

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY VIII

*Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej*

## Obszary podlegające ocenianiu:

1. Zaangażowanie na lekcjach (A), - co najmniej 2 oceny w okresie.
2. Systematyczny udział (SU) w zajęciach oraz przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój sportowy i obuwie na zmianę). Dopuszcza się 2-krotny brak stroju w okresie.
3. Postęp sprawności fizycznej (PS)- testy motoryczne wykonuje się dwa razy w roku szkolnym.
4. Praktyczne stosowanie wiedzy (PSW) w zakresie znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych wiadomości z dziedziny kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej.
5. Działalność na rzecz sportu i rekreacji (DSR), czyli aktywny udział w życiu sportowym szkoły i w międzyszkolnych zawodach sportowych

## Kryteria oceniania

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

### Dopuszczający – 2

1. Uczeń biernie uczestniczy w lekcjach wf lub często je opuszcza.
2. Nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych na danym poziomie.
3. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
4. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
5. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
6. Na zajęciach z wf. przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. Często jest nieprzygotowany do lekcji.
8. W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.
9. Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

### Dostateczny – 3

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę dopuszczającą oraz uczeń, który:

1. Uczestniczy w lekcjach z małym zaangażowaniem.
2. Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym udział w prostych formach aktywności ruchowej.
3. Wykazuje niewielkie postępy w usprawnieniu motorycznym.
4. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi.
5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
7. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcjach.
8. Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne.

#### **Dobry -4**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę dostateczną oraz uczeń, który:

1. Aktywnie uczestniczy w lekcjach wf.
2. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą zastrzeżeń.
3. Opanował wiadomości i umiejętności umożliwiające udział w różnych formach aktywności ruchowej.
4. Uczeń nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
5. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
6. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
7. Sporadycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.
8. Troszczy się o higienę osobistą.
9. Potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,

#### **Bardzo dobry – 5**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę dobrą oraz uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do zajęć, ma odpowiedni strój i obuwie sportowe uzgodnione z nauczycielem wf
2. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń, chętnie współdziała w zespole, jest twórczy i zaangażowany.
3. Opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.
4. Systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
5. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna założenia taktyczne i przepisy poznanych dyscyplin sportowych.
6. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
7. Rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas aktywnego wypoczynku.
8. Bierze udział w życiu sportowym szkoły, współorganizuje zawody sportowe.
9. Chętnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.
10. Przestrzega zasad „fair-play” i kulturalnego kibicowania.
11. Przestrzega regulaminu sal gimnastycznych.

#### **Celujący – 6**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz uczeń, który:

1. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, zawodach międzyszkolnych oraz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, gminnych lub rejonowych.
3. Wykazuje się wysoką sprawnością, umiejętnościami i wiedzą z zakresu kultury fizycznej.
4. Aktywnie uczestniczy we wszystkich lekcjach wf.
5. Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować zawody i imprezy rekreacyjno – sportowe.

6. Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
7. Rozumie i wykonuje porównawcze próby testu motorycznego informujące o rozwoju sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.
8. Posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
9. Zachowuje się kulturalnie na lekcjach i imprezach sportowych, stosuje zasadę fair-play, jest obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

## Zadania kontrolno-oceniające dla klas VIII

1.

**SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (postęp)** Testy motoryczne: a) Siła b) Szybkość c) Test Coopera d) Bieg wytrzymałościowy e) Zwinność

2.

### UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

#### Gimnastyka:

Przewrót w przód i tył do rozkroku. Skok kuczny przez 4 cz. skrzyni.

#### Lekkoatletyka:

Bieg na 60m ze startu niskiego. Bieg ciągły 1000m(dziew) i 1500(chł). Test Coopera. Bieg sztafetowy.

#### Mini piłka siatkowa:

Technika zbitcia piłki. Rozegranie układu: przyjęcie zagrywki, wystawa piłki, zbitcie i asekuracja.

#### Mini piłka koszykowa:

Rzut do kosza z dwutaktu po ataku 1:1 i 2:1. Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z przeskoaku.

Mini piłka ręczna: Rzut do bramki z przeskoaku.

#### Mini piłka nożna:

Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę z biegu . Prowadzenie piłki w dwójkach ze strzałem na bramkę Podanie i strzał do bramki wewnętrznym podbiciem

#### Taniec:

Samodzielny lub grupowy układ taneczny. Przeprowadzenie rozgrzewki zgodne z tokiem ćwiczeń.

### 3. PRAKTYCZNE STOWANIE WIEDZY

Uczeń zna i stosuje w praktyce:

1. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej, mini piłki koszykowej, mini piłki ręcznej, mini piłki nożnej.
2. Zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.
3. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
4. Interpretacja wyników prób sprawnościowych z zastosowaniem siatek centylowych.
5. Zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
6. Znaczenie ruchu dla zdrowia człowieka i zasady aktywnego wypoczynku.
7. Sposoby organizacji czasu wolnego.
8. Ukierunkowanie zainteresowań wg własnych predyspozycji i możliwości.
9. Zasady doboru odpowiedniego stroju i obuwia sportowego do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.
10. Zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.
11. Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych

## **ZASADY I TRYB UZYSKIWANIA WYŻSZYCH NIŻ PRZEWIDYWANE ROCZNYCH OCEN**

1. Uczeń ma możliwość ubiegania się o uzyskanie wyższych niż przewidywane rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych oraz rocznej oceny klasyfikacyjnej zachowania.
2. Warunkiem uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych może być:
  - a) brak wystarczającej liczby ocen bieżących spowodowanych nieobecnościami ucznia na danych zajęciach, przy czym nieobecności muszą być usprawiedliwione,
  - b) liczba nieobecności na danych zajęciach nie może być większa niż połowa liczby zajęć zrealizowanych w ciągu roku szkolnego do dnia ustalenia oceny przewidywanej
  - c) inne ważne sytuacje życiowe, które nauczyciel uzna za istotne.
3. Aby poprawić przewidywaną roczną ocenę klasyfikacyjną uczeń występuje z prośbą pisemną do nauczyciela przedmiotu o przeprowadzenie sprawdzianu wiedzy i umiejętności w ciągu dwóch dni od otrzymania informacji o przewidywanej ocenie na koniec roku.
4. Warunkiem otrzymania zgody na poprawę oceny jest obecność na wszystkich sprawdzianach i testach lub napisanie ich w terminie uzgodnionym z nauczycielem (np. podczas poprawy).
5. Nauczyciel przygotowuje zadania do części pisemnej i ustnej lub praktycznej sprawdzające wiedzę i umiejętności ucznia z całego roku na ocenę, o którą ubiega się uczeń zgodnie z kryteriami.
6. Uczeń przystępuje do sprawdzianu w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
7. Jeśli w wyniku sprawdzianu uczeń otrzyma co najmniej ocenę, o którą ubiegał się, jest to jego ocena roczna klasyfikacyjna.

### **Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych**

- aktywność i zaangażowanie na każdej lekcji
- obserwacja - postęp sprawności
- testy sprawnościowe wykonywane jeden raz na półrocze
- przeprowadzenie rozgrzewki
- sędziowanie gier zespołowych
- test wiedzy

## **ZASADY OBOWIĄZUJĄCE NA ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wychowania fizycznego strój sportowy i obuwie sportowe

dostosowane do ćwiczeń na sali gimnastycznej i boisku.

3. Dwa razy w okresie uczeń może zgłosić brak stroju, każdy kolejny to ocena niedostateczna.

4. W czasie lekcji na sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub inne zajęcia sportowe.

5. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.

6. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września a z II okresu do końca lutego.

7. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.

8. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że biorą za niego odpowiedzialność w tym czasie.

9. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu którego dotyczą.

10. Dziewczęta mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję.

11. Zabrania się korzystania podczas lekcji z telefonów komórkowych i odtwarzaczy.

12. Uczniowie niećwiczący pomagają nauczycielowi w organizacji lekcji.

13. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest tylko za zgodą nauczyciela.

14. Na sali gimnastycznej obowiązuje zakaz wnoszenia napojów i spożywania posiłków.

15. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy oraz o porządek w szatniach.

16. Uczeń ma obowiązek zaliczenia poszczególnych elementów obejmujących program i testy sprawnościowe. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli przebywał na dłuższym zwolnieniu lekarskim, termin zaliczenia ustala z nauczycielem.

17. Spóźnienie na lekcję powyżej 15 minut bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.

18. Uczeń, który ma słabe wyniki nauczania oraz zachowanie poniżej dobrego nie może wziąć udziału w zawodach międzyszkolnych.