

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY IV - VIII

Program nauczania Wychowania Fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej

Krzysztof Warchoń

Podstawa prawna : rozp. MEN z 14 lutego 2017 w sprawie podstawy programowej?

### **CELE KSZTAŁCENIA PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA obejmują:**

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
- zachęcanie do uczestnictwa rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

Na drugim etapie edukacyjnym: klasy IV-VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

I POSTAWĘ UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE

II SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE

ZAJEĆ III SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ (KONTROLA)

IV UMIEJĘTNOŚCI

RUCHOWE V WIADOMOŚCI

### **Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego**

Założenia ogólne:

- Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.

przy ustalaniu ocen z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.

- Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.

- jeżeli uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez uzasadnionego usprawiedliwienia otrzymuje ocenę niedostateczną
- w ocenie końcowo-rocznej brana jest pod uwagę ocena za I semestr,
- wysokość ocen z innych przedmiotów nie ma wpływu na ocenę z WF.
- udział w zajęciach SKS, zajęciach rekreacyjnych, zawodach sportowych, grupach treningowych – premiowane są częściową oceną bardzo dobrą, celującą
- Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona (do oceny bardzo dobrej włącznie). za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, odpowiednio zaangażowany kibic - opracowanie gazetki lub innych materiałów informacyjnych o tematyce zdrowotnej lub sportowej.
- uczniowie uczestniczący w zajęciach szkolnego koła sportowego SKS lub reprezentujący szkołę na zawodach sportowych mogą mieć podniesioną ocenę na I semestr lub na koniec roku szkolnego o jeden stopień (do oceny bardzo dobrej włącznie), za osiągnięcia na etapie powiatu, województwa (celującą)
- za systematyczny udział w pozaszkolnej formie aktywności ruchowej (udokumentowanie tego faktu nauczycielowi w-f) uczeń otrzymuje ocenę częściową celującą,
  - Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym - na koniec pierwszego i drugiego semestru.
- Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru 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.

#### Systematyczny udział w zajęciach

- nauczyciel może zwolnić ucznia z ćwiczeń w przypadku złego samopoczucia lub niedyspozycji, ale tylko wtedy gdy uczeń jest przygotowany do zajęć (posiada strój sportowy)
- uczeń niećwiczący przebywa na lekcji i włącza się w jej organizację,
- uczeń ma prawo być dwa razy w ciągu semestru nieprzygotowany do zajęć,
- pisemne zwolnienie z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego powinno być dostarczone w danym dniu zajęć, a w przypadku nieobecności spowodowanej chorobą bezpośrednio na pierwszej lekcji po chorobie (zwolnienie musi być z datą).
- uczeń, który przez cały semestr był przygotowany do lekcji może otrzymać podwyższoną ocenę:

- przez przygotowanie do zajęć rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Na odpowiedni strój składają się: koszulka, (kolor koszulki określają przepisy szkolne), spodenki i buty sportowe. W okresie zimowym dopuszcza się spodnie dresowe (przebierane na lekcje wychowania fizycznego). Należy zwrócić uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych).

- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

- W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015 r.].

-Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył na więcej niż połowa obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

- Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

-Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

-Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

STOPIEŃ CELUJACY - wykonanie wzorowe

STOPIEŃ BARDZO DOBRY – wykonanie w pełni poprawne, pełne, swobodne

STOPIEŃ DOBRY – wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami

STOPIEŃ DOSTATECZNY – wykonanie w miarę poprawne z błędami średniej skali

STOPIEŃ DOPUSZCZAJACY – wykonanie z dużymi błędami

STOPIEN NIEDOSTATECZNY - nieprzystąpienie do sprawdzianu

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, w przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji.

Wykonywanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej, będące obrazem i efektem **PRACY (WYSIŁKU)** ucznia, będzie premiowane wyższą oceną.

## **Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego**

## **OCENA CELUJĄCA**

**Uczeń wkłada możliwie największy wysiłek w realizację założonych celów.**

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

### **a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:**

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:**

- uczeń wykazuje bardzo dużą aktywność na rzecz sportu i rekreacji
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
- uczeń wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- wzorowo wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji i umiejętności ruchowe zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości spełnia kryteria:**

- zalicza odpowiedzi ustne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy

**OCENA BARDZO DOBRA**

**Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek w realizację założonych celów.**

65

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

### **a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia kryteria):**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, uczeń może nie uczestniczyć we wszystkich zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 1 raz w ciągu semestru ( nie wliczając w to nieobecności , niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:**

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

### **c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria:**

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,

- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości spełnia kryteria:**

- zalicza odpowiedzi ustne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,

- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy

**OCENA DOBRA**

**Uczeń wkłada duży wysiłek w realizację założonych celów.**

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych, uczeń może nie uczestniczyć w zajęciach bez uzasadnionego usprawiedliwienia 2 razy w ciągu semestru. (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)

- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,

65

- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:**

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny}
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę po prawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
  - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

**c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria:**

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
  - uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**d) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,



- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zazwyczaj mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**e) wiadomości spełnia kryterium:**

- zalicza odpowiedzi ustne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy.

**OCENA DOSTATECZNA**

**Uczeń wkłada niewielki wysiłek w realizację założonych celów.**

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnym otrzymuje uczeń, który w zakresie:

**a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:**

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, uczeń nie uczestniczy w zajęciach 3 razy w ciągu semestru. (nie wliczając w to nieobecności, niećwiczeń spowodowanych zwolnieniem lekarskim)
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach personalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

**b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryteria:**

65

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny

- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchów
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształcących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):
- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

**c) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

**d) wiadomości spełnia kryteria:**

- zalicza odpowiedzi ustne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

## **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

### **Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizację założonych celów.**

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnej otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### **a) postawy i kompetencji społecznych spełnia kryteria:**

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego i rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

#### **b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć spełnia kryterium:**

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji -
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - nie
- potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

### **b) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego spełnia kryteria:**

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

### **c) aktywności fizycznej spełnia kryteria:**

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

### **d) wiadomości (spełnia kryteria):**

- zalicza odpowiedzi ustne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

### **Postanowienia końcowe**

- zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
- oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem (zgodnie ze statutem)
- uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.

## Wymagania edukacyjne klasa VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

- 1 Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- 2 Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- 3 Sprawność fizyczną (kontrola):
  - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [ wg MTSF]
  - Gibkość – skłony tułowia w przód
  - Skok w dal z miejsca [wg MTSF]
  - Bieg ze startu niskiego na 50 m
  - Pomiar siły względnej [wg MTSF]:
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
  - Biegi przedłużone [wg MTSF]
    - na dystansie 800 m – dziewczęta
    - na dystansie 1000 m - chłopcy
  - Pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – test Coopera
- 4 Umiejętności ruchowe:
  - **Gimnastyka** – przerzut bokiem, przewrót w tył do rozkroku, piramida dwójkowa, trójkowa.
  - **LA** –skok w dal techniką naturalną (technika skoku), rzut piłeczką palantową z rozbiegu (technika rzutu),
  - **Piłka nożna** – zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - **Koszykówka** – zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego, podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się, gra zespołowa.
  - **Piłka ręczna** – rzuty na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego, poruszanie się w obronie „każdy swego”, obrona strefa, gra zespołowa,
  - **Piłka siatkowa** – wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, zagrywka sposobem górnym z 6 m od siatki lub dolnym 8 m od siatki., gra zespołowa.
- 5 Wiadomości:
  - Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się stosowanie sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedź ustna lub pisemna)

- Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej
- Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej
- Potrafi samodzielnie zaplanować rozkład dnia tak, aby sprzyjał zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.

Uwaga!

W przypadku nauczania zdalnego ocenie będzie podlegać:

- ✓ systematyczne i terminowe wykonywanie i przesyłanie zaliczeń z lekcji,
- ✓ rozwiązywanie testów on-line,
- ✓ układanie i rozwiązywanie: krzyżówek, quizów, rebusów o tematyce sportowej i zdrowotnej,
- ✓ przygotowanie prezentacji multimedialnych, referatów, plakatów itp. o tematyce sportowej i zdrowotnej.,
- ✓ ocenianie przepisów i gestów sędziowskich z gier zespołowych.

