

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego - dziewczęta

Hanna Rozmysłowicz, Izabela Janochowska

Oceniając osiągnięcia ucznia określamy jego indywidualne uzdolnienia fizyczne, przyczyny trudności w opanowaniu elementów ruchowych. Przy ustalaniu oceny śródrocznej i końcoworocznej z Wychowania Fizycznego, bierzemy pod uwagę wysiłek ucznia wkładany przez niego w osiągnięcie wyznaczonego celu, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu, postępy ucznia w zdobywaniu i utrwalaniu wiadomości, umiejętności i sprawności oraz wykształcenie umiejętności dbania o zdrowie, oraz systematyczny udział ucznia w zajęciach jak również aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Wymagania Szczegółowe

Udział w lekcjach wychowania fizycznego: Regularne uczestnictwo w zajęciach, aktywne zaangażowanie oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Sprawdziany i testy: Wykonywanie testów sprawnościowych oraz testów umiejętności w różnych dyscyplinach sportowych.

Praktyka sportowa: Wykonywanie ćwiczeń i zadań sportowych zgodnie z wymaganiami nauczyciela oraz postęp w osiąganiu indywidualnych celów sprawnościowych.

Teoria: Znajomość podstawowych zasad teoretycznych dotyczących wychowania fizycznego, takich jak zasady zdrowego stylu życia, znaczenie aktywności fizycznej oraz podstawowe reguły gier i dyscyplin sportowych.

Przestrzeganie regulaminu: Przestrzeganie zasad fair play, regulaminów dotyczących zajęć sportowych oraz dbanie o sprzęt sportowy i miejsce do ćwiczeń.

1. Postawa

Ocenie podlega:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
- pomoc słabszym w trudnych sytuacjach
- przestrzeganie zasad czystej gry oraz fair play

- postawa zawodnika – kontrola własnych negatywnych i pozytywnych emocji
- kulturalne kibicowanie

2. Aktywność i systematyczność

Ocenie podlega:

- wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się
- udział w organizację lekcji - przygotowanie miejsca zajęć ruchowych, przeprowadzenie rozgrzewki, inwencja w organizowaniu gier i zabaw oraz w doborze ćwiczeń
- obecność ucznia na lekcjach w- f

3. Wiadomości

Ocenie podlegają:

- wiadomości związane z zasadami funkcjonowania, regeneracji sił, czynnym odpoczynkiem
- wiadomości związane z postawą ciała
- wiadomości związane z kształtowaniem i oceną sprawności oraz zdrowia
- wiadomości związane z profilaktyką dbałości o zdrowie w życiu dorosłego człowieka
- wiadomości dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych.
- umiejętność połączenia wiadomości z zakresu nauczania ruchu z jego technicznym wykonaniem w poszczególnych dyscyplinach sportowych

4. Umiejętności

Ocenie podlega:

- umiejętność działania na rzecz zdrowia i podnoszenia sprawności fizycznej
- umiejętności kształtujące i korygujące postawę ciała
- umiejętność połączenia wykonania ruchu z jego opisem słownym
- umiejętności utylitarne
- umiejętności organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych

- umiejętności bycia widzem i kibicem

5. Sprawność fizyczna

Ocenie podlega:

- dbałość o zdrowie, higienę i kondycję oraz prawidłową postawę ciała
- samokontrola i samoocena sprawności
- poziom i postęp sprawności fizycznej

OCENA CELUJĄCĄ

Otrzymuje uczeń, który :

1. Systematycznie poprawia swoją sprawność motoryczną lub utrzymuje ją na stałym wysokim poziomie.
2. Ćwiczenia wykonuje prawidłową techniką.
3. Systematycznie rozwija umiejętności z zakresu gier sportowych i rekreacyjnych.
4. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich zajęciach wychowania fizycznego.
5. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.
6. Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń (jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany), jest wzorem do naśladowania dla swych kolegów.
7. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą i propaguje zdrowy styl życia.
8. Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.
9. Wyróżnia się aktywnością w czasie lekcji, pomaga prowadzącemu, stanowi wzór dla kolegów w grupie.
10. Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.

OCENA BARDZO DOBRA

Otrzymuje uczeń, który :

1. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
2. Wykonuje ćwiczenia z właściwą techniką.
3. Podejmuje duży wysiłek i osiąga cel w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych i rekreacyjnych.
4. Jest przygotowany do lekcji i aktywnie uczestniczy w zajęciach.
5. Wykazuje znajomość zasad i przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.
6. Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń (jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany).
7. Posiada prawidłowe nawyki higieniczno-zdrowotne
8. Całkowicie opanował materiał programowy.

OCENA DOBRA

Otrzymuje uczeń, który :

1. W dobrym stopniu opanował materiał programowy.
2. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
3. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie.
4. Szanuje i dba o sprzęt sportowy.
5. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
6. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi.
7. Podejmuje wysiłek i osiąga cel w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych i rekreacyjnych.
8. Jest zwykle przygotowany do lekcji.
9. Orientuje się w zasadach i przepisach gier sportowych w zakresie dyscyplin

sportowych uprawianych w szkole.

10. Nie wykazuje rażących braków w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany).

11. Posiada wystarczające nawyki higieniczno – zdrowotne (schludny wygląd zewnętrzny, dba o higienę osobistą).

OCENA DOSTATECZNA

Otrzymuje uczeń, który :

1. W stopniu dostatecznym opanował materiał programowy.
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.
3. Mało stara się w opanowaniu umiejętności z zakresu gier sportowych i rekreacyjnych.
4. Ćwiczy niesystematycznie, jest często nieprzygotowany do lekcji (brak stroju) i występują nieusprawiedliwione nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego.
5. Wykazuje braki w znajomości przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.
6. Nie posiada wystarczających nawyków higieniczno-zdrowotnych (nie dba o higienę osobistą).
7. Postawa społeczna budzi zastrzeżenia, nie zawsze przestrzega przepisów bhp, jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany.
8. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
9. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

OCENA DOPUSZCAJĄCA

Otrzymuje uczeń, który :

1. W stopniu dostatecznym opanował materiał programowy.
2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi.
3. Nie podejmuje wysiłku w opanowaniu umiejętności z zakresu gier zespołowych i rekreacyjnych.

4. Często opuszcza lekcje wf i jest nieprzygotowany (brak stroju).
5. Wykazuje duże braki w znajomości przepisów sportowych w zakresie dyscyplin sportowych uprawianych w szkole.
6. Postawa społeczna budzi zastrzeżenia, narusza przepisy bhp, jest niezdyscyplinowany.
7. Prowadzi niehigieniczny tryb życia.

OCENA NIEDOSTATECZNA

1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program i podstawę programową.
2. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej.
3. Prezentuje lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnego postępu w usprawnianiu własnego organizmu.
4. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący.
5. Unika uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego.
6. Wykazuje się niską frekwencją na lekcjach wychowania fizycznego.
7. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

KLASA 1

PIŁKA SIATKOWA – ODBICIA PIŁKI (górne i dolne)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny odbicia piłki w parach bez siatki nieprawidłowa postawa, zła technika

Dobry odbicia piłki w parach bez siatki błędy w postawie, błędy w technice

Bardzo dobry odbicia piłki w parach bez siatki prawidłowa postawa, prawidłowa technika

Celujący odbicia piłki w parach bez siatki „odbiór dołem-przebiecie górą prawidłowa postawa, prawidłowa technika

PIŁKA SIATKOWA - ZAGRYWKA SPOSOBEM DOLNYM (4 PRÓBY)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny 1 zagrywka wykonana poprawnie

Dobry 2 zagrywki wykonane poprawnie

Bardzo dobry 3 zagrywki wykonane poprawnie

Celujący 2 zagrywki wykonane w określone miejsce na boisku

PIŁKA KOSZYKOWA – KOZŁOWANIE PIŁKI SLALOMEM

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny nieprawidłowa postawa, nieprawidłowa praca ręki kozłującej, wolne tempo,

Dobry tempo właściwe, drobne błędy techniczne

Bardzo dobry prawidłowa postawa oraz prawidłowa praca ręki kozłującej, (dopuszczalny 1 błąd)

Celujący swobodne, prawidłowe operowanie prawą i lewą ręką, wszystkie elementy wykonane prawidłowo

PIŁKA KOSZYKOWA - RZUT DO KOSZA Z BIEGU

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny prawidłowy dwutakt, niewłaściwy i niecelny rzut

Dobry prawidłowy dwutakt, właściwy, niecelny rzut

Bardzo dobry prawidłowy dwutakt, celny rzut (drobne błędy techniczne)

Celujący prawidłowy dwutakt, celny rzut ręką sprawniejszą

GIMNASTYKA – UKŁAD GIMNASTYCZNY

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami oraz wykorzystanie inwencji twórczej (muzyka, przybór, strój)

GIMNASTYKA – PIRAMIDY 2,3 OSOBOWE

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami oraz wykorzystanie inwencji twórczej (muzyka, przybór, strój)

RTM - WALC WIEDEŃSKI

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, brak estetyki ruchu

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia

między krokami oraz wykorzystanie inwencji twórczej

KLASA 2

PIŁKA SIATKOWA – ODBICIA PIŁKI (górne i dolne nad sobą)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny odbicia piłki nad sobą, nieprawidłowa postawa, zła technika

Dobry odbicia piłki nad sobą, błędy w postawie, błędy w technice

Bardzo dobry odbicia piłki nad sobą prawidłowa postawa, prawidłowa technika

Celujący odbicia piłki nad sobą, odbiór dołem-przebiecie górą prawidłowa postawa, prawidłowa technika

PIŁKA SIATKOWA - ZAGRYWKA (DO WYBORU) (4 PRÓBY)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny 1 zagrywka wykonana poprawnie

Dobry 2 zagrywki wykonane poprawnie

Bardzo dobry 3 zagrywki wykonane poprawnie

Celujący 2 zagrywki wykonane w określone miejsce na boisku

PIŁKA KOSZYKOWA – KOZŁOWANIE PIŁKI SLALOMEM ZAKOŃCZONE RZUTEM

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny nieprawidłowa postawa, nieprawidłowa praca ręki kozłującej, wolne tempo, prawidłowy dwutakt, niewłaściwy i niecelny rzut

Dobry tempo właściwe, drobne błędy techniczne, prawidłowy dwutakt, właściwy, niecelny rzut

Bardzo dobry prawidłowa postawa oraz prawidłowa praca ręki kozłującej, prawidłowy dwutakt, celny rzut (dopuszczalny 1 błąd)

Celujący swobodne, prawidłowe operowanie prawą i lewą ręką, wszystkie elementy wykonane prawidłowo

GIMNASTYKA – PIRAMIDY WIELOOSOBOWE

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami oraz wykorzystanie inwencji twórczej

GIMNASTYKA – WSTAŻKA

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami, brak estetyki ruchu

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami oraz wykorzystanie inwencji twórczej (np. muzyka)

RTM - WALC ANGIELSKI

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, brak estetyki ruchu

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami oraz wykorzystanie inwencji twórczej

KLASA 3

PIŁKA SIATKOWA – ODBICIA PIŁKI (naprzemienne nad sobą)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny odbicia piłki nad sobą, nieprawidłowa postawa, zła technika

Dobry odbicia piłki nad sobą, błędy w postawie, błędy w technice

Bardzo dobry odbicia piłki nad sobą prawidłowa postawa, prawidłowa technika, drobne błędy techniczne

Celujący odbicia piłki nad sobą, prawidłowa postawa, prawidłowa technika

PIŁKA SIATKOWA - ZAGRYWKA SPOSOBEM GÓRNYM (4 PRÓBY)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny 1 zagrywka wykonana poprawnie

Dobry 2 zagrywki wykonane poprawnie

Bardzo dobry 3 zagrywki wykonane poprawnie

Celujący 2 zagrywki wykonane w określone miejsce na boisku

PIŁKA KOSZYKOWA - RZUT DO KOSZA Z BIEGU PO PODANIU

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny prawidłowy dwutakt, niewłaściwy i niecelny rzut, błędy w podaniach piłki

Dobry prawidłowy dwutakt, właściwy, niecelny rzut, drobne błędy w podaniu piłki

Bardzo dobry prawidłowy dwutakt, celny rzut (drobne błędy techniczne)

Celujący prawidłowy dwutakt, celny rzut ręką sprawniejszą, prawidłowe podania piłki

GIMNASTYKA – OBRĘCZ

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami, brak estetyki ruchu

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami oraz wykorzystanie inwencji twórczej (np. muzyka)

GIMNASTYKA – UKŁAD ĆWICZEŃ RÓWNOWAŻNYCH NA ŁAWECZCE

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami oraz wykorzystanie inwencji twórczej (muzyka, przybór, strój)

RTM - CHA CHA

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, brak estetyki ruchu

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia

RTM - UKŁAD NA STEPIE

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia, prezentuje podstawowe elementy ruchu w aerobiku

Dostateczny podejmuje próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu w aerobiku z muzyką, przyjmuje prawidłową postawę wyjściową do ćwiczeń fitness

Dobry wykonuje własny krótki układ aerobiku do muzyki

Bardzo dobry prezentuje swój układ aerobiku do muzyki i prezentuje go, prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu (dopuszczalne drobne błędy)

Celujący przygotowuje własne układy aerobiku do muzyki i prezentuje go, prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu

KLASA 4

PIŁKA SIATKOWA – ZBICIE PIŁKI

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny atak bez wysokiego wyskoku spod piłki, tor lotu piłki po odbiciu od ręki w górę

Dobry atak z wysokiego wyskoku spod piłki, piłka trafia w pole

Bardzo dobry atak z wysokiego wyskoku przed piłką, piłka trafia w pole

Celujący prawidłowa postawa, prawidłowa technika wykonania atak z wysokiego wyskoku przed piłką, piłka silnie uderzona trafia w pole

PIŁKA SIATKOWA – ODBICIA PIŁKI (naprzemienne nad sobą w określonym obszarze)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny odbicia piłki nad sobą, nieprawidłowa postawa, zła technika

Dobry odbicia piłki nad sobą, błędy w postawie, błędy w technice

Bardzo dobry odbicia piłki nad sobą prawidłowa postawa, prawidłowa technika,

drobne błędy techniczne, wyjście z określonego obszaru

Celujący odbicia piłki nad sobą, prawidłowa postawa, prawidłowa technika, nie opuszczanie określonego obszaru

PIŁKA KOSZYKOWA - RZUT Z DYSTANSU

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny niewłaściwy i niecelny rzut

Dobry prawidłowa postawa, właściwy, niecelny rzut

Bardzo dobry prawidłowa postawa, celny rzut (drobne błędy techniczne)

Celujący prawidłowa, celny rzut ręką sprawniejszą

RTM - DOWOLNY UKŁAD TANECZNY

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia, prezentuje podstawowe elementy ruchu

Dostateczny podejmuje próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu z muzyką, przyjmuje prawidłową postawę ciała

Dobry wykonuje własny krótki układ do muzyki

Bardzo dobry przygotowuje swój układ do muzyki i prezentuje go, prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu (dopuszczalne drobne błędy)

Celujący przygotowuje własne układy do muzyki i prezentuje go, prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu

ZNAJOMOSĆ PRZEPISÓW PIŁKA SIATKOWA, PIŁKA KOSZYKOWA

Dopuszczający Uczeń wie na czym polega gra w siatkówkę i koszykówkę oraz ilu zawodników gra na boisku

Dostateczny kiedy drużyna otrzymuje punkt, ile trwa mecz koszykówki, kiedy jest błąd kroków

Dobry co to jest błąd czterech odbić, jaka jest wartość zdobytego kosza, kiedy jest błąd kozłowania

Bardzo dobry co to jest błąd podwójnego odbicia, gdzie znajduje się pole ataku i

pole

obrony, co to jest błąd połowy, ile przewinień może mieć zawodnik podczas meczu

Celujący zna sygnalizację sędziego, wie, kiedy przyznaje się rzut wolny

mgr Hanna Rozmysłowicz

mgr Izabela Janochowska