

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII

W klasie VIII 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:
 - siła mięśni brzucha- siady z leżenia tyłem w czasie 30 s,
 - gibkość- skłon tułowia w przód,
 - skok w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 50m,
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10m
 - pomiar siły względnej
 - + zwis na ugiętych rękach- dziewczęta,
 - + podciąganie w zwisie na drążku- chłopcy,
 - biegi przedłużone:
 - + 800 m dziewczęta,
 - + 1000 m chłopcy,
4. umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - + przerzut bokiem,
 - + „piramida „dwójkowa,
 - piłka nożna:
 - + zwód i uderzenie na bramkę prostym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy,
 - + prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się,
 - koszykówka:
 - + zwód i rzut do kosza z dwutaktu,
 - + podanie oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem,
 - piłka ręczna:
 - + rzut na bramkę z wyskoku,
 - + poruszanie się w obronie „każdy swego”,
 - piłka siatkowa:
 - + wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
 - + zagrywka sposobem dolnym,
5. wiadomości:
 - wymienia przyczyny i skutki otyłości,
 - wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.

WYMAGANIA OGÓLNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
2. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
3. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
4. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność

- ucznia np. udział w zawodach sportowych.
5. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje na skutek negatywnej postawy ucznia, np. częsty brak stroju, niesystematyczne ćwiczenia, brak właściwego zaangażowania w czasie lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
 6. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ LUB ROCZNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

OCENA CELUJĄCA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. Postawy i kompetencji społecznych:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wych.fiz., m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczycieli czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych

uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

2. Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- pełni funkcje lidera grupy ćwiczebnej,
- pokazuje i demonstrowa większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezzwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wych.fiz.,
- poczyna się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń i przyborów sportowych;

3. Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami,
- potrafi wykonać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie i efektywnie,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe;

4. Wiadomości:

- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych,
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zasobem wiedzy nt. Bierzących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

OCENA BARDZO DOBRA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. Postawy i kompetencji społecznych:

-Jest przygotowany do zajęć wych.fiz., m.in.posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,

- nie ćwiczy tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury i osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;

2.Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń,
- bardzo dobrze pełni funkcje lidera lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę
- z pomocą nauczyciela umie przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń;

3.Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fiz.,
- ćwicz. wykonuje zgodnie z przepisami,
- potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie ale nie zawsze efektywnie,

4.Wiadomości:

- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy o bieżących wydarzeniach sportowych.

OCENA DOBRA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1.Postawy i kompetencji społecznych:

-jest przygotowany do zajęć wych.fiz.,ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach.

2.Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wych.fiz.,

3.Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych
- wykonuje określone próby na ocenę dobrą.
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności w czasie gry.

4. Wiadomości:

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. Bierzących wydarzeń sportowych.

OCENA DOSTATECZNA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. Postawy i kompetencji społecznych:

- jest przygotowany do zajęć wych.fiz., ale często nie bierze udziału z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych,
- nie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach,

2. Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń,
- nie pełni funkcji lidera grupy,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki,
- umie z pomocą nauczyciela miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wych.fiz.,

3. Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- zalicza tylko niektóre testy i próby,
- wykonuje próby na ocenę dostateczną,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze nie zgodnie z przepisami,
- potrafi wykonywać o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania mało efektywnie i zawsze mało efektywnie
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności w czasie gry;

4. Wiadomości:

- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych,
- wykazuje przeciętny zakres wiedzy nt. Bierzących wydarzeń sportowych.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

1. Postawy i kompetencji społecznych:

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z powodu błahych powodów zdrowotnych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nie odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych,
- nie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach,

2. Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń,
- nie pełni funkcji lidera grupy,
- nie potrafi pokazywać i demnstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki,
- umie z pomocą nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wych.fiz.,

- nie dba o stan techniczny urządzeń;
- 3.Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
- zalicza tylko pojedyncze testy
 - nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach,
 - nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - wykonuje ćwiczenia zawsze nie zgodnie z przepisami,
 - potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie,
 - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych;
- 4.Wiadomości:
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów,
 - posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. Bierzących wydarzeń

OCENA NIEDOSTATECZNA

otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- 1.Postawy i kompetencji społecznych:
- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
 - bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z powodu błahych powodów zdrowotnych,
 - charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
 - zachowuje się wulgarnie
 - nie współpracuje z nauczycielami wych.fiz.,
 - nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach,
- 2.Systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń,
 - nie pełni funkcji lidera grupy,
 - nie potrafi pokazywać i demnstrować umiejętności ruchowych,
 - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki,
 - nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
 - nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć,
 - nie dba o stan techniczny urządzeń,
- 3.Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
- nie zalicza większości testów i prób,
 - nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach,
 - nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - wykonuje ćwiczenia zawsze nie zgodnie z przepisami,
 - nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
 - wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i mało efektywnie,
 - nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności,
- 4.Wiadomości:
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów,
 - posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
 - wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. wydarzeń sportowych.