

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne kl. VIII

I. Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu

1. Zachowanie i postawa oraz zaangażowanie ucznia. Ocena ta dokonywana jest w trakcie realizacji zajęć, poprzez obserwację ucznia. Częstotliwość oceniania ucznia – średnio jeden raz w miesiącu. **W przypadku gdy przewinienie ucznia na zajęciach jest celowe i świadome, oraz zagraża bezpieczeństwu jego i innych uczniów otrzymuje częściową ocenę niedostateczną.**
2. Systematyczny udział w zajęciach. Ocena dokonywana jest na półroczu i koniec roku.
3. Postępy w kształtowaniu umiejętności ruchowych, elementów technicznych i usprawnianiu sprawności. Oceniany jest indywidualny postęp w wynikach, bez względu na ich wartość.
4. Poziom wiedzy, sprawdzenie czy udział ucznia w kulturze fizycznej jest w pełni świadomy - rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości: zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego, znajomość testów i narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej, znajomość nowoczesnych technologii wykorzystanych do oceny dziennej aktywności fizycznej, znajomość sposobów redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim, przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni, empatia w stosunku do osób o niższej sprawności fizycznej i osób niepełnosprawnych.
5. Aktywność : udział w zawodach, w zajęciach pozalekcyjnych, pomoc w organizacji zawodów, opracowanie gazetki, plakatów o tematyce sportowej
6. Odpowiednie nawyki higieniczne – uczeń ma obowiązek ćwiczyć w odpowiednim stroju sportowym – zmienna koszulka , (niedopuszczalne cienkie ramiączka), sportowe spodenki, bluza dresowa, spodnie dresowe, sportowe buty. Ubiór nie powinien posiadać ostrych, twardych dodatków, uczniowie na zajęciach nie noszą ozdób na palcach, szyi, rękach i uszach. Niedopuszczalne są również długie paznokcie.

Uczeń otrzymuje częściową ocenę niedostateczną, gdy w ciągu jednego półrocza ma więcej niż trzy braki odpowiedniego stroju, za każdy następny brak uczeń otrzymuje kolejną ocenę niedostateczną

II. Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju. Dopuszcza się zgłoszenie niedyspozycji przez ucznia jeśli zaistniała w szkole. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony (absencja powyżej 50%,)

Na podstawie opinii lekarza uczeń może być zwolniony z wykonywania niektórych ćwiczeń podczas lekcji.

III. Warunki uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego:

Uczeń może się odwołać od przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej, jeżeli:

1. Nie ma nieobecności nieusprawiedliwionych na zajęciach, zwolnienia z ćwiczeń w czasie zajęć są odpowiednio umotywowane (przeciwskazania zdrowotne, zaświadczenia lekarskie, niedyspozycja)
2. Bierze udział we wszystkich przeprowadzonych sprawdzianach umiejętności i próbach oceniających sprawność fizyczną, (w przypadku braku zaliczenia, spowodowanego nieobecnością usprawiedliwioną obowiązuje wykonanie zaliczenia w innym terminie wyznaczonym przez nauczyciela.)
4. Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy (brak uwag negatywnych związanych z takim zachowaniem)
5. W czasie zajęć nie stwarza niebezpiecznych sytuacji dla siebie i innych uczniów (brak uwag negatywnych związanych z takim zachowaniem)
6. Zawsze przestrzega regulaminu sali i boiska sportowego (brak uwag negatywnych związanych z takim zachowaniem)
7. W roli zawodnika, stosuje zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, (brak uwag negatywnych związanych z takim zachowaniem)
8. Posiada właściwy ubiór na lekcji WF (dopuszczalne trzy braki stroju w ciągu jednego semestru).

Przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego może być podwyższona gdy uczeń przystąpi do sprawdzianu w formie praktycznej i pisemnej spełniając kryteria zawarte w wymaganiach edukacyjnych na stopień o który uczeń się ubiega.

9. Oceny cząstkowe za postawę oraz zaangażowanie ucznia i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w ciągu roku są co najmniej na poziomie dobrym (średnia ocen z całego półrocza)

IV. Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny:

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Blok tematyczny: **Postawa, zachowanie oraz zaangażowanie (aktywność ucznia), kształtowanie poczucia bezpieczeństwa**

Ocena				
Dopuszczająca Uczeń:	Dostateczna Uczeń:	dobra Uczeń:	bardzo dobra Uczeń:	celująca Uczeń
Nie zawsze stara się podejmować wysiłek dostosowany do swoich możliwości, W czasie lekcji popełnia błędy w wykonywaniu zadań i przestrzeganiu przepisów, pomimo zwrócenia uwagi przez nauczyciela. Dość często używa brzydkiego słownictwa	Podjękuje wysiłek dostosowany do swoich możliwości, W czasie lekcji popełnia błędy w wykonywaniu zadań i przestrzeganiu przepisów. Po zwróceniu uwagi przez nauczyciela stara się nie popełniać błędów. Stara się nie używać brzydkiego słownictwa.	Podjękuje wysiłek dostosowany do swoich możliwości, W czasie lekcji sumiennie wykonuje polecenia i ćwiczenia, zdarza mu się popełnić nieliczne błędy które stara się naprawić. Nie używa brzydkiego słownictwa.	Podjękuje maksymalny wysiłek, dostosowany do swoich możliwości, sumiennie wykonuje zadania i ćwiczenia, przestrzega przepisów i regulaminów. Postępuje zgodnie z zasadą fair play. Nie używa brzydkiego słownictwa. Stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych.	Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Współpracuje z nauczycielem , organizuje zawody, tory przeszkód, obwody stacyjne. Udziela pomocy uczniom mniej zdolnym ruchowo. Sam przygotowuje ćwiczenia rozgrzewające, konsultuje je z nauczycielem i potrafi je przeprowadzić. Opracowuje gazetkę o tematyce sportowej

W przypadku gdy przewinienie ucznia na zajęciach jest celowe i świadome, oraz zagraża bezpieczeństwu jego i innych, uczeń otrzymuje częściową ocenę niedostateczną.

Blok tematyczny: **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – Kształtowanie umiejętności i diagnozowania rozwoju fizycznego, wydolności i sprawności fizycznej**

Ocena				
dopuszczająca Uczeń:	dostateczna Uczeń:	dobra Uczeń:	bardzo dobra Uczeń:	celująca Uczeń:
Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej: - marszowo- biegowy test Coopera. - gibkości - siły mięśni brzucha - siły mięśni obręczy barkowej	Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej: - Wykonuje marszowo- biegowy test Coopera. - gibkości - siły mięśni brzucha - siły mięśni obręczy barkowej	Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej i dokonuje samooceny z pomocą nauczyciela. : - wykonuje marszowo- biegowy test Coopera. pokonując co najmniej odcinek	Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej i dokonać samooceny z pomocą nauczyciela: - Wykonuje bez zatrzymania marszowo- biegowy test Coopera. pokonując co	Potrafi wykonać samodzielnie próby sprawności fizycznej i dokonać samooceny. Wie w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną. oraz rozwija umiejętność diagnozowania sprawności.

Ocena				
dopuszczająca Uczeń:	dostateczna Uczeń:	dobra Uczeń:	bardzo dobra Uczeń:	celująca Uczeń:
- szybkości i zwinności Testy wykonuje bez zaangażowania. Celowo nie poprawia wyników. Wie, że można wykorzystać zasoby internetowe do oceny swojej sprawności fizycznej, ale ich nie zna	- szybkości i zwinności Wykazuje małe postępy w kolejnych próbach. Nie próbuje poprawiać swoich wyników. potrafi dokonać sam pomiaru tętna. Wie, że można wykorzystać zasoby internetowe do oceny swojej sprawności fizycznej i zna co najmniej jeden, który potrafi wykorzystać.	1600 metrów - gibkości - siły mięśni brzucha - siły mięśni obręczy barkowej - szybkości i zwinności Wykazuje zaangażowanie i postępy w kolejnych próbach na miarę swoich możliwości zna i stara się wykorzystywać zasoby internetowe do oceny swojej sprawności fizycznej	najmniej odcinek 2000 metrów - wykonuje próbę zwinności - próbę siły mięśni brzucha - gibkości kręgosłupa, - siły mięśni obręczy barkowej - szybkości i zwinności Wykazuje postępy w kolejnych próbach w miarę swoich możliwości Uczeń wykorzystuje zasoby internetowe do oceny swojej sprawności fizycznej	Wykonuje: - bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera , uzyskuje co najmniej 2500m – dziewczyny,2600m chłopcy. - próbę zwinności i szybkości - próbę siły mięśni brzucha - gibkości kręgosłupa - siły mięśni obręczy barkowej Wykazuje bardzo dobre wyniki w kolejnych próbach, uzyskuje rekord szkoły. Uczeń wykorzystuje zasoby internetowe do oceny swojej sprawności fizycznej.

Blok tematyczny: Aktywność fizyczna – kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych

Ocena				
dopuszczająca Uczeń:	dostateczna Uczeń:	dobra Uczeń:	bardzo dobra Uczeń:	celująca Uczeń:
Posiada słabą wiedzę na temat olimpiizmu i olimpiad specjalnych. Brak widocznego zaangażowania w wykonywanie zadań. Nie stara się poprawić popełnianych błędów technicznych w czasie biegu na krótkim i dłuższym odcinku, skoku w dal sposobem naturalnym i rzucie piłeczką palantową z miejsca Nie zawsze bezpiecznie pokonuje przeszkody, w	Zna ideę olimpijską i olimpiad specjalnych, Wykazuje małe postępy. Brak widocznego wysiłku w osiągnięciu lepszego wyniku. Popełnia błędy techniczne w czasie biegu na krótkim i dłuższym odcinku, skoku w dal sposobem naturalnym i rzucie piłeczką palantową z miejsca Nie zawsze bezpiecznie pokonuje przeszkody w tempie dostosowanym do swoich możliwości. Po zwróceniu	Zna ideę olimpijską i olimpiad specjalnych, Wykonuje zadania z pełnym zaangażowaniem, wykazuje postępy Osiąga wyniki na miarę swoich możliwości Potrafi z małymi błędami technicznymi wykonać bieg na krótkim i dłuższym odcinku, skok w dal sposobem naturalnym i rzut piłeczką palantową z miejsca. Potrafi dokonać pomiaru szybkości stoperem z pomocą	Zna ideę olimpijską i olimpiad specjalnych, przygotował plakat dotyczący olimpiad specjalnych. Wykonuje zadania rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem wykazuje postępy, poprawia osiągnięte wyniki. Podejmuje wysiłek dla przezwycięzania własnych słabości, Potrafi prawidłowo technicznie wykonać: bieg na krótkim i dłuższym odcinku, skok w dal sposobem naturalnym i rzut piłeczką	Wyjaśnia ideę olimpijską i olimpiad specjalnych przygotował plakat i samodzielnie przedstawia referat dotyczący paraolimpiady na forum klasy Wykonuje zadania rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem osiągając bardzo dobre wyniki – pobija rekordy szkoły Startuje w zawodach sportowych osiągając punktowane miejsca Podejmuje wysiłek dla przezwycięzania własnych słabości, wytrwale dąży do celu.

Ocena				
dopuszczająca Uczeń:	dostateczna Uczeń:	dobra Uczeń:	bardzo dobra Uczeń:	celująca Uczeń:
tempie dużo niższym niż swoje możliwości	uwagi stara się poprawiać błędy.	nauczyciela oraz pomiaru długości skoku i rzutu. Bezpiecznie pokonuje przeszkody techniką naturalną, w tempie dostosowanym do swoich możliwości	palantową z miejsca, przekazywać pałeczkę sztafetową Bezpiecznie pokonuje przeszkody techniką naturalną. Umie przeprowadzić ćwiczenia rozgrzewające dostosowane do określonych dyscyplin.	Rozumie pojęcie zwinności, wytrzymałości, szybkości i zręczności. Umie przeprowadzić ćwiczenia rozgrzewające dostosowane do określonych dyscyplin.

Blok tematyczny: aktywność fizyczna- Kształtowanie umiejętności gimnastycznych

Ocena				
dopuszczająca Uczeń:	dostateczna Uczeń:	dobra Uczeń:	bardzo dobra Uczeń:	celująca Uczeń:
Wykonuje nie dokładnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela. Nie zawsze stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współwiczającym w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Niechętnie uczestniczy w nowoczesnych formach aktywności gimnastyczno – ruchowej..	Wykonuje nie dokładnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela. Stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współwiczającym w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Uczestniczy w nowoczesnych formach aktywności gimnastyczno – ruchowej. Ćwiczenia wykonuje z błędami	W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne łącznie przewrotów, stanie na rękach oraz odmyk o nogach ugiętych do przysiadu zwieszonoego. przeskok kuczny na skrzynię, przerzut bokiem Dbą o bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń. Uczestniczy w nowoczesnych formach aktywności gimnastyczno – ruchowej..	Potrafi dokładnie na miarę swoich możliwości wykonać ćwiczenie: łącznie przewrotów, stanie na rękach oraz odmyk o nogach ugiętych do przysiadu zwieszonoego, przerzut bokiem, przeskok kuczny na skrzynię Dbą o bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń. Wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową Potrafi przygotować obwód stacyjny z ćwiczeniami korekcyjnymi. Zna nowoczesne formy aktywności gimnastyczno – ruchowych i aktywnie bierze w nich udział .	Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki, Ćwiczenia wykonuje bez pomocy nauczyciela. Potrafi przygotować samodzielnie układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową. Spełnia wymagania na ocenę bdb. Wykonuje układ gimnastyczny z przyborem Samodzielnie przygotowuje ćwiczenia z zakresu nowoczesnej formy aktywności gimnastyczno - ruchowych.

Blok tematyczny: Aktywność sportowa – Kształtowanie umiejętności tanecznych

Ocena				
dopuszczająca Uczeń:	dostateczna Uczeń:	dobra Uczeń:	bardzo dobra Uczeń:	celująca Uczeń:
Niechętnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych. Celowo popełnia liczne błędy wykonując krok podstawowy nauczanego tańca.	Uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych z małym zaangażowaniem. Popołnia błędy wykonując krok podstawowy nauczanego tańca, schematu ćw. tanecznych,	Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z pokazu. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową. Wykonuje krok podstawowy wybranego tańca.	Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z pokazu. Łączy różnorodne formy ruchu w w opracowanym przez siebie układzie tanecznym. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową. Wykonuje krok podstawowy wybranego tańca.	Jest inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników. Przygotował dowolny układ taneczny z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności tanecznej.

Blok tematyczny: Aktywność sportowa – kształtowanie umiejętności z zespołowych gier sportowych

Ocena				
dopuszczająca Uczeń:	dostateczna Uczeń:	dobra Uczeń:	bardzo dobra Uczeń:	celująca Uczeń:
Popołnia liczne błędy i nie próbuje ich poprawiać wykonując wymagane elementy techniki. Zdarza mu się łamać zasadę fair play w czasie gry, ale po upomnieniu naprawia błędy.	Popołnia błędy, niechętnie je poprawia wykonując wymagane elementy techniki gier. Stosuje zasadę fair play w czasie gry. Zna zasady rozgrywek.	Wykonuje prawidłowo wymagane elementy techniki i taktyki gier. Zna przepisy i zasady zespołowych gier sportowych, w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika i sędziego Stosuje zasadę fair play w czasie gry Zna zasady rozgrywek systemem pucharowym i „każdy z każdym”	Potrafi wykonać prawidłowo wymagane elementy techniki i taktyki gier. Widoczny jest wkład pracy i wysiłek ucznia. Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności z zakresu techniki i taktyki w czasie gier i zabaw. Zna przepisy i zasady w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika i sędziego. Stosuje zasadę fair play w czasie gry. Planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”	Zna przepisy i zasady gier w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika i pomocnika sędziego. Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek. Uczestniczy w zawodach sportowych, dzięki jego grze drużyna zdobywa punkty. Zna zasady rozgrywek sportowych.

Wymagane umiejętności – zespołowe gry sportowe:

- Piłka ręczna: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej, rzut do bramki z wyskoku, przeskoku z minięciem obrońcy. Zwód pojedynczy w prawo i w lewo z minięciem obrońcy, stosowanie w grze obrony”każdy swego”, obrony strefą, atak szybki – wykonuje prowadzenie piłki w układach dwójkowych i trójkowych zakończone rzutem na bramkę, z minięciem obrońców.
- Piłka koszykowa: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej, rzut po kozłowaniu i rzut po podaniu (dwutakt) rzut osobisty, obrót z piłką, zwód w prawo, zwód w lewo, rzut w wyskoku, zbiórka piłki z tablicy
- Piłka siatkowa: naprzemianstronne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, odbicia piłki sposobem górnym od ściany w parach, podanie piłki oburącz sposobem dolnym i górnym, odbicie piłki w tył sposobem górnym i dolnym, zagrywka, wystawianie piłki, zbiecie i odbiór piłki, rozegranie piłki na trzy i na dwa, współpraca w układach kilkusobowych, blok pojedynczy i podwójny piłki.
- Piłka nożna: drybling z piłką, zwód prosty, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z mijaniem przeszkód, prowadzenie piłki w trójkach zakończone strzałem na bramkę, żonglerka piłką, uderzenie czołem,
 - Gra w ringo: rzut boczny,, chwyt nachwytem i podchwytem
 - Uni-hok: prowadzenie piłeczki, podania i przyjęcia piłeczki w dwójkach.