

## **Wymagania na poszczególne oceny z wychowania fizycznego.**

### **Ocena celująca.**

Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym,
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły lub poza nią, jest to działalność systematyczna,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 99-100% obecności,
- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego otrzymując stopnie celujące z aktywności,
- jest zawsze przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego

### **Ocena bardzo dobra.**

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń ( uzyskując oceny cząstkowe bardzo dobre ),
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 89% - 98% obecności,
- bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych ( nie jest to jednak działalność systematyczna ),

- całkowicie opanował materiał programowy.
- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

### **Ocena dobra.**

Uczeń:

- wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego ( oceny dobre ),
- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 76% - 88% obecności.
- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, które tylko w większej części potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu,
- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji wychowania fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

### **Ocena dostateczna.**

Uczeń:

- wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego ( oceny dostateczne ),
- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 63% - 75% obecności,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających,
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.

### **Ocena dopuszczająca.**

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia,
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających,

- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 50% - 62% obecności,
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

### **Ocena niedostateczna.**

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia (uzyskując oceny cząstkowe niedostateczne ),
- jest nieprzygotowany do zajęć więcej niż dwa razy w semestrze,
- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających,
- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej,
- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego

### *Zadania kontrolno-oceniające*

Klasa I

Pomiar wysokości, masy ciała i tętna , umiejscowienie własnej wysokości i masy na siatce centylowej.

Dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne (co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące).

Wykonanie podstawowych elementów technicznych dwóch wybranych zespołowych gier sportowych.

Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, aerobik).

Praktyczna znajomość jednej z technik relaksacyjnych (np. elementów: jogi, muzykoterapii, treningu autogennego itd.)

*Klasa II*

Określenie poziomu własnej wydolności wybraną próbą

Przygotowanie organizmu do wysiłku – organizacja i prowadzenie rozgrzewki.

Dobór i wykonanie prób z testów sprawności fizycznej określających poziom wybranych zdolności motorycznych (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość).

Wykonanie podstawowych elementów technicznych dwóch wybranych zespołowych gier sportowych.

Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, aerobik). Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.

Klasa III

Znajomość zasad „zdrowego stylu życia”

Dobór i wykonanie kilku ćwiczeń kompensacyjno - korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy ze szczególnym uwzględnieniem własnych potrzeb.

Wykonanie podstawowych elementów technicznych dwóch wybranych zespołowych gier sportowych.

Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) w wybranej dyscyplinie sportu (gimnastyka, lekka atletyka, aerobik).

Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.

Znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Wykonanie automasażu określonej partii ciała (grupy mięśniowej).

Umiejętność prawidłowego stosowania techniki i taktyki w wybranej dyscyplinie sportu.  
Udzielanie pierwszej pomocy.

Ocena za postęp sprawności:

Przez postęp sprawności fizycznej rozumie się poprawę wyników w przynajmniej dwóch próbach bez obniżenia wyników pozostałych prób, lub utrzymanie wyników na tym samym poziomie zbliżonym do maksymalnych możliwości ucznia.

Oceniane zdolności motoryczne :

Szybkość i zwinność.

Gibkość

Moc

Siła

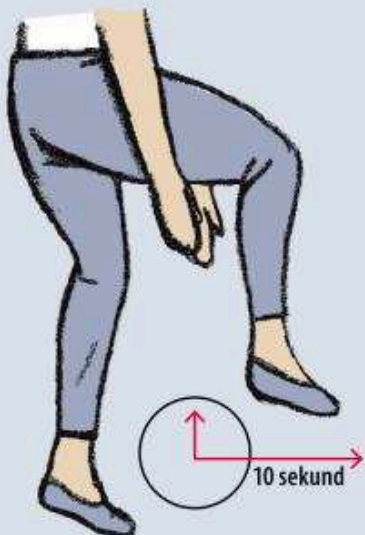
Wymienione zdolności motoryczne proponujemy zbadać przy pomocy następujących prób testu Zuchory

1. Bieg w miejscu
2. Skłon
4. Skok w dal z miejsca
5. Siła mięśni brzucha – nożyce poprzeczne w leżeniu

Możliwy jest wykonanie innych prób określających te zdolności motoryczne.

## Test Zuchory

**1 Szybkość.** Biegnij szybko w miejscu przez 10 sek. wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod unosiłą nogą. Policz liczbę klaśnień.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	12	15	1
Dostateczny	16	20	2
Dobry	20	25	3
Bardzo dobry	25	30	4
Wysoki	30	35	5
Wybitny	35	40	6

**2 Skoczność.** Skocz w dal obunóż z miejsca. Rezultat zmierz własnymi stopami.

Zaokrąglj wynik: mniej niż ½ stopy – w dół, więcej niż ½ stopy – w górę (gdy pomiar wyniesie np. więcej niż 6,5 stopy, policz jako 7).



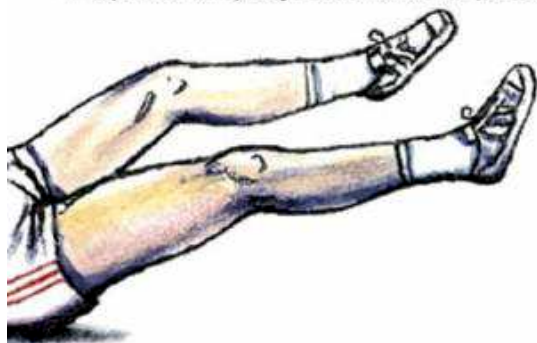
Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	5	5	1
Dostateczny	6	6	2
Dobry	7	7	3
Bardzo dobry	8	8	4
Wysoki	9	9	5
Wybitny	10	10	6

**4 Gibkość.** Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.



Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6

**6 Siła mięśni brzucha.** Połóż się na plecach, ręce ułożone dowolnie. Unieś nogi tuż nad podłoże i wykonuj nożyce poprzeczne tak długo, jak możesz. O wyniku decyduje czas trwania próby.



Poziom wykonania:	Kobieta	Mężczyzna	Ocena
Minimalny	10 sek.	30 sek.	1
Dostateczny	30 sek.	1 min	2
Dobry	1 min	1,5 min	3
Bardzo dobry	1,5 min	2 min	4
Wysoki	2 min	3 min	5
Wybitny	3 min	4 min	6

Uwagi końcowe.

Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego są zobowiązani do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego do dnia 15-go września.