

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie VIII**

### Cele nauczania wychowania fizycznego

Wszelki rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytecznej, rekreacyjnej i sportowej. Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie. Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego. Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych. Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

### Zadania kontrolno - sprawdzające klasa 7

#### LEKKA ATLETYKA

- 1 Start wysoki i szybki bieg na dystansie 100 metrów.
- 2 Rzut oszczepem.
- 3 Skok w dal po rozbiegu z odbicia belki.
- 4 Technika biegu długiego na dystansie 800 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy.
- 5 Przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.

#### GIMNASTYKA

- 1 Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją.
- 2 Przerzut bokiem.

#### KOSZYKÓWKA

- 1 Atak szybki. Obrona „każdy swego”.
- 2 Obrona strefowa.
- 3 Elementy sędziowania.

#### SIATKÓWKA

- 1 Wystawienie, (odbicie górne)

2 odbiór piłki(odbięcie dolne).

3 Atak

4 Elementy sędziowania. (przepisy gry)

#### PIŁKA RĘCZNA

1 Atak szybki.

2 Obrona „każdy swego”.

3 Obrona strefowa.

4 Elementy sędziowania.

#### PIŁKA NOŻNA

1 Atak szybki.

2 Zwód pojedynczy i podwójny.

3 Obrona „każdy swego” w swojej strefie.

4 Elementy sędziowania.

#### WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności lub w formie testu z wiadomości z wychowania fizycznego.

#### Cele oceniania

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.

Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.

Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka. Wdrażanie do samokontroli i samooceny

Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.

Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu

1. Ocena wysiłku wkładanego przez ucznia.

Miarą wysiłku wkładanego przez ucznia na zajęciach jest jego postęp w próbach sprawnościowych

2. Umiejętności ruchowe (technika wykonania) i organizacyjne.

Stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, utylitarnych i zdrowotnych, (co potrafię, jak wykonuję) zgodnie z planem pracy.

Umiejętności organizacyjne stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych.

Umiejętność pokazu zestawu ćwiczeń kształtujących wybraną zdolność motoryczną.

Umiejętność wykonania wybranych prób sprawnościowych oraz umiejętność ich interpretacji.

Umiejętność samoasekuracji i asekuracji.

3. Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu.

Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej.

Znajomość podstawowych informacji o ruchu olimpijskim.

Znajomość podstawowych zasad dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach.

Znajomość zasad wybranej regionalnej gry lub zabawy ruchowej spoza Europy.

Znajomość podstawowych zasad pierwszej pomocy.

OCENA CELUJĄCA (6)

Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Posiada zakres umiejętności wykraczający poza program nauczania danej klasy. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną. Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich. Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. Jest kulturalny, wykonuje polecenia n-la, szanuje przeciwnika, kolegów.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

Uczeń opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń. Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą. Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

OCENA DOBRA (4)

Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela

Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji. Zna i stosuje zasady higieny osobistej. Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany).

#### OCENA DOSTATECZNA (3)

Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie. Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu. Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu. Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji. Nie wykazuje aktywności na lekcjach. Uczestniczy w minimum 70% zajęć.

#### OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

Ćwiczenia wykonuje niechętnie. Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające. Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu. Jest często nieprzygotowany do zajęć. Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

#### OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej. Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń. Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej. Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

#### 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. 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.