

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla dziewcząt

Klasa 1

LEKKOATLETYKA- BIEG NA DYSTANSIE 60 M

bardzo dobry	3 kolejne czasy w klasie
Celujący	najlepszy czas w klasie

PILKA SIATKOWA – ODBICIA PIŁKI W PARACH

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	odbicia piłki w parach bez siatki
Dobry	odbicia piłki w parach przez siatkę
bardzo dobry	odbicia piłki w parach poruszając się wzdłuż siatki
Celujący	odbicia piłki w parach przez siatkę „odbiór dołem-przebiecie górą

PILKA 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

PILKA KOSZYKOWA – KOZŁOWANIE PIŁKI SLALOMEM

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	nieprawidłowa postawa, nieprawidłowa praca ręki kozłującej
dobry	nieprawidłowa postawa, prawidłowa praca ręki kozłującej
bardzo dobry	prawidłowa postawa oraz prawidłowa praca ręki kozłującej
Celujący	swobodne, prawidłowe operowanie prawą i lewą ręką

PILKA 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 ręką sprawniejszą
Celujący	prawidłowy dwutakt, celny rzut z prawej i lewej strony

PLYWANIE- PRACA NÓG DO KRAULA NA GRZBIECIE

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	przeplnięcie odc. 25 m na grzbiecie z deską
Dobry	przeplnięcie odc. 25 m na grzbiecie, nieprawidłowa praca nóg lub niepoprawne ułożenie ciała
bardzo dobry	przeplnięcie odc. 50 m prawidłowe ułożenie ciała i prawidłowa praca nóg
Celujący	przeplnięcie odc. 50 m z najlepszym czasem w klasie

PLYWANIE- KRAUL NA GRZBIECIE

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	przeplnięcie odc. 25 m kraulem na grzbiecie z deską
Dobry	przeplnięcie odc. 25 m kraulem na grzbiecie z nieprawidłową pracą ramion lub nóg lub nieprawidłowym ułożeniem ciała
bardzo dobry	przeplnięcie odc. 50 m poprawną techniką
Celujący	przeplnięcie odc. 50 m z najlepszym czasie w klasie

PLYWANIE - SKOKI DO WODY NA NOGI

dopuszczający	wślizg do wody z siadu
Dostateczny	skok z asekuracją
Dobry	skok z brzegu basenu
bardzo dobry	skok ze słupka
Celujący	wykonanie skoku ratowniczego

GIMNASTYKA – PRZEJŚCIE RÓWNOWAŻNE Z PRZYBOREM

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	nieprawidłowa postawa, zachwiana równowaga
Dobry	prawidłowa postawa, nieznacznie zachwiana równowaga, estetyka ruchu
bardzo dobry	prawidłowa postawa, zachowanie równowagi oraz estetyka ruchu
Celujący	przejście równoważne z wykorzystaniem inwencji twórczej (podkład muzyczny, przybór, strój)

GIMNASTYKA – STANIE NA RĘKACH

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia, znajomość zasad asekuracji
dostateczny	prawidłowa pozycja wyjściowa, wykonanie zamachu jednoonóż bez wykonania pozycji równoważnej
Dobry	prawidłowa pozycja wyjściowa, zamach jednoonóż, wykonanie bardzo krótkiej pozycji równoważnej
bardzo dobry	prawidłowa pozycja wyjściowa, wykonanie prawidłowego stania na rękach z asekuracją
Celujący	prawidłowa pozycja wyjściowa, wykonanie prawidłowego stania na rękach bez asekuracji

GIMNASTYKA- SKOK ROZKROCZNY PRZEZ KOZIOL

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	rozbieg, nieprawidłowe odbicie, przeniesienie zgiętych nóg i nieprawidłowy zeskok
Dobry	szybki rozbieg, prawidłowe odbicie od odskoczni, przeniesienie zgiętych nóg i prawidłowy zeskok
bardzo dobry	szybki rozbieg, prawidłowe odbicie od odskoczni, przeniesienie wyprostowanych nóg i zatrzymanie zeskoku
Celujący	szybki rozbieg, prawidłowe odbicie od odskoczni, odmach, przeniesienie wyprostowanych nóg i zatrzymanie zeskoku

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla dziewcząt

Klasa 2

LEKKOATLETYKA- BIEG NA DYSTANSIE 800 m

bardzo dobry	3 kolejne czasy w klasie
Celujący	najlepszy czas w klasie

PIŁKA KOSZYKOWA – KOZŁOWANIE PIŁKI Z OBROTAMI

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	błędne ustawienie i nieprawidłowa praca ręki kozłującej
Dobry	błędne ustawienie, prawidłowa praca ręki kozłującej
bardzo dobry	prawidłowe ustawienie i prawidłowa praca ręki kozłującej
Celujący	swobodne, prawidłowe operowanie prawą i lewą ręką

PIŁKA KOSZYKOWA – DWUTAKT PO PODANIU PRZEZ PARTNERA

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	prawidłowe podanie, odbiór, błędnie wykonany dwutakt oraz rzut
Dobry	prawidłowe podanie, odbiór, dwutakt, błędny rzut
bardzo dobry	prawidłowe wykonanie ćwiczenia
Celujący	prawidłowe wykonanie ćwiczenia z prawej i lewej strony

PIŁKA SIATKOWA – ZBICIE PIŁKI

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	zbicie piłki z pozycji nieruchomej nad siatką
Dobry	zbicie piłki z własnego podrzutu
bardzo dobry	zbicie piłki z wystawienia wzdłuż siatki
Celujący	zbicie piłki z wystawienia wzdłuż siatki z wyskoku

PIŁKA SIATKOWA – ZAGRYWKA SPOSOBEM GÓRNYM (4 PRÓBY)

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	1 zagrywka poprawna
Dobry	2 zagrywki poprawne
bardzo dobry	3 zagrywki poprawne
Celujący	minimum 2 zagrywki wykonane w określone miejsce na boisku

PLYWANIE – PRACA NÓG W STYLU KLASYCZNYM

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	asymetryczna praca nóg z deską bez wydechu do wody
Dobry	symetryczna praca nóg z deską bez wydechu do wody
bardzo dobry	symetryczna praca nóg z deską z wydechem do wody
Celujący	przełyniecie prawidłowo z najlepszym czasem w klasie

PLYWANIE- SKOKI DO WODY

dopuszczający	skoki do wody na nogi z deską z niskiej wysokości
Dostateczny	skoki do wody na nogi z asekuracją
Dobry	skoki do wody na nogi bez asekuracji
bardzo dobry	skoki do wody na główkę
Celujący	wykonanie skoku startowego

PLYWANIE – STYL KLASYCZNY

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	przeplnięcie stylem klasycznym odc. 25m z asymetryczną pracą ramion i nóg, bez wydechu do wody
Dobry	przeplnięcie stylem klasycznym odc. 25m z symetryczną pracą ramion i nóg bez wydechu do wody
bardzo dobry	przeplnięcie prawidłowo stylem klasycznym odc. 50m
Celujący	przeplnięcie prawidłowo stylem klasycznym odc. 50m z najlepszym czasem w klasie

PLYWANIE – PRACA NÓG DO KRAULA

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	praca nóg do kraula z deską na odc. 25m bez wydechu do wody
Dobry	praca nóg do kraula z deską na odc. 25m z wydechem do wody
bardzo dobry	praca nóg do kraula z deską na odc. 25m z wydechem do wody w rytmie 6:1
Celujący	praca nóg do kraula z deską na odc. 50m z wydechem do wody w rytmie 6:1

GIMNASTYKA- PRZEWROT W TYŁ DO ROZKROKU

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	prawidłowa p.w., niesymetryczne ułożenie dłoni, podparcie przewrotu, zgięte nogi
Dobry	prawidłowa p.w., symetryczne ułożenie dłoni, przetoczenie i podparcie przewrotu, zgięte nogi
bardzo dobry	prawidłowa p.w., symetryczne ułożenie dłoni, przetoczenie w podpartym rozkroku z prostymi nogami, zeskok do przysiadu
Celujący	wykonanie serii 3 przewrotów z p.w., symetryczne ułożenie dłoni, przetoczenie i zakończenie w przysiadzie podpartym

GIMNASTYKA – PROSTY 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- STANIE NA RĘKACH DO PRZEWROTU

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	stanie na rękach zamachem jednonóż z asekuracją, zgięte nogi, źle ustawiona głowa, ręce; niepoprawny przewrót z podparciem
Dobry	stanie na rękach zamachem jednonóż z asekuracją, wyprostowane nogi, dobrze ustawiona głowa, ręce; niepoprawny przewrót z podparciem
bardzo dobry	stanie na rękach zamachem jednonóż z asekuracją, wyprostowane nogi, dobrze ustawiona głowa, ręce; poprawny przewrót bez podparcia
Celujący	stanie na rękach zamachem bez asekuracji, wyprostowane nogi, dobrze ustawiona głowa, ręce; poprawny przewrót bez podparcia

GIMNASTYKA- SKOK KUCZNY PRZEZ SKRZYNIĘ

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	wykonanie naskoku kuczny na skrzynię i zeskok z półobrotem
Dobry	prawidłowy rozbieg i odbicie, nieprawidłowy przeskok i lądowanie
bardzo dobry	prawidłowo wykonane ćwiczenie z zachowaniem estetyki ruchu
Celujący	prawidłowy skok przez 6 części skrzyni

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla dziewcząt

Klasa 3

GIMNASTYKA – UKŁAD ĆWICZEŃ ZWINNOŚCIOWYCH / RÓWNOWAŻNYCH

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	wykonanie układu zawierającego min. 5 elementów ćwiczeń zwinnościowych / równoważnych
Dobry	wykonanie układu zawierającego min. 5 elementów ćwiczeń zwinnościowych / równoważnych płynnie połączonych w jedną całość
bardzo dobry	prawidłowe wykonanie układu zawierającego min. 5 elementów ćwiczeń zwinnościowych / równoważnych przy wysokiej estetyce ruchowej
Celujący	prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami, estetyka ruchu, wykorzystanie inwencji twórczej (muzyka, przybór, strój)

PLYWANIE – KRAUL NA PIERSIACH

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
dostateczny	przełynięcie odc. 25m „dokładanką” z deską
dobry	przełynięcie odc. 25m „dokładanką” bez deski
bardzo dobry	przełynięcie prawidłowo kraulem odc. 25 m
celujący	przełynięcie prawidłowo kraulem odc. 50 m

PLYWANIE – PRZEPLYNIĘCIE 200 METRÓW

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
dostateczny	przełynięcie odc. 100m
dobry	przełynięcie odc. 200m jednym stylem
bardzo dobry	przełynięcie odc. 200m dwoma stylami
celujący	przełynięcie odc. 200m trzema stylami

GRY ZESPOŁOWE – DO WYBORU PIŁKA SIATKOWA LUB PIŁKA KOSZYKOWA

PIŁKA SIATKOWA – INDYWIDUALNE ODBICIA PIŁKI

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
dostateczny	odbicia piłki sposobem górnym i czasami dolnym w dowolnym polu
dobry	odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w dowolnym polu
bardzo dobry	odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w ograniczonym polu min. 15 razy
celujący	odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w ograniczonym polu min. 20 razy

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 – KOZŁOWANIE PIŁKI ZAKOŃCZONE RZUTEM Z BIEGU

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
dostateczny	prawidłowe kozłowanie, błędny dwutakt oraz rzut
dobry	prawidłowe kozłowanie i dwutakt, błędnie wykonany rzut
bardzo dobry	prawidłowo wykonany dwutakt
celujący	prawidłowe wykonanie dwutaktu z prawej i lewej strony

PIŁKA KOSZYKOWA – RZUT DO KOSZA Z PÓLDYSTANSU

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
dostateczny	prawidłowa pozycja wyjściowa, nieprawidłowy rzut
dobry	prawidłowa pozycja wyjściowa, właściwy, niecelny rzut
bardzo dobry	prawidłowa pozycja wyjściowa, właściwy i celny rzut
celujący	prawidłowy rzut do kosza z wyskoku

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla dziewcząt

Klasa 4

GIMNASTYKA – UKŁAD ĆWICZEŃ ZWINNOŚCIOWYCH / RÓWNOWAŻNYCH

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
dostateczny	wykonanie układu zawierającego min. 5 elementów ćwiczeń zwinnościowych / równoważnych
Dobry	wykonanie układu zawierającego min. 5 elementów ćwiczeń zwinnościowych / równoważnych płynnie połączonych w jedną całość
bardzo dobry	prawidłowe wykonanie układu zawierającego min. 5 elementów ćwiczeń zwinnościowych / równoważnych przy wysokiej estetyce ruchowej
Celujący	prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między ćwiczeniami, estetyka ruchu, wykorzystanie inwencji twórczej (muzyka, przybór, strój)

PŁYWANIE – DELFIN

Dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	praca nóg do delfina z deską
Dobry	wykonywanie „dokładanki” z deską
bardzo dobry	Dokładanka do delfina bez deski
Celujący	delfin pełna forma

GRY ZESPOŁOWE – DO WYBORU PIŁKA SIATKOWA LUB PIŁKA KOSZYKOWA

PIŁKA SIATKOWA – INDYWIDUALNE ODBICIA PIŁKI

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
dostateczny	odbicia piłki sposobem górnym i czasami dolnym w dowolnym polu
dobry	odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w dowolnym polu
bardzo dobry	odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w ograniczonym polu min. 15 razy
celujący	odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w ograniczonym polu min. 20 razy

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 – KOZŁOWANIE PIŁKI ZAKOŃCZONE RZUTEM Z BIEGU

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
dostateczny	prawidłowe kozłowanie, błędny dwutakt oraz rzut
dobry	prawidłowe kozłowanie i dwutakt, błędnie wykonany rzut
bardzo dobry	prawidłowo wykonany dwutakt
celujący	prawidłowe wykonanie dwutaktu z prawej i lewej strony

PIŁKA KOSZYKOWA – RZUT DO KOSZA Z PÓLDYSTANSU

dopuszczający	przystąpienie do zaliczenia
dostateczny	prawidłowa pozycja wyjściowa, nieprawidłowy rzut
dobry	prawidłowa pozycja wyjściowa, właściwy, niecelny rzut
bardzo dobry	prawidłowa pozycja wyjściowa, właściwy i celny rzut
celujący	prawidłowy rzut do kosza z wyskoku

Taniec- Polonez

Dopuszczający	Przystąpienie do zaliczenia
Dostateczny	Znajomość układu (bez tańca)
Dobry	Znajomość układu z błędami rytmicznymi
bardzo dobry	Znajomość układu taniec bez błędów rytmicznych
celujący	Znajomość układu taniec bez błędów rytmicznych umiejętność prowadzenia grupy

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Każdy uczeń z wychowania fizycznego **oceniany jest indywidualnie**

Przy ocenianiu ucznia uwzględnia się następujące elementy :

- predyspozycje fizyczne
- systematyczność udziału w zajęciach
- aktywność działania na rzecz kultury fizycznej
- udział w zajęciach pozalekcyjnych
- starty w zawodach szkolnych i międzyszkolnych
- pomoc w organizacji imprez sportowych
- zwolnienia lekarskie
- wiadomości i umiejętności

Szczegółowe zasady

- na każde zajęcia przynosi strój gimnastyczny
(dopuszcza się dwukrotny brak stroju w roku szkolnym; przy kolejnych dwóch brakach stroju uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną z „aktywnego udziału w zajęciach”; waga oceny 2)
- przestrzega zasad BHP podanych przez nauczyciela na pierwszych zajęciach
- uczniowie, którzy z powodów zdrowotnych (czasowych) nie mogą uczestniczyć w zajęciach, zgłaszają nauczycielowi przed lekcją zwolnienie z zajęć
- dziewczęta w okresie niedyspozycji zwolnione są z zajęć z pływania oraz z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, ich obowiązkiem jest jednak uczestnictwo w zajęciach
- uczeń ma prawo poprawić ocenę ze sprawdzianu w terminie 14 dni od daty zaliczenia (wyłączając zwolnienia lekarskie) jeśli uczestniczył w trzech kolejnych zajęciach poprzedzających zaliczenie
- uczeń otrzyma dodatkową ocenę za aktywny udział w zajęciach przynajmniej raz w semestrze (waga oceny 8)

91% - 100%	celujący
81% - 90%	bardzo dobry
71% - 80%	dobry
61% - 70%	dostateczny
51% - 60%	dopuszczający
< 50%	niedostateczny
- uczniowie zwolnieni z części ćwiczeń ze względów zdrowotnych, będą oceniani wyłącznie za pozostały, dozwolony udział w zajęciach
- uczniowie biorący **systematyczny** udział w zajęciach dodatkowych i **reprezentujący szkołę** w zawodach sportowych, będą mieli podwyższoną ocenę na koniec roku

- w szczególnie uzasadnionych przypadkach uczeń ma prawo do uzyskania wyższej niż przewidywana oceny semestralnej lub rocznej. W takim przypadku zwraca się na piśmie do dyrektora szkoły o ustalenie terminu egzaminu podwyższającego ocenę. Dyrektor powołuje komisję, w skład której wchodzi uczący nauczyciel wychowania fizycznego, który przygotowuje zadania egzaminacyjne oraz drugi nauczyciel wychowania fizycznego.

FORMY AKTYWNOŚCI UCZNIĄ PODLEGAJĄCE OCENIE WRAZ Z PRZYPISANYMI WIELKOŚCIAMI WAGOWYMI I KOLORAMI
--

Forma aktywności	Ilość ocen w okresie	Waga	Kolor
Umiejętności i wiadomości	4-8	4	niebieski
Pływanie	1-3	6	zielony
Aktywność - uczestnictwo w zajęciach - udział w zawodach	1-3	8	czerwony

EWALUACJA I MODYFIKACJA SYSTEMU OCENIANIA

Opracowanie: Grażyna Cieśla, Izabela Lis, Włodzimierz Malik, Tomasz Wasielak, Magdalena Zeissel.