

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

Klasa VIII

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 nad elementami skrzyni,
 - zna wszystkie ćwiczenia kształtujące,
 - potrafi przeprowadzić rozgrzewkę,
 - potrafi asekurować partnera,
 - zna samoasekurację,
 - zna zasady BHP,
 - zna konkurencje gimnastyczne.

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 sportowych, - zna konkurencje gimnastyczne.

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 gimnastyki,
 - nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, - 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.,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy: - skip A i B
- bieg na dystansie 60m, 100 m, 800m 1500m oraz test Coopera,
- technika startu niskiego i wysokiego
- bieg 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, odpowiedniego tempa i harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

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 lekkiej atletyki,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, - 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 w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
- kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku biegu,
- podanie górne, kozłem, sprzed klatki piersiowej,
- rzuty do kosza z miejsca po kozłowaniu, wolne, sytuacyjne,
- taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,
- rozegranie 2x 2 , 3x 3,
- grę indywidualną,
- 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 wysokich wyników, odpowiedniego tempa i harmonii ruchu.
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych, - zna przepisy i zasady 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, ma braki w technice i taktyce.

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 koszykowej, - nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, - 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 piłce siatkowej,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym,
- zagrywkę sposobem górnym i dolnym,

- wystawienie i zbitcie piłki,
 - grę w obronie i w ataku,
 - grę indywidualną oraz współpracę w zespole, - rozgrywanie na 3 kontakty, - sędziowanie i przepisy 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 sportowych, - zna przepisy i zasady gry.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, ma problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma braki w technice i taktyce. 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 zadań związanych z samooceną - wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

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 bardzo dobre umiejętności w piłce ręcznej,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
 - kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku biegu,
 - podanie górne i półgórne w powietrzu i po koźle,
 - rzuty na bramkę z wyskoku
 - taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,
 - rozegranie 2x2 , 3x3,
 - grę indywidualną,
 - współpracę w zespole,
 - grę bramkarza,
 - zasadę 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 sportowych,
- zna przepisy i zasady 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, ma braki w technice i taktyce. Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował ćwiczeń w stopniu dostatecznym i ma poważne braki,
- 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,
- systematycznie uczestniczy w zajęciach ,
- wykazuje się wysokimi umiejętnościami technicznymi w piłce nożnej,

Ocena bardzo dobra:

- uczeń osiąga bardzo dobre umiejętności w piłce nożnej,
 - uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
 - prowadzić piłkę prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku biegu różnymi częściami stopy,
 - podanie górne i półgórne w powietrzu ,toczone
 - przyjęcie piłki klatką, udem,
 - zwody z piłką i bez piłki,
 - taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,
 - rozegranie 2x2 , 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 uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa i harmonii 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,

– potrafi zorganizować grupę, przeprowadzić różnego rodzaju zabawy,

– zna zasady gry w tenisa stołowego, unihokeja i inne,

– prezentuje wysokie umiejętności w w/w grach,

– zna gry i zabawy.

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 sportowych,

– wie, co to jest turystyka,

– zna różne gry i zabawy.

Ocena dostateczna:

– uczeń opanował poszczególne umiejętności, ma problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i odpowiednią techniką,

– osiąga słabe wyniki sportowe, przejawia małą aktywność na zajęciach,

– posiada ubogi zasób wiedzy o turystyce.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki,
- jest mało sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu turystyki,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną i pracą w grupie.

Ponadto uczeń w klasie VIII potrafi

- zorganizować bezpieczne miejsce pracy,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- umie prowadzić rozgrzewkę,
- potrafi zorganizować zabawę ruchową.

W zakresie wiadomości uczeń zna :

1. Zasady higieny miejsca ćwiczeń.
2. Zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych.
3. Znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych.
4. Zasady posługiwania się przyrządami pomiarowymi.
5. Zasady i przepisy poznanych gier.
6. Uczeń dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.
7. Zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.
8. Ćwiczenia kształtujące.
9. Uczeń mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. Interpretuje z pomocą nauczyciela uzyskane wyniki.
10. Uczeń zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń.
11. Sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
12. Cechy prawidłowej postawy ciała — uczeń ocenia własną postawę ciała.
13. Ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
14. Organizację czasu wolnego — omawia zasady aktywnego wypoczynku.
15. Formy aktywności fizycznej
16. Kształtowanie nawyku hartowania organizmu - uczeń wymienia zasady i metody hartowania organizmu.

W zakresie zadań wychowawczych uczeń :

1. Umie i zna zasady kulturalnego kibicowania podczas gier.
2. Potrafi współpracować z innymi uczniami w celu pomocy w organizacji zajęć ruchowych.

3. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
4. Stosuje zasadę „fair play”.
5. Dbą o własne zdrowie.
6. Zna przepisy i uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.
7. Współpracuje w zespole — zna i przestrzega zasady „czystej gry” — szacunek dla rywali.
8. Zna zasady współpracy w zespole — podziękowanie za wspólną grę.
9. Organizuje w gronie rówieśników grę rekreacyjną.

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego:

mgr Telega Piotr

mgr Przybycień Grzegorz

mgr Oczkiewicz Katarzyna