

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCH.FIZYCZNEGO DLA KL. 6 i 7

1. Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz postawa wyrażająca się stosunkiem wychowanka do przedmiotu, aktywności fizycznej i ruchowej. Do oceniania każdego ucznia podchodzi się indywidualnie mając na uwadze jego możliwości.

Ocenianiu podlegają:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- postawa ucznia przejawiająca się min.:
 - chęcią i wkładanym wysiłkiem
 - zaangażowaniem w przebieg lekcji i przygotowaniem się do zajęć
 - ustawiczną pracą nad sobą, systematycznością, obowiązkowością
 - aktywnością
 - staraniem się
 - dbałością o bezpieczeństwo
 - przestrzeganiem zasady „fair-play”
 - przyjaznym stosunkiem do współwiczających, przeciwnika i inne
- stosunek do własnego ciała;
- aktywność fizyczna i na rzecz kultury fizycznej;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dotyczące min. zdrowia, aktywności fizycznej, sprawności, rozwoju, przepisów gier, sportu i inne;
- umiejętności praktyczne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, min. samokontrola i samoocena, organizacja sędziowanie różnych form rekreacyjnosportowych, prowadzenie rozgrzewki, znajomość niektórych ćwiczeń korekcyjnych, pomoc przed medyczna (np. w otarciach, stłuczeniach, wybiciach, złamaniach) i inne;
- postęp w testach sprawności

2. Nauczyciel w ciągu roku szkolnego przeprowadza dwukrotnie wybrane przez siebie testy sprawności fizycznej. Pierwsze wykonanie testu stanowi podstawę do oceny obecnego poziomu sprawności fizycznej ucznia. Na podstawie norm nauczyciel informuje ucznia czy jego poziom sprawności jest:

6-bardzo wysoki

5-wysoki

4-średni

3-przeciętny

2-niski

1-bardzo niski

W kolejnym jednym lub dwóch przeprowadzonych testach nauczyciel ocenia postęp ucznia w stosunku do wcześniejszego wyniku wyjściowego:

6 - otrzymuje uczeń, który w znacznym stopniu poprawił swoją sprawność fizyczną

5 - otrzymuje uczeń, który poprawił swoją sprawność fizyczną

4 - otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna pozostała na tym samym poziomie

3 - otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna uległa pogorszeniu

OCENIAM SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ:

- bieg wahadłowy 4 x 10 m, bieg po kopercie

- bieg dłuższy

- siła mm brzucha

ĆWICZĘ BIEGI, SKOKI, RZUTY:

- bieg 100 m

-bieg na 800m dz, 1000m chł

- skok w dal z rozbiegu

- rzut piłeczką palantową

- rzut piłką lekarską w przód – 2 kg, w tył – 3 kg

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE:

-leżenie przewrotne i przerzutne

- przewrót w przód z przysiadu p. do przysiadu p.

- przewrót w tył z siadu skulonego do przysiadu p.

- Skok kuczny przez skrzynię

- skok rozkroczny przez kozła

- stanie na rękach z uniku podpartego

* prawidłowe ułożenie głowy, rr, nn

* poprawne odbicie się od odskoczni I wykonanie skoku/ przeskoku

* Prawidłowe wykonanie stania na rękach (ułożenie rr I odbicie nn)

ELEMENTY TECHNIKI I TAKTYKI PIŁKI RĘCZNEJ:

- podania i chwyt piłki w ms. i w ruchu (półgórne)

- kozłowanie piłki

- rzut do bramki z wysoku

* Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier

i zabaw.

UCZĘ SIĘ GRAĆ W KOSZYKÓWKĘ:

- podania i chwyt przed klatki piersiowej

- kozłowanie piłki

- rzut do kosza oburącz z miejsca przed klatki piersiowej

- rzut z dwutaktu

* Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie

gier i zabaw.

PIŁKA SIATKOWA - ZASADY WSPÓŁDZIAŁANIA W ZESPOLE:

- odbicia piłki górne i dolne

- zagrywka dolna z odległości 3 m

* Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier

i zabaw.

SZACUNEK DO PRZECIWNIKA W PIŁCE NOŻNEJ:

- podania i strzały wew. częścią stopy
- zatrzymanie piłki podeszwą

*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.

TANIEC TO SZTUKA:

- własne układy taneczne

STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:

- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną
- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości
- oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play
- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping
- stara się pomagać słabszym
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała
- potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom
- zna zasady zdrowego żywienia
- zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego

- zna numery telefonów alarmowych – straży pożarnej, policji i pogotowia
- wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw
- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).