

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla Gimnazjum nr 12 w Lublinie

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

### W zakresie wymagań podstawowych:

1. **postawa ucznia:** Uczeń otrzymuje w semestrze minimum jedną ocenę. (obserwacja)
  - A) jego sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
  - B) przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
  - C) dbałość o zdrowie własne i innych,
  - D) frekwencja na zajęciach oraz systematyczne przygotowanie do lekcji.Uczeń otrzymuje w semestrze minimum jedną ocenę. (obserwacja)

**2)aktywność ucznia:** Uczeń otrzymuje w semestrze minimum dwie oceny. (obserwacja)

- A)jego dążenie do podnoszenia sprawności, zdobytych umiejętności i wiadomości,
- B) aktywne uczestnictwo w zajęciach, sędziowanie,
- C) prowadzenie rozgrzewki.

**3)umiejętności ruchowe ucznia:**Uczeń otrzymuje w semestrze minimum trzy oceny. (zadania kontrolno – oceniające, obserwacja)

- A) jego postęp w opanowaniu umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- B) technika wykonania ćwiczeń z gimnastyki, zespołowych gier sportowych, lekkoatletyki, tańca, tenisa stołowego. Uczeń otrzymuje w semestrze minimum trzy oceny. (zadania kontrolno – oceniające, obserwacja)

**4)wiadomości ucznia z zakresu:**Uczeń otrzymuje w semestrze minimum dwie oceny. (rozmowa)

- tematyki dotyczącej edukacji zdrowotnej,
- bezpieczeństwa, ochrony, samo ochrony, asekuracji,
- wiedzy o fizjologii wysiłku i jego wpływie na organizm,
- podstawowych przepisów i nazw dyscyplin sportowych,
- poprawnej terminologii w określaniu pozycji wyjściowych, nazw przyborów i przyrządów oraz ćwiczeń stosowanych na zajęciach,
- umiejętności dokonywania pomiarów, odczytu i zapisu wyników,
- rozumienia pojęć i doboru podstawowych ćwiczeń kształtujących dane zdolności motoryczne: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, moc, zręczność, równowaga, koordynacja ruchowa, orientacja, refleks, czucie, rytm, wypoczynek, wysiłek itp.
- czystości i higieny osobistej,
- kulturalnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej: kultura podczas kibicowania zabaw i gier oraz podczas zawodów sportowych, przestrzeganie zasad „fair play”. Uczeń otrzymuje w semestrze minimum dwie oceny. (rozmowa)

### W zakresie wymagań ponadpodstawowych:

**1) działalność pozalekcyjna ucznia:** Uczeń otrzymuje w semestrze minimum jedną ocenę. (obserwacja, analiza dokumentacji).

- A) Pomoc w organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych, prace na rzecz szkoły(gazetki, plakaty, gabloty), udział w zajęciach pozalekcyjnych,

B) reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych oraz udział w imprezach rekreacyjno-sportowych, turniejach, pokazach tanecznych, rozgrywkach i konkursach szkolnych. Uczeń otrzymuje w semestrze minimum jedną ocenę. (obserwacja, analiza dokumentacji).

#### WYMAGANIA PRZY USTALANIU OCEN SEMESTRALNYCH I ROCZNYCH

##### KLASA I

PROWADZENIE ROZGRZEWKI (PRZY POMOCY NAUCZYCIELA)

##### **LEKKOATLETYKA**

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (OCENA ZGODNA Z WYNIKIEM Z TABEL)

EUROFIT TEST WYDOLNOŚCI (OCENA ZGODNA Z TABELAMI)

##### **GIMNASTYKA**

PRZEWRÓT W TYŁ DO ROZKROKU

STANIE NA RĘKACH (PRZY POMOCY NAUCZYCIELA)

##### **PIŁKA SITKOWA**

ZAGRYWKA TENISOWA TECHNIKA

##### **PIŁKA KOSZYKOWA**

RZUTY DO KOSZA – ZATRZYMANIE NA JEDNO I DWA TEMPA

##### **PIŁKA NOŻNA**

PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM (OCENA TECHNIKI OBSERWACJA)

##### **PIŁKA RĘCZNA**

PODANIA I CHWYT PIŁKI W PARACH

##### KLASA II

ROZGRZEWKA SPECJALISTYCZNA (PRZY POMOCY NAUCZYCIELA)

##### **LEKKOATLETYKA**

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOSIC FIZYCZNEJ

TEST DENISIUKA

TEST CHROMIŃSKIEGO

##### **GIMNASTYKA**

SKOK PRZEZ SKRZYNIĘ (WYBRANY PRZEZ UCZNIĄ)

STANIE NA RĘKACH DO PRZEWROTU W PRZÓD

##### **PIŁKA SIATKOWA**

ZAGRYWKA TENISOWA I ODBIÓR PIŁKI SPOSOBEM DOLNYM

##### **PIŁKA KOSZYKOWA**

WYKONANIE DWUTAKTU Z RZUTEM DO KOSZA

##### **PIŁKA NOŻNA**

PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI W PARACH NOGĄ PRAWĄ I LEWĄ – ŻĄGLERKA PIŁKI

##### **PIŁKA RĘCZNA**

TECHNIKA RZUTU WYBRANYM PRZEZ UCZNIĄ SPOSOBEM

##### KLASA III

RPZGRZEWKĄ (SAMODZIELNA PROWADZENIE ROZGRZEWKI)

##### **LEKKOATLETYKA**

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOSCI FIZYCZNEJ

SKOK WZWYŻ NA NISKICH WYSOKOŚCIACH TECHNIKA SKOKU

##### **GIMNASTYKA**

PIĘĆ ELEMENTÓW GIMNASTYCZNYCH (DZIEWCZĘTA MOGĄ WYKONAĆ UKŁAD AEROBIKU LUB TANECZNY)

##### **PIŁKA SIATKOWA**

ODBIĆCIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM NA PRZEMIENIE W WYZNACZONYM POLU

**PIŁKA KOSZYKOWA**

TOR KOSZYKARSKI

**PIŁKA NOŻAN**

TOR PIŁARSKI Z UDERZENIEM PROSTYM PODBICIEM

MINIMALNA ILOŚĆ OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W CIĄGU JEDNEGO SEMESTRU

- AKTYWNOŚĆ UCZNIĄ 2 OCENY (OBSERWACJA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH)
- POSTAWA UCZNIĄ 1 OCENA
- UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWA TECHNICZNE 3 OCENY
- WIADOMOŚCI UCZNIĄ 2 OCENY
- ZAWODY SZKOLNE I POZASZKOLNE W ZALEŻNOŚCI OD UDZIAŁU UCZNIĄ

Opracował Wojciech Josicz