2,51-2,00	3,49-3,00
kula	Dz4kg	Ch5kg	Skok w zwyż	Dz (cm)	Ch (cm)	T.Coopera	Dz(m)	Ch(m)
<b>Bdb</b>	>7m	>9m	<b>Bdb</b>	>120	>150	<b>Bdb</b>	>2200	>2900
<b>Db</b>	6,99-5,50	8,99-7,00	<b>Db</b>	120-111	150-141	<b>Db</b>	2199-2050	2899-2600
<b>Dost</b>	5,49-4,50	6,99-6,00	<b>Dost</b>	110-101	140-131	<b>Dost</b>	2049-1750	2599-2400
<b>dop</b>	4,49-3,50	5,99-5,00	<b>dop</b>	100-90	130-120	<b>dop</b>	1749-1650	2399-2250

## Gimnastyka podstawowa

### 1. *Stanie na rękach:*

**bdb** – samodzielne stanie na RR (z asekuracją) zamachem do przewrotu w przód, **db** – j.w. z uniku, **dost** – próba wykonana z pomocą nauczyciela jak na ocenę db, **dop** – stanie na RR z uniku przy drabinkach z pomocą nauczyciela.

### 2. *Przewroty w przód:*

**bdb** – 2 przewroty łączone: lotny do przysiadu, z przysiadu do rozkroku, **db** – 2 przewroty łączone z postawy do przysiadu, z przysiadu do rozkroku ( z pomocą nauczyciela) , **dost** – 2 przewroty łączone z przysiadu do przysiadu, z pomocą nauczyciela, **dop** – próba wykonania przewrotu, przewroty wykonane niesymetrycznie, z pomocą nauczyciela.

### 3. *Przewroty łączone w tył:*

**bdb** – 2 przewroty łączone: z postawy do postawy, z postawy do rozkroku, **db** – 2 przewroty łączone z postawy do przysiadu, z przysiadu do rozkroku ( z pomocą nauczyciela) , **dost** – 2 przewroty łączone z przysiadu do przysiadu, z pomocą nauczyciela, **dop** – próba wykonania przewrotu, przewroty wykonane niesymetrycznie, z pomocą nauczyciela.

### 4. *Drażek – wymyk i odmyk:*

**bdb** – samodzielna i prawidłowa technika wykonania obydwu elementów, **db** – jak na ocenę bdb z niewielką pomocą drabinek lub nauczyciela, **dost** – wielokrotna pomoc nauczyciela lub korzystanie z drabinek, **dop** – wykonanie tylko jednego elementu jak na ocenę dost.

### Piłka ręczna

Zawodnik podejmuje piłkę z podłoża i biegnąc kozłuje ze zmianą ręki pomiędzy pachołkami,, następnie podaje ją do nauczyciela i bez piłki biegnie do następnej chorągiewki. Tu otrzymuje piłkę od kolegi i po zwodzie pojedynczym przodem rzuca do bramki. Oceniana jest technika: **bdb** – brak błędów, **db** – do dwóch błędów, **dost** – do 4 błędów, **dop** – do 6 błędów techniki.