**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 VII**

 GIMNASTYKA

 ***1.Przewrót w tył ze stania do rozkroku***

 Ocena:

 6- uczeń bezbłędnie wykonuje bezbłędnie przewrót w tył ze stania do rozkroku

5- uczeń wykonuje prawidłowo przewrót w tył ze stania do rozkroku

 4- uczeń wykonuje z małymi błędami przewrót w tył ze stania do rozkrok, ale podejmuje próbę

 3- uczeń wykonuje przewrót w tył ze stania do rozkroku z dużymi błędami

 2- brak umiejętności wykonania przewrotu w tył ze stania do rozkroku, ale podejmuje próbę

**2.Skok kuczny przez skrzynię- 4 części**

 Ocena:

 6- uczeń wykonuje bezbłędnie skok kuczny przez skrzynię

 5- uczeń wykonuje prawidłowo skok kuczny przez skrzyni

 4- uczeń wykonuje skok kuczny przez skrzynię z małymi błędami

3- uczeń wykonuje skok kuczny przez skrzynię z dużymi błędami

2- brak umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię, ale podejmuje próbę

***3.Dodatkowo stanie na rękach, przerzut bokiem , ćwiczenia na drążku gimnastycznym***

LEKKOATLETYKA

• uzyskanie odpowiedniego wyniku w biegu na krótkim i średnim dystansie

l • uzyskanie odpowiedniego wyniku w biegach wahadłowych

• uzyskanie odpowiedniego wyniku ze skoku w dal

 • uzyskanie odpowiedniego wyniku z rzutu piłką lekarską w tył

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

MINI KOSZYKÓWKA

 ***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, ale podejmuje próbę

***2. Rzut do kosza z dwutaktu***

 Ocena:

6- doskonale wykonuje rzut do kosza z dwutaktu w biegu i w grze

 5-prawidłowo wykonuje rzut do kosza z dwutaktu w truchcie

4- wykonuje dwutakt z małymi błędami

3- wykonuje dwutakt z dużymi błędami

2- brak umiejętności wykonania rzutu z dwutaktu, ale podejmuje próbę

 MINI SIATKÓWKA

 ***1.Odbicia w parach sposobem górnym i dolnym***

Ocena:

 6- doskonale potrafi odbijać w parach sposobem górnym i dolnym, stosuje elementy w grze

 5- prawidłowo potrafi odbijać w parach sposobem górnym i dolnym

 4- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym z małymi błędami

3- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym z dużymi błędami

 2- brak umiejętności odbicia piłki w parach, ale podejmuje próbę

 ***2. Zagrywka sposobem górnym***

 Ocena:

 6- doskonale potrafi zagrać piłkę sposobem górnym

5- prawidłowo zagrywa piłkę sposobem górny

 4- rzadko zagrywa piłkę sposobem górnym

 3- bardzo rzadko zagrywa piłkę sposobem górnym

 2- brak umiejętności zagrywki sposobem górnym, ale podejmuje próbę

MNI PIŁKA RĘCZNA

**1.Kozłowanie piłki ze zwodami i rzutem na bramkę w biegu**

Ocena:

 6- doskonale wykonuje zwody i rzuca na bramkę w biegu, stosuje elementy w grze

 5- prawidłowo wykonuje zwody i rzuca na bramkę w truchcie

 4- wykonuje zwody i rzuca na bramkę z małymi błędami

3- wykonuje zwody i rzuca na bramkę z dużymi błędami

2- brak umiejętności wykonania zwodu i rzutu na bramkę , ale podejmuje próbę

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 błędami

2- brak umiejętności prowadzenia piłki ze zwodem, ale podejmuje próbę

***2. Żonglerka piłką***

Ocena:

 6- uczeń żongluje piłkę prawą, lewą nogą oraz głową

 5- uczeń prawidłowo żongluje piłkę lepszą nogą

 4- uczeń żongluje piłkę kilka razy lepszą nogą

 3- uczeń czasami wykonuje żonglerkę lepszą nogą

 2- brak umiejętności wykonania żonglerki lepszą nogą, ale podejmuje próbę

UNIHOKEJ
Ocena:
6- stosuje świetnie poznane elementy w grze, sprawnie manipuluje kijem i strzela bramki , przestrzega przepisów gry, współpracuje z grupą lub bardzo dobrze gra w obronie

5- dobrze gra, strzela bramki, przestrzega zasady gry, współpracuje z grupą, lub dobrze gra w obronie

4-w czasie gry współpracuje z grupą, ale nie dokładnie wykonuje podania, wykonuje strzały na bramkę , które sporadycznie mu wychodzą

3-uczestniczy w grze, ale mało aktywnie nie angażuje się

2-słabo opanował umiejętności techniczne, nie angażuje się w grę