**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej w Harasiukach opracowane na podstawie programu nauczania z wychowania fizycznego „Magia Ruchu” – Urszula Białek  
 i Joanna Wolfart-Piech**

Założenia ogólne: celem zajęć wychowania fizycznego jest wykształcenie postaw i nawyków dbałości o własną sprawność. Kluczowym elementem jest zaangażowanie i prawidłowa postawa uczniów wobec przedmiotu w-f. Przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia, aktywność i zaangażowanie, a także wiadomości umiejętności.

* Bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego (wymagana biała koszulka, spodenki, getry, dresy nie z dżinsu, obuwie sportowe).
* Przede wszystkim ocenie podlegają umiejętności z zakresu programu nauczania

tj: technika wykonywania ćwiczeń gimnastycznych, wybrane elementy gier zespołowych, lekkiej atletyki, sprawność ogólna, poziom cech motorycznych, sprawdziany : siły, skoczności, szybkości i wytrzymałości, przepisy zespołowych gier sportowych, wiadomości

z zakresu edukacji zdrowotnej i higieny człowieka.

* Ocena z wychowania może być podniesiona w górę za wysokie osiągnięcia sportowe lub szczególne działania i zasługi.
* Zwolnienia lekarskie należy niezwłocznie przedstawić nauczycielowi wychowania fizycznego.
* Rodzic z powodu niedyspozycji może zwolnić ucznia na jeden tydzień, później wymagane jest zwolnienie lekarskie.
* Uczennice swoją niedyspozycję zgłaszają do nauczyciela, ale uczestniczą w zajęciach i mogą wykonywać delikatniejsze ćwiczenia. W razie bardzo złego samopoczucia mają możliwość niećwiczenia dwa dni w miesiącu lub zwolnienia przez rodzica, ale muszą być przebrane w strój sportowy.

***Każdy uczeń jest oceniany zgodnie ze statutem szkoły otrzymując ocenę wyrażoną stopniem:***

• celujący (6)

• bardzo dobry (5)

• dobry (4)

• dostateczny (3)

• dopuszczający (2)

• niedostateczny (1)

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

* Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
* Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
* Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
* Systematycznie uczęszcza na zajęcia – ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.
* Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.
* Prowadzi higieniczny tryb życia.
* Osiąga wysoki poziom postępu w swoim osobistym usprawnianiu.
* Umiejętności i wiadomości wykraczają poza program nauczania.
* Chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i osiąga znaczne sukcesy.
* Uczestniczy w zajęciach sportowych szkolnych i poza szkolnych.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**

* Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
* Jest przygotowany do zajęć.
* Starannie sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
* Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
* Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.
* Prowadzi higieniczny tryb życia usprawnianiu
* Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym
* Prowadzi higieniczny tryb życia .
* Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**

* Jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
* Z reguły jest przygotowany do zajęć, ale zdarza mu się brak stroju.
* Większość ćwiczeń wykonuje prawidłowo.
* Przy pomocy nauczyciela potrafi wykorzystać w praktyce nabyte umiejętności.
* Osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym.
* Jego postawa na lekcji nie budzi większych zastrzeżeń.
* Prowadzi higieniczny tryb życia.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

* Sporadycznie zapomina o stroju sportowym.
* Ćwiczenia wykonuje niechętni z dużymi błędami technicznymi.
* Jego wiadomości z zakresu przedmiotu są niewystarczające.
* Cechuje go brak aktywności na zajęciach wychowania fizycznego.
* Wykazuje małe postępy w doskonaleniu umiejętności.
* Jego postawa na lekcjach nie zawsze jest właściwa.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

* Często zapomina o stroju sportowym.
* Wykazuje niechęć do ćwiczeń, popełnia liczne błędy techniczne.
* Posiada bardzo małe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.
* Cechuje go brak aktywności na lekcjach wychowania fizycznego.
* Często opuszcza lekcję wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

* Nie realizuje wymagań programowych.
* Bardzo często nie przynosi stroju.
* Nie wykonuje ćwiczeń.
* Nie posiada w najmniejszym stopniu wiedzy z wychowania fizycznego.
* Na lekcjach przyjmuję postawę arogancką, lekceważącą.
* Nie wykazuje postępów w doskonaleniu umiejętności.
* Często opuszcza lekcję wychowania fizycznego.

***Obowiązkowe testy sprawnościowe obejmują:***

* bieg wahadłowy10 razy 5 metrów- służący pomiarowi zdolności szybkościowo- siłowo-koordynacyjnych,
* 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej- euro fit, opracowany przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
* Podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)- służący pomiarowi zdolności siłowo- wytrzymałościowych całego ciała
* Skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

***Szczegółowe wymagania na poszczególne oceny z działów***

KLASA VIII

GIMNASTYKA

***1.Skok rozkroczny przez kozła ( ustawiony w poprzek***)

Ocena:

6- uczeń wykonuje bezbłędnie skok rozkroczny przez kozła

5- uczeń wykonuje prawidłowo skok rozkroczny przez kozła

4- uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła z małymi błędami

3- uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła z dużymi błędami

2- brak umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła

***2.Dodatkowo stanie na rękach, przerzut bokiem , ćwiczenia na drążku gimnastycznym, układ gimnastyczny z trzech ćwiczeń akrobatycznych***

LEKKOATLETYKA

• uzyskanie odpowiedniego wyniku w biegu na krótkim i średnim dystansie

• uzyskanie odpowiedniego wyniku w biegach wahadłowych

• uzyskanie odpowiedniego wyniku ze skoku w dal

• uzyskanie odpowiedniego wyniku z rzutu piłką lekarską

• za odmowę wykonania danego ćwiczenia bez powodu, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną

MINI KOSZYKÓWKA

***1.Rzuty do kosza z wyskoku***

Ocena:

6- doskonale opanowany rzut do kosza z wyskoku w biegu, wykorzystuje umiejętności w grze

5- prawidłowy rzut do kosza z wyskoku w truchcie

4- rzut do kosza z wyskoku wykonany z małymi błędami

2- brak umiejętności wykonania rzutu do kosza z wyskoku

***2.Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze***

Ocena:

6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji

5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcj

4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami

3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami

2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

MINI SIATKÓWKA

***1. Wystawa piłki sposobem górnym i dolnym***

Ocena:

6- doskonale potrafi wystawić piłkę sposobem górnym i dolnym, wykorzystuje umiejętności w grze

5- prawidłowo wystawia piłkę sposobem górnym i dolnym

4- czasami wystawia piłkę z małymi błędami

3- rzadko wystawia piłkę z dużymi błędami

2- brak umiejętności wystawienia piłki sposobem górnym i dolnym

***2.Zbicie piłki***

Ocena:

6- doskonale potrafi zbijać piłkę z wyskoku, wykorzystuje umiejętności w grze

5- czasami zbija piłkę z wyskoku

4- rzadko zbija piłkę z wyskoku

3- zbija piłkę z miejsca

2- brak umiejętności zbicia piłki

MNI PIŁKA RĘCZNA

***1.Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze***

Ocena:

6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji

5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji

4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami

3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami

2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

MINI PIŁKA NOŻNA

***1. Prowadzenie piłki w biegu ze zwodem i strzałem na bramkę***

Ocena:

6- doskonale wykonuje prowadzenie piłki w biegu ze zwodem, wykorzystuje element w grze

5- prawidłowo wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem w truchcie

4- wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem z małymi błędami

3- wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem z dużymi błędam

2- brak umiejętności prowadzenia piłki ze zwodem

***2.Potrafi***

6- doskonale żongluje, robi zwody piłką prawą i lewą nogą

5- prawidłowo wykonuje nabyte umiejętności

4- potrafi wykonać jedną małą sztuczkę piłkarską

3- czasami wykonuje jedną małą sztuczkę piłkarską

2- brak umiejętności wykonania powyższych elementów piłkarskich

***3.Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze***

Ocena:

6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji

5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji

4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędam

2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

RYTM, TANIEC, MUZYKA

***1.Krok Poloneza, prosty układ***

Ocena:

6- doskonale potrafi zatańczyć krok Poloneza, bezbłędnie zapamiętuje układ, zna podstawowe figury  
 i potrafi zaproponować figurę do układu

5- prawidłowo tańczy krok Poloneza, zapamiętuje prosty układ

4- potrafi zatańczyć krok Poloneza z małymi błędami

3- potrafi zatańczyć krok Poloneza z dużymi błędami

2- brak umiejętności wykonania podstawowego kroku Poloneza