

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY VIII

Przy ocenianiu sprawności fizycznej nauczyciel uwzględnia:

1. opanowanie aktualnego materiału nauczania,
2. staranność w wykonaniu ćwiczeń,
3. zdobyte umiejętności ruchowe,
4. dążność do podnoszenia ogólnego usprawnienia,
5. stosunek ucznia do zajęć: jego obowiązkowość, aktywność i pilność, stosunek do kolegów i nauczyciela,
- 6. postęp w sprawności fizycznej,**
- 7. wysiłek wkładany przez ucznia przy wykonywaniu zadań ruchowych.**

**Ocena cząstkowa z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim wysiłek i postęp ucznia w nabywaniu sprawności fizycznej**

### WYTRZYMAŁOŚĆ

- Bieg na 300m, 600m-dz, 1000m-chł (w sek.)

### SIŁA

- Rzut piłką lekarską 3 kg – tyłem (w m)
- Pchnięcie kulą 3kg (dz), 4kg (chł) (w m),

### SZYBKOŚĆ

- Bieg na dystansie 100m (w sek.)

### ZWINNOŚĆ

- Zwinnościowy tor przeszkód (w sek.)
- Bieg po kopercie (w sek.)

### SKOCZNOŚĆ

- Skok w dal z miejsca (cm)
- Skok w dal z rozbiegu (w m)
- Skok wzwyż (w cm)

**UMIEJĘTNOŚCI** - Przy wystawianiu oceny za realizację zadań z umiejętności, bierzemy pod uwagę:

- Poprawność wykonania,
- Indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowywaniu danych umiejętności,
- Wysiłek wkładany przez ucznia.

**WIADOMOŚCI** - Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu motoryczności i umiejętności

**Wychowanie fizyczne - standardy (normy) wymagań.**

DYSCYPLINY	ZADANIA
<b>Lekka atletyka:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Start niski i szybki bieg na dystansie 100 m.</li> <li>2. Bieg wytrzymałościowy na dystansie 600m- dziewczęta, 1000m- chłopcy.</li> <li>3. Odbicie jednonóż, z deski do skoku w dal.</li> <li>4. Odbicie jednonóż do skoku wzwyż, skok flopem.</li> <li>5. Pchnięcie kulą na odległość.</li> </ol>
<b>Piłka ręczna:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rzut piłką do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego.</li> <li>2. Płynne podanie i przyjęcie piłki w miejscu lub w ruchu.</li> <li>3. Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą po linii prostej zakończone rzutem na bramkę.</li> <li>4. Rozróżnianie i zorganizowanie ataku szybkiego i „obrony strefowej”.</li> <li>5. Gra bramkarza.</li> <li>6. Zasady sędziowania, gestykulacja sędziego.</li> </ol>
<b>Piłka nożna:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płynne prowadzenie piłki w biegu nogą prawą i lewą po prostej.</li> <li>2. Uderzenie i przyjęcie piłki od partnera nogą prawą i lewą z odległości 4- 5 m.</li> <li>3. Strzał do bramki z miejsca z odległości 6-8 m nogą prawą i lewą.</li> <li>4. Umiejętność wykonania prostych zwodów z piłką.</li> <li>5. Stałe fragmenty gry- prawidłowa technika wykonania.</li> <li>6. Gra bramkarza.</li> <li>7. Zasady sędziowania, gestykulacja sędziego.</li> </ol>
<b>Koszykówka:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podanie i chwyt piłki dowolnym sposobem w miejscu i w ruchu.</li> <li>2. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku ze zmianą ręki kozłującej.</li> <li>3. Rzut osobisty do kosza.</li> <li>4. Rzut piłki do kosza z biegu (dwutakt).</li> <li>5. Organizowania ataku szybkiego i pozycyjnego.</li> <li>6. Gra obronna „każdy swego” i obrona strefowa.</li> <li>7. Zasady sędziowania, gestykulacja sędziego.</li> </ol>
<b>Siatkówka:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poruszanie się po boisku w prawidłowej postawie siatkarskiej.</li> <li>2. Zagrywka górna i dolna i z wysoku.</li> <li>3. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie, w parach, trójkach.</li> <li>4. Wystawianie piłki: przodem, tyłem, bokiem.</li> <li>5. Atak po prostej i po skosie.</li> <li>6. Przyjęcie piłki po ataku.</li> <li>7. Zastawianie pojedyncze i podwójne.</li> <li>8. Zasady sędziowania, gestykulacja sędziego</li> </ol>
<b>Unihokej:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płynne poruszanie się po boisku z kijem i z piłeczką.</li> <li>2. Prawidłowy uchwyt kija, prowadzenie piłeczki stroną dalszą od przeciwnika.</li> <li>3. Podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu, egzekwowanie celności podań.</li> <li>4. Wykorzystanie bandy przy podaniach.</li> <li>5. Organizowanie obrony: indywidualna i zespołowa, w strefie obronnej i w strefie ataku</li> <li>6. Przejście z gry ofensywnej do gry w obronie.</li> <li>7. Stałe fragmenty gry.</li> <li>8. Gra bramkarza, technika i taktyka.</li> </ol>

	9. Zasady sędziowania, gestykulacja sędziego.
<b>Gimnastyka:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przewrót w przód i w tył. łączenie przewrotów.</li> <li>2. Mostek z leżenia tyłem lub ze stania.</li> <li>3. Przeskok kuczny przez skrzynię z odbicia obunóż.</li> <li>4. Stanie na rękach.</li> <li>5. Stanie na głowie.</li> <li>6. Przerzut bokiem.</li> <li>7. Piramidy dwójkowe i trójkowe.</li> <li>8. Gimnastyczny układ ćwiczeń wg własnego pomysłu.</li> </ol>
<b>Taniec, rytm, muzyka:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Improwizacja ruchowa oparta na rytmie lub muzyce.</li> <li>2. Rozgrzewka do muzyki.</li> <li>3. Polka.</li> <li>4. Polonez.</li> </ol>
<b>Tenis stołowy:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalenie podania forhendem.</li> <li>2. Doskonalenie podania bekhendem.</li> <li>3. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze pojedynczej i podwójnej</li> <li>4. Gra podwójna – turniej klasowy.</li> </ol>

### **OCENIANIE, KLASYFIKOWANIE I PROMOWANIE UCZNIĄ**

*Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy – ocena taka posiada określone wartości wychowawcze. Należy podkreślać postęp i wysiłek wkładany przez ucznia w rozwoju jego sprawności. Godne reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych podnosi ocenę semestralną o 1 stopień. Częste braki stroju oraz brak zaangażowania i aktywności na zajęciach obniżają ocenę półroczną i końcoworoczną.*

#### **OCENA OBEJMUJE:**

- Sprawność motoryczną - osiągnięcia uczniów związane z pracą na rzecz wszechstronnego kształtowania sprawności fizycznej, postęp rozwoju ogólnej motoryczności oraz wysiłek wkładany przez ucznia,
- Umiejętności ruchowe - osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych oraz zespołowych umiejętności niezbędnych w kształtowaniu aktywności ruchowej,
- Wiadomości - osiągnięcia uczniów w opanowaniu wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej.

#### **KRYTERIA OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:**

##### **OCENA NIEDOSTATECZNA**

- Uczeń nie spełnia wymagań stawianych na ocenę dopuszczającą,
- Ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami,
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej,
- Ma lekceważące podejście do przedmiotu, nie nosi stroju.

##### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

- Uczeń opanował materiał programowy w minimalnym zakresie,
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań

- związanych z samooceną,
- Z reguły nie stosuje się do poznanych przepisów gier zespołowych,
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

#### **OCENA DOSTATECZNA**

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- Zna niektóre przepisy gier zespołowych, zazwyczaj ich nie stosuje,
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

#### **OCENA Dобра**

- Uczeń w stopniu zadowalającym opanował materiał programowy,
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- Zna podstawowe przepisy poznanych gier, lecz nie zawsze się do nich stosuje,
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.

#### **OCENA BARDZO Dобра**

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- Zna podstawowe przepisy poznanych gier i potrafi się do nich stosować,
- Stosuje w trakcie gry zasadę „fair play”,
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.

#### **OCENA CELUJĄCA**

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- Jest zawsze przygotowany do zajęć (strój i obuwie sportowe),
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź w innych formach związanych z kulturą fizyczną, swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno – zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF,
- Szanuje i dba o sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem,
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier zespołowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji,
- Potrafi samodzielnie przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę, zna nazewnictwo postaw wyjściowych,
- Zajmuje punktowane miejsca w zawodach międzyszkolnych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
- Godnie i w sposób aktywny reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.

Nauczyciel wychowania fizycznego w ramach obowiązkowego wymiaru zajęć wychowania fizycznego będzie przeprowadzał raz w ciągu roku szkolnego w każdej klasie testy sprawnościowe określone w przepisach wydanych na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1. Testy sprawnościowe obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca –służący pomiarowi skoczności i siły.

Testy są przeprowadzane raz w ciągu roku szkolnego – w okresie od marca do kwietnia. Wyniki przeprowadzanych testów sprawnościowych nie mają wpływu na ocenę ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne.