Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej klasy 7 w Zespole Szkolno Przedszkolnym im. Polskich Dzieci Syberyjskich w Starej Wsi.  
  
  
**I. OCENA PÓŁROCZNA – wymagania na poszczególne oceny z działów:**

1. Rozgrzewka (ćwiczenia ogólnorozwojowe – ćwiczenia na górne i dolne partie ciała)  
2. Lekkoatletyka (Bieg na 100 m, Rzut piłeczką palantową, Test coopera, Rzut piłką lekarską 3 kg, skok wzwyż)  
3. Testy sprawności fizycznej (Test Zuchory)  
4. Gry zespołowe (piłka siatkówka, piłka koszykowa)  
5. Gimnastyka (Technika wykonania brzuszków i pompek, Sprawnościowy tor przeszkód, Technika skoku rozkrocznego przez kozła)  
6. Sporty uzupełniające (tenis stołowy)  
  
  
**II. OCENA ROCZNA – wymagania niezbędne na ocenę półroczną i dodatkowo z rozdziałów:**

7. Rozgrzewka (ćwiczenia ogólnorozwojowe – rozciąganie statyczne i dynamiczne)  
8. Lekkoatletyka (Bieg na 1000 m, Bieg 20 minut ,Bieg sztafetowy, Skok w dal )  
9. Testy sprawności fizycznej ( Beep Test)  
10. Gry zespołowe (piłka nożna, piłka ręczna)  
11. Gimnastyka ( Technika podporu przodem – deska, Technika przewrotu w przód i w tył, Układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (piramida gimnastyczna)   
  
  
**III. Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze po uwagę:**  
1. Indywidualne możliwości i właściwości psychofizyczne każdego ucznia  
2. Wysiłek oraz zaangażowanie ucznia w pracę na lekcji  
3. Aktywność podczas zajęć  
4. Samodzielność w wykonywaniu ćwiczeń  
5. Zainteresowanie przedmiotem i stosunek do nauki - np. udział w turniejach, konkursach, dodatkowych zajęciach rozwijających pasje

**IV.** Uczniom posiadającym orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego lub opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej dostosowuje się wymagania edukacyjne do ich możliwości psychofizycznych i potrzeb zgodnie z zaleceniami w nich zawartymi.   
  
**V. Jeśli uczeń ze znaczną niepełnosprawnością ruchową ma szczególne trudności z realizacją standardów wymagań związanych z umiejętnościami wykonawczymi, to część tych umiejętności przenosi się z formy "potrafi wykonać" na "wie, jak wykonać"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OCENA \ ROZDZIAŁ sprawdziany (umiejętności i wiadomości) | 6  CELU JĄCY | 5  BARDZO  DOBRY | 4  DOBRY | 3  DOSTATECZNY | 2  DOPUSZCZAJĄCY | 1  NIEDOPUSZCZAJĄCY |
| ROZGRZEWKA (ćwiczenia ogólnorozwojowe) | Uczeń samodzielnie proponuje 15 ćwiczeń | Uczeń samodzielnie proponuje 12 ćwiczeń | Uczeń samodzielnie proponuje 9 ćwiczeń | Uczeń samodzielnie proponuje 6 ćwiczeń | Uczeń samodzielnie proponuje 4 ćwiczenia | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |
| LEKKOATLETYKA  1.Bieg na 100 m 2.Bieg na 1000 m 3.Bieg 20 minut 4.Test coopera 5.Beep test 6. Bieg sztafetowy  7. Skok w dal 8.Rzut piłką lekarską 3 kg  9. Rzut piłeczką palantową 10. Skok wzwyż  11.Test Zuchory | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej grupie kategorii wiekowej   Ad.7,8,9,10,11  Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysoki wynik w swojej grupie kategorii wiekowej    Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości.  Ad.7,8,9,10,11  Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem.  Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.  Ad.7,8,9,10,11  Pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania.   Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.   Ad.7,8,9,10,11  Pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania.  Ad.1,2,3,4,5,6 | Wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.  Ad.7,8,9,10,11   Przystępuje do sprawdzianu częściowo wykonuje zadanie. Ignoruje wskazówki.  Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |
| PIŁKA NOŻNA  1. Prowadzenie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy 2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i tempa. 3. Podanie piłki wewnętrzna i zewnętrzną częścią stopy 4. Przyjęcia piłki różnymi częściami stopy  5. Strzały na bramkę z różnych pozycji i sytuacji. 6. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.  Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń wykonuje zadanie z błędami wykazuje małą skuteczność w grze.   Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. Nie korzysta z pomocy nauczyciela.  Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.  Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| PIŁKA SIATKOWA  1. Ustawiamy się w ataku i obronie. Gra szkolna. 2.Technika zagrywki sposobem górnym i dolnym  3. Technika odbicia sposobem górnym i dolnym 4. Technika wystawy i zbicia piłki. 5.Rozgrywanie piłki na ”trzy”  6. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.  Pewnie kieruję zagrywkę w określony punkt  Skuteczność zagrywki 10 na 10 prób   Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Skuteczność zagrywki 9-8 na 10 prób.  Ad.1,2,3,4,5,6, | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.  Skuteczność zagrywki 7-6 na 10 prób.  Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.   Skuteczność zagrywki 5-4 na 10 prób.  Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.  Skuteczność zagrywki 3-1 na 10 prób.   Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| PIŁKA KOSZYKOWA  1.Technika kozłowania piłki ze zmianą ręki i kierunku. 2.Technika podań i chwytów piłki w biegu. 4. Technika rzutów do kosza. 5. Technika rzutu do kosza z dwutaktu  6. Ustawienie w obronie i ataku. Gra szkolna.  7. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów i zastosowanie w grze.  Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów.  Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.  Spójne wykonanie części elementów.  Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.  Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.  Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| PIŁKA RĘCZNA  1.Technika rzutu na bramkę z wyskoku 2. Technika podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu dowolnym sposobem. 3. Technika kozłowania ze zmianą tempa i kierunku biegu. 4. Poruszanie się w obronie i ataku. 5. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów i zastosowanie w grze.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów.  Ad.1,2,3,4,5 | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.  Spójne wykonanie części elementów.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.  Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| TENIS STOŁOWY 1.Technika odbić piłeczki różnymi sposobami: -forhandem i backhendem  2.Technika serwisu rotacyjnego. 3. Technika ataku i obrony w grze pojedynczej i podwójnej.  4.Technika gry w tenisie stołowym | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów i zastosowanie w grze. Ad.1,2,3,4 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Spójne wykonanie wszystkich elementów.  Ad.1,2,3,4 | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.  Spójne wykonanie części elementów.  Ad.1,2,3,4 | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.  Ad.1,2,3,4 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.  Ad.1,2,3,4 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| GIMNASTYKA  1.Technika przewrotu w przód i tył z dowolnej pozycji. 2.Technika wykonania brzuszków i pompek. 3. Zwinnościowy tor przeszkód. 4. Technika wykonania podporu przodem(deska) 5.Układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (piramida gimnastyczna) 6. Technika skoku rozkrocznego przez kozła | Samodzielnie i pewnie wykonuje zadania zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.  Ad.1,2,3,4,5,6 | Samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji.  Ad.1,2,3,4,5,6 | Wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania nauczyciela.   Ad.1,2,3,4,5,6 | Przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie.  Nie korzysta z pomocy nauczyciela.   Ad.1,2,3,4,5,6 | Nie wykonuje samodzielnie zadania, wykonuje z dużymi błędami, korzysta z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.  Brak spójności między poszczególnymi elementami  Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |