WYMAGANIA EDUKACYJNE
NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH
ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH
OCEN KLASYFIKACYJNYCH
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY II GIMNAZJUM

Program nauczania wychowania fizycznego
dla III etapu edukacyjnego - „ Ruch – zdrowie dla każdego”

Zespół Szkół w Dominikowicach

Rok szkolny 2015/2016

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- **Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą.**
- **Systematycznie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych.**
- **Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na szczeblu gminnym (zajmując indywidualnie miejsca I – III), powiatowym (zajmując miejsca I – X) lub wyższym.**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- **Prezentuje wysoki poziom umiejętności i sprawności koordynacyjno - kondycyjnej w pełnym zakresie przewidzianym programem nauczania.**
- **Jest aktywny podczas lekcji i zajęć nieobowiązkowych, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność.**
- **Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, najwyżej dwa razy wciągu semestru nie uczestniczył czynnie w zajęciach z powodu niedyspozycji lub braku stroju.**
- **Wykazuje się bardzo wysoka frekwencją na lekcjach (90%-100% obecności na wszystkich odbytych w semestrze lekcjach).**
- **Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.**
- **Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.**
- **Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.**
- **Aktywnie i systematycznie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo– rekreacyjnych (imprezy sportowe, zajęcia klubowych i in.).**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- **Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno - kondycyjnej w zakresie przewidzianym programem nauczania.**
- **Jest aktywny podczas lekcji, wykonuje polecenia nauczyciela, stara się samodzielnie doskonalić swoje umiejętności i sprawność.**
- **Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno – zdrowotne i najwyżej trzy razy wciągu semestru nie uczestniczył czynnie w zajęciach z powodu niedyspozycji lub braku stroju.**
- **Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy.**
- **Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.**
- **Wykazuje się dobrą frekwencją na lekcjach (80% obecności na wszystkich odbytych w semestrze lekcjach). Wszystkie nieobecności na lekcjach ma usprawiedliwione.**
- **Sporadycznie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.**

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- **Prezentuje słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno - kondycyjnej w zakresie wymagań przewidzianych programem nauczania .**
- **Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela, nie wykazuje starań w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności.**
- **Nie wykazuje braków w zakresie wychowania społecznego oraz posiada wystarczające nawyki higieniczno – zdrowotne i najwyżej cztery razy wciągu semestru nie uczestniczył czynnie w zajęciach z powodu niedyspozycji lub braku stroju.**
- **Ćwiczenia programowe wykonuje niechętnie, niepewnie, z błędami, wymaga częstej korekty nauczyciela.**
- **Szanuje szkolny sprzęt sportowy.**
- **Wykazuje się słabą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.**
- **Wykazuje się słabą frekwencją (70% obecności na wszystkich odbytych w semestrze lekcjach).**
- **Nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.**

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- **Prezentuje bardzo słaby poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno - kondycyjnej w dużo niższym zakresie niż przewiduje to program nauczania w odniesieniu do swoich możliwości.**
- **Nie wykazuje się aktywnością podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności ruchowej.**
- **Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, wykazuje duże braki prawidłowych nawyków higieniczno - zdrowotnych, pięć razy wciągu semestru nie uczestniczył czynnie w zajęciach z powodu niedyspozycji lub braku stroju.**
- **Nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego.**
- **Nie zna przepisów gier sportowych i nie potrafi pomóc przy organizacji zawodów sportowych.**
- **Wykazuje się słabą frekwencją na lekcjach (60% obecności na wszystkich odbytych w semestrze lekcjach).**
- **Nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole.**

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- **Nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.**

Załącznik nr 1 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego

SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

- **Sprawdziany wiedzy, umiejętności ruchowych, cech motorycznych są obowiązkowe.**
- **Sprawdziany umiejętności dotyczą:**
  a) **oceny poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier zespołowych i ćwiczeń gimnastycznych, z uwzględnieniem starań ucznia w odniesieniu do jego możliwości,**
  b) **motoryczności, która oceniana jest wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki w stosunku do swoich możliwości.**
- **Jeżeli uczeń jest nieobecny na sprawdzianie ma obowiązek przystąpić do niego w okresie dwóch tygodni lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela, jeżeli usprawiedliwiona nieobecność trwała dłużej niż 14 dni.**
  W przypadku nieprzystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
- **Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązuje je aktywne uczestnictwo w zajęciach.**
- **Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z określonych ćwiczeń) na podstawie zaświadczenia lub opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanych przez lekarza, na czas określony.**
- **Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę za:**
  **** reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,***
  **** udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych cyklicznych zajęciach sportowych,***
  **** prace nadobowiązkowe wykraczające poza program nauczania,***
- **Uczeń jest zobowiązany nosić na zajęcia strój sportowy: jednokolorową koszulkę, jednolite spodenki lub dresy, sportowe obuwie na jasnej podeszwie. Strój ma być czysty i zmieniony tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki, obuwie), w którym przyszedł do szkoły, nawet jeżeli jest sportowy**.
- **Ocenie podlega zaangażowanie i aktywność ucznia na zajęciach, stosunek do prowadzącego i współćwiczących, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.**
- **Uczeń ma prawo do dwukrotnego w ciągu semestru zgłoszenia nieprzygotowania do lekcji - *m.in. brak stroju sportowego*.**
  Po wykorzystaniu opisanego limitu uczeń za trzecie i każde kolejne nieprzygotowanie otrzymuje ocenę niedostateczną.
- **Uczeń, który opuścił więcej niż 50% godzin zajęć wychowania fizycznego jest nieklasyfikowany. Jeżeli są to nieobecności usprawiedliwione, może przystąpić do egzaminu klasyfikacyjnego. Jeżeli są to nieobecności nieusprawiedliwione, na wniosek ucznia lub jego rodziców (opiekunów prawnych) rada pedagogiczna może wyrazić zgodę na egzamin klasyfikacyjny.**

Załącznik nr 2 do wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego

ZAKRES TREŚCI PROGRAMOWYCH

1. Test Coopera - dzieci biegną lub idą w ciągu 12 min.

2.Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory:

- **bieg sprinterski w miejscu - na komendę „start" badany wykonuje bieg w miejscu w ciągu 10 s, unosząc wysoko kolana z jednoczesnym klaśnięciem pod ugiętą nogą.**
- **skok w dal z miejsca - badany staje w małym rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed wyznaczoną linią, następnie pochyla tułów, ugina nogi (nie więcej niż 90 stopni) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód i odbijając się jednocześnie energicznie od podłoża, skacze jak najdalej, odległość mierzy się własnymi stopami.**
- **zwis na ramionach na drążku.**
- **skłon tułowia w przód - badany z pozycji na baczność wykonuje ciągły, powolny skłon tułowia w przód.**
- **bieg ciągły.**
- **próba - „nożyce poprzeczne nóg" w leżeniu tyłem - badany leżąc na plecach, wykonuje nożyce poprzeczne, mając nogi proste w kolanach i lekko uniesione nad podłożem.**

3. Umiejętności ruchowe:

- **gimnastyka:**

✓ **wykonanie próby przewrotu w tył z pozycji stojącej do przysiadu podpartego,**
✓ **wykonanie próby wymyku i odmyku na niskim drążku,**
✓ **wykonanie skoku kucznego przez 4-5 części skrzyni ustawionej wszerz (tylko dla najsprawniejszych uczniów),**
✓ **wykonanie układu ćwiczeń równoważnych na ławeczce dla dziewcząt wg indywidualnej inwencji, układ powinien zawierać:**
  - **przejścia równoważne we wspięciu na palcach,**
  - **tania równoważne jednonóż,**
  - **obroty we wspięciu na palcach,**
  - **przysiady równoważne na jednej i dwóch NN,**
  - **wagi przodem na ławeczce,**

- **lekka atletyka:**

✓ **skok w dal techniką piersiową (tylko dla najsprawniejszych),**
✓ **skok wzwyż techniką „flop",**
✓ **technika pchnięcia kulą,**
✓ **technika rzutu oszczepem,**

- **piłka nożna:**

✓ **uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,**
✓ **przyjęcie i uderzenie piłki głową,**

- **piłka ręczna:**

✓ **kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,**
✓ **rzut w wyskoku,**
✓ **podania jednorącz półgórne kozłem,**

- **piłka koszykowa:**

✓ **kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,**
✓ **dwutakt z biegu po podaniu,**
✓ **podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem,**

- **piłka siatkowa:**

✓ **odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym,**
✓ **zagrywka i tenisowa,**
✓ **atak przez plasowanie lub zbicie piłki (do wyboru),**

- **taniec:**

✓ **podstawowe kroki oraz figury poloneza i walca angielskiego.**

4. Wiadomości:

- **uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),**
- **uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie wydolności fizycznej, wymienia czynniki rozwoju fizycznego (odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny).**