

Szkoła Podstawowa nr 58 im. Kazimierza Sołtysika w Gdańsku



SZKOŁA PODSTAWOWA nr 58
im. Kazimierza Sołtysika

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

— podział na dyscypliny i wiadomości dla klas IV–VIII

*uzupełnienie do wymagań edukacyjnych opracowanych na podstawie programu nauczania „Czas na ruch”,
autorki: Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech*

Zasady stosowania poniższych kryteriów

Ocena wykonania każdego zadania ruchowego opiera się na jednolitej, sześciostopniowej skali jakości technicznej wykonania, przedstawionej poniżej. Skalę tę stosuje się do wszystkich zadań kontrolno-oceniających wymienionych w tabelach dla poszczególnych klas i dyscyplin.

Przypominamy, że zgodnie z obowiązującymi przepisami oceny z wychowania fizycznego nie ustala się wyłącznie na podstawie wyniku sportowego (np. wg tabel norm) — decyduje przede wszystkim jakość wykonania techniki, wysiłek i postęp ucznia względem jego możliwości.

Kryteria ocen z wiadomości (obowiązują dla wszystkich klas)

Ocena	Kryteria — uczeń:
celująca (6)	swobodnie i wyczerpująco omawia wszystkie zagadnienia programowe, wiąże je ze sobą, wykracza poza program, aktywnie poszerza wiedzę (aktualności sportowe, ciekawostki)
bardzo dobra (5)	zna i poprawnie omawia wszystkie zagadnienia programowe przewidziane dla danej klasy
dobra (4)	zna większość zagadnień programowych, popełnia nieliczne, drobne błędy merytoryczne
dostateczna (3)	zna podstawowe zagadnienia programowe, ma trudności z ich pełnym wyjaśnieniem
dopuszczająca (2)	z pomocą nauczyciela wymienia pojedyncze, najprostsze zagadnienia programowe
niedostateczna (1)	nie posiada podstawowej wiedzy z zakresu wychowania fizycznego przewidzianej dla danej klasy



SZKOŁA PODSTAWOWA nr 58 im. Kazimierza Sołtysika

KLASA VII

Umiejętności ruchowe — zadania kontrolno-oceniające

Poniższe zadania stanowią przykładowe zadania kontrolno-oceniające realizowane w ciągu roku szkolnego (po jednym z każdej dyscypliny w każdym semestrze); nauczyciel może je dostosować do warunków bazowych szkoły (sala, boisko, basen) oraz indywidualnych możliwości uczniów.

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
Gimnastyka <i>stanie na rękach z asekuracją</i>	6 – wykonuje „stanie na rękach z asekuracją” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „stanie na rękach z asekuracją” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „stanie na rękach z asekuracją” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „stanie na rękach z asekuracją” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „stanie na rękach z asekuracją” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „stanie na rękach z asekuracją” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Gimnastyka <i>skok kuczny przez skrzynię</i>	6 – wykonuje „skok kuczny przez skrzynię” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „skok kuczny przez skrzynię” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „skok kuczny przez skrzynię” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „skok kuczny przez skrzynię” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „skok kuczny przez skrzynię” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „skok kuczny przez skrzynię” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Lekkoatletyka <i>skok wzwyż techniką naturalną</i>	6 – wykonuje „skok wzwyż techniką naturalną” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „skok wzwyż techniką naturalną” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „skok wzwyż techniką naturalną” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „skok wzwyż techniką naturalną” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „skok wzwyż techniką naturalną” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „skok wzwyż techniką naturalną” lub odmawia

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
	wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Lekkoatletyka <i>technika rzutu oszczepem z miejsca</i>	6 – wykonuje „technika rzutu oszczepem z miejsca” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „technika rzutu oszczepem z miejsca” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „technika rzutu oszczepem z miejsca” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „technika rzutu oszczepem z miejsca” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „technika rzutu oszczepem z miejsca” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „technika rzutu oszczepem z miejsca” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka siatkowa <i>rozegranie piłki do ataku</i>	6 – wykonuje „rozegranie piłki do ataku” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rozegranie piłki do ataku” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rozegranie piłki do ataku” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rozegranie piłki do ataku” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rozegranie piłki do ataku” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rozegranie piłki do ataku” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka siatkowa <i>atak przez „plasowanie”</i>	6 – wykonuje „atak przez „plasowanie”” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „atak przez „plasowanie”” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „atak przez „plasowanie”” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „atak przez „plasowanie”” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „atak przez „plasowanie”” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „atak przez „plasowanie”” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Koszykówka <i>rzut do kosza z dwutaktu po podaniu</i>	6 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po podaniu” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po podaniu” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po podaniu” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po podaniu” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut do kosza z dwutaktu po podaniu” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut do kosza z dwutaktu po podaniu” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Koszykówka <i>krycie indywidualne</i>	6 – wykonuje „krycie indywidualne” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „krycie indywidualne” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „krycie indywidualne” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
	3 – wykonuje „krycie indywidualne” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „krycie indywidualne” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „krycie indywidualne” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka ręczna <i>rzut do bramki z wysokości po zwodzie przodem</i>	6 – wykonuje „rzut do bramki z wysokości po zwodzie przodem” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut do bramki z wysokości po zwodzie przodem” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut do bramki z wysokości po zwodzie przodem” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut do bramki z wysokości po zwodzie przodem” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut do bramki z wysokości po zwodzie przodem” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut do bramki z wysokości po zwodzie przodem” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka ręczna <i>poruszanie się w obronie „każdy swego”</i>	6 – wykonuje „poruszanie się w obronie „każdy swego”” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „poruszanie się w obronie „każdy swego”” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „poruszanie się w obronie „każdy swego”” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „poruszanie się w obronie „każdy swego”” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „poruszanie się w obronie „każdy swego”” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „poruszanie się w obronie „każdy swego”” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka nożna <i>przyjęcie piłki prawą i lewą nogą</i>	6 – wykonuje „przyjęcie piłki prawą i lewą nogą” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „przyjęcie piłki prawą i lewą nogą” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „przyjęcie piłki prawą i lewą nogą” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „przyjęcie piłki prawą i lewą nogą” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „przyjęcie piłki prawą i lewą nogą” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „przyjęcie piłki prawą i lewą nogą” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka nożna <i>zwód pojedynczy przodem z piłką</i>	6 – wykonuje „zwód pojedynczy przodem z piłką” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „zwód pojedynczy przodem z piłką” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „zwód pojedynczy przodem z piłką” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „zwód pojedynczy przodem z piłką” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „zwód pojedynczy przodem z piłką” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „zwód pojedynczy przodem z piłką” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej

Wiadomości — uczeń:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych
- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
- wymienia najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów podczas zajęć ruchowych i omawia sposoby zapobiegania im
- wymienia czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania

Zakres wymaganej wiedzy różnicuje się wg ogólnej skali ocen z wiadomości (patrz rozdział „Kryteria ocen z wiadomości” na początku dokumentu) — od znajomości pojedynczych, najprostszych zagadnień (ocena dopuszczająca) do swobodnego i wyczerpującego omawiania wszystkich powyższych zagadnień, wraz z wiedzą wykraczającą poza program (ocena celująca).

