

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
rok szkolny 2021/2022**

w Zespole Szkolno- Przedszkolnym nr 3 w Skidziniu

KLASA VIII

PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIA:

- umiejętności indywidualne ruchowe,
- uczestnictwo i przygotowanie do zajęć,
- aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.

DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:

- reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,
- aktywność pozalekcyjna (SKS, inne Kluby Sportowe).

PRZEDMIOT OCENY

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

Będą oceniane:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Aktywność fizyczna.
4. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
5. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

KRYTERIA OCEN

Ocenę celującą -otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych.

Ocenę bardzo dobrą -otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

Ocenę dobrą -otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysokie są staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć.

Ocenę dostateczną i dopuszczającą -otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązuje się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę niedostateczną -otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, nie wykazuje postępów w doskonaleniu umiejętności.

Uczeń nieklasyfikowany -uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Poziom podstawowy- uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w słabym tempie.

Poziom ponadpodstawowy - uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE - OCENA MOTORYCZNOŚCI W KLASIE VIII

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na podstawie wybranych testów sprawnościowych.

W KLASIE VIII PRZEDMIOT KONTROLI I OCENY OBEJMUJE:

a) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

b) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

c) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła m. brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek,
- gibkość – skłon tułowia w przód,
- siła ramion - zwis na ugiętych rękach (dziewczeta),
- podciąganie na drążku (chłopcy),
- skoczność – skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50m,

d) umiejętności ruchowe :

gimnastyka :

- skok przez skrzynię,

piłka nożna :

- zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

koszykówka :

- zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

piłka ręczna :

- rzut na bramkę z wysokoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,

- poruszanie się w obronie „każdy swego”,

piłka siatkowa :

- wystawianie piłki sposobem oburącz górnym, - atak przez zbiecie,
- zagrywka sposobem górnym (tenisowa),

f) wiadomości :

- podstawowe przepisy gier zespołowych,
- podstawowe przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się,
- korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.