

## **WYMAGANIA PRZEDMIOTOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII SP W PUSTELNIKU**

### **KRYTERIA OCENY UCZNI**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie określonych zadań wynikających ze specyfiki tych zajęć.

#### **Ocenię podlegają:**

- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
- postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m. in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- stosunek do własnego ciała,
- aktywność fizyczna,
- stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.

### **ZASADY OCENIANIA**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena półroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena półroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny półrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
6. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
7. Uczeń ma możliwość poprawy oceny półrocznej lub rocznej po uzgodnieniu warunków

poprawy z nauczycielem.

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji,
- rozwija własne uzdolnienia sportowe,
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni),
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów,
- ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom,
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą,
- posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji,
- jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni),
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących,
- ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym),
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą,
- systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy,
- posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy),
- jest aktywny na lekcji,

- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni),
- ma właściwą postawę koleżeńską i sportową,
- wykonuje elementy nauczone na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą,
- uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości,
- mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego),
- jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia,
- nauczone elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego,
- często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego),
- jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć,
- słabo wykonuje nauczone elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną),
- narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela,
- nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych,
- posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

### **Wymagania szczegółowe**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

#### **Półrocze I**

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3. sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha ( test Zuchory)
- gibkość – skłon tułowia w przód (test Zuchory)
- skok w dal z miejsca [według MTSF],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

4. umiejętności ruchowe:

- **gimnastyka:**

- skok zawrotny przez skrzynię,

- **minipiłka nożna:**

- zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę,

- **minikoszykówka:**

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- **minipiłka ręczna:**

- rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,

- **minipiłka siatkowa:**

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

5. wiadomości:

- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

## Półrocze II

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3. sprawność fizyczną (kontrola):

- pomiar siły względnej [według MTSF]:
  - a) zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  - b) podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
  - a) na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - b) na dystansie 1000 m – chłopcy,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- skok w dal z miejsca,

- plank (deska) podpór na przedramionach w leżeniu przodem,
- bieg wachadłowy 10X5m,
- bieg wachadłowy wytrzymałościowy (beep test).

4. umiejętności ruchowe:

- **gimnastyka:**

- skok przez kozła

- **minipiłka nożna:**

- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

- **minipiłka ręczna:**

- poruszanie się w obronie „każdy swego”,

- **minikoszykówka:**

- zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,

- **minipiłka siatkowa:**

- zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

5. wiadomości:

- uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
- uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.