

# WYMAGANIA EDUKACYJNE I SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VIII

## I Wymagania edukacyjne

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brane pod uwagę są następujące czynniki:

- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć;
- zaangażowanie w przebieg lekcji;
- przygotowanie do zajęć;
- właściwy stosunek do przedmiotu, współwiczającego (zasady Fair play), własnego ciała;
- stopień opanowania materiału dydaktycznego.
- sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków.
- aktywność fizyczna.
- frekwencja na zajęciach

## II Zasady oceniania

1. Ocena dokonywana jest w sposób jawny.
2. Uczniowie dobrze znają kryteria oceniania.
3. Ocenianie jest systematyczne.
4. Na prośbę ucznia ocenie towarzyszyć powinien obszerny komentarz.
5. Ocenianie powinno wykazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
6. Ocenianie powinno być obiektywne, ale także zindywidualizowane oraz zależne od możliwości ucznia tak, aby uwzględniało jego wkład pracy.
7. Sprawdziany umiejętności technicznych są zapowiadane tydzień wcześniej wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
8. Ocenę sprawności motorycznej, nauczyciel przeprowadza bez wcześniejszej zapowiedzi.
9. Uczeń nieobecny na sprawdzianie, zalicza ten sprawdzian, jeżeli jest możliwość, w ciągu dwóch tygodni. Jeśli uczeń nie skorzysta z możliwości zaliczenia, nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną.
10. W semestrze uczeń podlega ocenie minimum 5 razy, z czego 3 razy z zakresu elementów drużynowych gier sportowych, gimnastyki, lekkoatletyki. Kolejne oceny wynikają z zaangażowania, przygotowania do lekcji (strój sportowy), wiadomości (rozgrzewka, historia sportu i aktualne wydarzenia sportowe, przepisy gier i zabaw, odżywianie i higiena i.t.p.).
11. Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji, uczeń otrzymuje „+”. Trzy takie znaki w semestrze zamienia się na częściową ocenę bardzo dobrą.
12. Za szczególny wkład pracy, zaangażowanie w tok lekcji, udział w nadobowiązkowych zajęciach uczeń może otrzymać ocenę celującą lub bardzo dobrą.
13. Za brak dyscypliny na lekcji, używanie sprzętu bez pozwolenia i niezgodnie z jego przeznaczeniem, stwarzanie zagrożenia dla siebie i współwiczających uczeń otrzymuje „-”, czwarty taki znak skutkuje oceną niedostateczną.
14. Uczeń który trzykrotnie otrzyma minus za brak stroju, za czwartym razem otrzymuje ocenę niedostateczną. Każde kolejne nieprzygotowanie to ocena niedostateczna.
15. Przy ocenianiu ucznia bierze się pod uwagę postępy, jakie uczeń wykazuje.
16. Za osiągnięcie wysokich wyników sportowych na szczeblu powiatu uczeń otrzymuje ocenę celującą.

17. Za rażące łamanie podstawowych przepisów BHP na lekcji w –f uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

**Sprawdziany umiejętności z zakresu drużynowych gier sportowych, gimnastyki i lekkoatletyki będą dobierane w zależności od poziomu psychomotorycznego klasy, warunków, zainteresowań uczniów i potrzeb szkolnych, jednak zgodnych z realizowanym programem nauczania.**

### **Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego klasa VIII**

#### **W zakresie umiejętności uczeń:**

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;
- 6) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 7) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 8) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 9) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 10) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 11) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 12) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 13) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 14) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 15) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;

16)diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);

17)przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;

18)stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;

19)potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

20)opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;

21)dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;

22)demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze

### **W zakresie wiedzy uczeń:**

1)wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;

2)wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;

3)wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;

4)omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;

5)wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;

6)wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;

7)charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, Nordic Walking);

8)opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;

9)wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;

10)wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;

11)wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;

12)wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;

13)omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

14)omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;

15)wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

16)wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;

### **Kompetencje społeczne ucznia klasy VIII**

1.uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;

2.pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

3.wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

4.wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

5.omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

6.identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

7.wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

8.wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

9.współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;

10.motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).