

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Uczeń ma prawo do zgłoszenia dwóch braków strojów (nieprzygotowanie) w ciągu semestru, za trzeci brak stroju otrzymuje ocenę niedostateczną.

Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń, sprawdzianów wykonywanych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarskiego. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłoszenia nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.

W przypadku dłuższej usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego termin przystąpienia do sprawdzianu (ewentualnej poprawy) jest ustalany z nauczycielem.

Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na okres semestru. Decyzję o zwolnieniu podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalistę. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania, zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniona”, „zwolniony”. - Uczeń, który uczestniczył w mniej niż 50% zajęć jest niesklasyfikowany.

Uczeń jest zobowiązany nosić na zajęcia w-f zmienny strój sportowy.

### ***Oceniając ucznia z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę :***

1. Aktywność na zajęciach.
2. Chęci, to znaczy wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań.
3. Postęp, czyli poziom zmian w stosunku do diagnozy początkowej.
4. Postawę, czyli stosunek do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności.
5. Rezultat, czyli informację o osiągniętych wynikach w sportach wymiernych, dokładności wykonywania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

6. Poziom dbałości o higienę osobistą i zdrowie oraz wymagany strój sportowy (biała koszulka; spodenki w kolorach: czarnym lub granatowym; białe skarpetki; obuwie sportowe halowe o jasnej podeszwie).
7. Frekwencję na zajęciach.

### ***Ocena ma na celu:***

1. Zapewnienie trafnego, rzetelnego, jawnego i obiektywnego oceniania wspierającego rozwój ucznia. Bieżące, okresowe, roczne rozpoznawanie i określenie poziomu opanowania umiejętności przewidzianych w programie nauczania.
2. Uświadamianie sukcesów i braków w zakresie opanowanych umiejętności określonych programem oraz potrzeb w zakresie wyrównywania braków.
3. Motywowanie do samorozwoju ucznia.
4. Motywowanie do dalszej pracy.
5. Dostarczanie rodzicom (prawnym opiekunom) i uczniom informacji o poziomie osiągnięć i postępów w tym zakresie.
6. Możliwość poprawy swoich osiągnięć.
7. Wspomaganie rozwoju psychomotorycznego i psychofizycznego ucznia.
8. Diagnozowanie sprawności motorycznej.

### ***Ocenianie odbywa się za pomocą:***

#### 1. Obserwacji ucznia

- przygotowanie do lekcji - strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego, zaangażowanie w czasie lekcji, stosowanie zasad „czystej gry”, postawa ucznia, przestrzeganie zasad oraz dyscyplina w czasie zajęć

#### 2. Testów sprawności fizycznej

- poziom cech motorycznych: siły, szybkości, wytrzymałości, skoczności.

**Sprawność motoryczną ucznia ocenia się wg tabel ustalonych przez nauczyciela wf, korygowanych i aktualizowanych corocznie, dostosowanych do możliwości uczniów.**

#### 3. Sprawdzianów umiejętności ruchowych

- technika wykonywania ćwiczeń z gimnastyki,
- wybrane elementy gier zespołowych, lekkiej atletyki
- sprawność ogólna

### **Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę bardzo dobrą lub celującą:**

- za działalność na rzecz szkolnej kultury fizycznej,
- uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej,
- udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno -sportowych,
- prace nadobowiązkowe wykraczające poza program nauczania,
- za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych międzyszkolnych i konkursach tematycznych;

Reprezentowanie szkoły jest zaszczytem, uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje ocenę cząstkową celującą. Uczeń, który odmawia udziału w zawodach sportowych bez podania adekwatnej przyczyny, nie może otrzymać na koniec semestru i roku szkolnego oceny celującej. O nie możliwości udziału w zawodach rodzic bądź uczeń niezwłocznie zawiadamia nauczyciela odpowiedzialnego za wyznaczoną grupę.

### **Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę niedostateczną, jeśli:**

- nie zaliczy zadań kontrolno - sprawdzających w semestrze,
- odmawia wykonania ćwiczeń,
- wykazuje się niewłaściwą postawą w stosunku do nauczyciela i przedmiotu,
- nie potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewki lub odmawia jej przeprowadzenia.

### **Uczniowi można obniżyć ocenę za niewłaściwą postawę, tzn.:**

- używanie wulgaryzmów,
- brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów),
- ignorowanie uwag nauczyciela,
- niechętny stosunek do ćwiczeń,
- zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją,
- samowolne wykonywanie ćwiczeń bez polecenia,
- brak podporządkowania się pracy zespołowej.

### **Kryteria oceniania**

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

**Ocenę CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych

formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia i kibic. Przestrzega zasad *fair-play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair-play* w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

**Ocenę NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

### **STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:**

- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną
- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości
- oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad *fair play*
- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping
- stara się pomagać słabszym
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać z pokorą”
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała
- potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom
- zna zasady zdrowego żywienia
- zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego
- zna numery telefonów alarmowych – straży pożarnej, policji i pogotowia
- wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw
- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).

## **ZADANIA KONTROLNO-SPRAWDZAJĄCE klasa VIII**

### LEKKA ATLETYKA:

- sprawdzian szybkości - bieg na 100 m ze startu niskiego;
- sprawdzian skoczności - skok w dal z odbicia z belki
- sprawdzian siły – pchnięcie kulą
- sprawdzian wytrzymałości – 600m i 1000m (dziewczęta) oraz 1000m i 2000m (chłopcy)

### PIŁKA RĘCZNA:

- atak szybki, kontratak
- wykonywanie zwodów ciałem i piłką
- \*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

### PIŁKA NOŻNA:

- uderzenia na bramkę zewnętrznym podbiciem
- stosowanie w grze elementów taktyki – odbiór piłki i gra ciałem
- \*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

### KOSZYKÓWKA:

- wykonywanie zwodów ciałem i wzrokiem
- wykonywanie obrotów z piłką - pivoty
- \*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

### PIŁKA SIATKOWA:

- stosowanie w grze zbita piłki i bloku
- stosowanie w grze zagrywki tenisowej
- \*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

### GIMNASTYKA:

- tor przeszkód/obwód stacyjny dostosowany do indywidualnych możliwości uczniów
- własne układy gimnastyczne
- \*prawidłowe ułożenie głowy, rr, nn*

### TANIEC:

- własne układy taneczne

### UNIHOKEJ, BADMINTON oraz TENIS STOŁOWY:

- doskonalenie umiejętności technicznych podczas gry