

# **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego obowiązujące w Szkole Podstawowej im. Bolesława Chrobrego w Zaręczach, w roku szkolnym 2019/2020 dla klasy VIII**

## **II Etap edukacyjny**

Akty i dokumenty prawne w oparciu, których opracowano przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego na podstawie podstawy programowej

I. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. poz. 846)

1. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (eksponowanie wysiłku i zaangażowania)
2. Systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej
3. Zdobyte przez ucznia umiejętności i wiadomości wskazane w podstawie programowej
4. Zachowania wynikające z opanowywania kompetencji społecznych, ocena edukacji prozdrowotnej
5. Gotowość do podejmowania zadań indywidualnych i zespołowych
6. Samoocenę uczniów dotyczącą rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań
7. Wzajemną ocenę rówieśników w przypadku wykonywania projektów i prac zespołowych
8. Ocenę pracy ucznia przez nauczyciela dotyczącą specyficznych zadań, prac domowych, projektów edukacyjnych i innych wytworów pracy ucznia

II. Statut szkoły Podstawowej im. Bolesława Chrobrego w Zaręczach

III. Wewnątrzszkolny system oceniania

IV. Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioklasowej szkoły podstawowej autorstwa Krzysztofa Warchoła – Rzeszów 2017

## **Cele edukacyjne PZO**

1. Dostarczenie zainteresowanym (uczniom, jego rodzicom lub opiekunom, dyrekcji szkoły, wychowawcy) wszechstronnej i rzeczowej informacji o postępach, osiągnięciach, brakach i uzdolnieniach ucznia w zakresie umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego.
2. Wspieranie ucznia w jego dążeniu do osiągnięcia wszechstronnego rozwoju fizycznego i pozytywnej postawy wobec aktywności fizycznej, przekazywanie informacji o tym, co zrobił dobrze, jak i co powinien ćwiczyć, aby się poprawić.
3. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swego rozwoju udzielając wskazówek,
4. Przekazywanie umiejętności i wiedzy umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań służących udoskonaleniu wszystkich funkcji organizmu,
5. Motywowanie ucznia do dalszej pracy w zakresie doskonalenia sprawności fizycznej,
6. Diagnozowanie zdolności motorycznej i rozwoju psychomotorycznego,

## **Przedmiot kontroli i oceny ucznia z wychowania fizycznego**

*Obszary i bloki tematyczne podlegające kontroli i ocenie*

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna
2. Aktywność fizyczna
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

4. Edukacja zdrowotna
5. Kompetencje społeczne

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE I SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH**

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych z realizowanych w szkole programów nauczania.

- A. Kryteria zostały oparte na określeniu komponentów składających się na ocenę roczną, śródroczną*
- Stopień opanowania (treści programowych, umiejętności ruchowych, wiadomości, organizacyjnych) wymagań podstawowych i ponadpodstawowych w zakresie umiejętności ruchowych, sprawności fizycznej i wiadomości mierzone poziomem postępu
  - Uczestnictwa w zajęciach obowiązkowych (systematyczność, udział uczniów w zajęciach mierzony poziomem frekwencji)
  - Przygotowanie do zajęć (czynny udział w lekcji)
  - Zaangażowanie w wykonywaniu zadań związanych z poprawą sprawności fizycznej (poziom aktywności ucznia w czasie lekcji, odnoszący się do jego indywidualnych możliwości)
  - Społeczne zaangażowanie na rzecz kultury fizycznej (sędziowanie, organizowanie zawodów, pomoc w przygotowaniu sprzętu, wykonanie projektów promujących kulturę fizyczną)
  - Aktywność pozalekcyjna
    - Udział w zajęciach szkolnego koła sportowego
    - Udział w rozgrywkach i zawodach wewnątrzszkolnych
    - Reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych
    - Szkolne osiągnięcia sportowe indywidualne i zespołowe
    - Uprawianie sportu wyczynowego w klubie sportowym
    - Pozaszkolne osiągnięcie znaczących wyników sportowych

### ***Komentarz:***

Wymagania te dotyczą wszystkich uczniów za wyjątkiem uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, dla których;

- a) obniża się wymagania w przypadku mniejszych możliwościach psychofizycznych
- b) wobec uczniów szczególnie uzdolnionych można wymagania zwiększyć.

## **ZASADY WYSTAWIANIA OCEN ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania
2. Ocena roczna i śródroczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom umiejętności, wiadomości i kompetencji społecznych zawartych w podstawie programowej obejmujące poszczególne bloki tematyczne ( ocena śródroczna i końcowa sformułowana jest na podstawie ocen końcowych otrzymanych za poszczególne obszary tematyczne, ich suma stanowi podstawę do wystawienia oceny końcowej lub śródrocznej)
3. Ocena półroczna i roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych

4. Uczeń ma możliwość poprawy oceny na wyższą niż przewidywaną roczną, jeżeli wykona ustalone zadania w formie ćwiczeń praktycznych. Ocena, którą otrzyma nie może być niższa niż przewidywana.
5. Uczeń ma prawo do poprawy każdej oceny przewidywanej śródrocznej, rocznej.
6. Przy ustalaniu oceny uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu oraz systematyczny i aktywny udział w procesie szkolnego wychowania fizycznego
7. Ocena może być podniesiona za dodatkową aktywność
  - Udział w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę
  - Udział w zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach reprezentując szkołę
  - Udział w zawodach wewnątrzszkolnych reprezentując klasę
  - Systematyczny udział w zajęciach poza szkolnych i osiągnięcie sukcesu sportowego przynajmniej na szczeblu powiatu, jako zawodnik klubu sportowego potwierdzony przez uprawnioną jednostkę

*Komentarz:*  
*Uczeń, który reprezentuje szkołę lub osiąga wysokie wyniki sportowe a nie wywiązuje się z podstawowych obowiązków określonych w przedmiotowym systemie oceniania i programie nauczania nie może otrzymać oceny celującej śródrocznej lub rocznej, dotyczy to także uczniów, którzy poza szkołą uczestniczą w zajęciach organizowanych przez inne podmioty, a nie wykazują chęci udziału:*

  - w sportowym życiu szkoły
  - reprezentowania szkoły w zawodach sportowych
  - uczestnictwa w sportowych imprezach wewnątrzszkolnych (np.: rozgrywki klasowe, festyny rekreacyjne, i inne imprezy sportowe)
8. Uczeń może otrzymać częściową ocenę celującą, za dodatkową aktywność, jeśli:
  - Brał udział w zabawach rekreacyjno - sportowych organizowanych przez szkołę
  - Reprezentował klasę w rozgrywkach klasowych
  - Jest laureatem na szczeblu powiatowym w konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej lub prozdrowotnej
  - Był organizatorem lub wspólnie z zespołem przeprowadził akcję lub turniej sportowo – rekreacyjny lub konkurs promujący prozdrowotny styl życia
  - Wykonał prace plastyczne lub inne promujące i reklamujące imprezy sportowe organizowane przez szkołę
8. Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń decyzją administracyjną dyrektora na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania takich ćwiczeń. Opinia powinna być wydana przez lekarza, a zwolnienie obowiązuje przez czas w niej wskazany  
 (rozp. MEN z dnia 10.06.2015 & 5 ust. 1 rozporządzenia). Na podstawie opinii lekarskiej wskazującej, jakich dokładnie ćwiczeń dany uczeń nie może wykonywać i jak długo. Taki uczeń będzie w pozostałym zakresie oceniany a wymagania będą dostosowane do jego możliwości.
10. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.
11. „W przypadku nieklasyfikowania ucznia z obowiązkowych lub dodatkowych zajęć edukacyjnych w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej

wpisuje się „nieklasyfikowany” albo „nieklasyfikowana”- §12 rozporządzenia MEN z 10.06.2015r.

10. Uczeń, który opuścił ponad 50% zajęć może być nieklasyfikowany w przypadku, gdy nie ma podstaw do ustalenia oceny z przedmiotu, w tym przypadku rada pedagogiczna może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny, który przeprowadza się w formie zadań praktycznych. Uczeń nie może wtedy uzyskać oceny wyższej niż dostateczny.
11. Oceny cząstkowe za określony poziom umiejętności, wiadomości i kompetencji społecznych będą realizowane wg:
  - a) skali ocen:
    - 1 – niedostateczny
    - 2 – dopuszczający
    - 3 – dostateczny
    - 4 – dobry
    - 5 – bardzo dobry
    - 6 – celujący

W bieżącym ocenieniu ucznia kl. IV-VIII dopuszcza się stosowanie znaków „+” i „-” przy ocenach 2-5, przy założeniu, że znak „+” podnosi o połowę wartość oceny, a znak „-” obniża o  $\frac{1}{4}$  wartość oceny.

### 13. Postanowienia końcowe

Uczniowie i rodzice na początku roku szkolnego otrzymują informację o:

- wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen z obowiązkowych zajęć edukacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania, które będą dostępne
  - na stronie internetowej szkoły
  - na tablicy informacyjnej wychowania fizycznego
  - uczniowie otrzymują informacje na lekcji wychowania fizycznego
- sposobie sprawdzania osiągnięć edukacyjnych
- warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych
- wszystkie oceny są jawne, dla ucznia, rodzica, nauczycieli
- nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły
- zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny,
- wszystkie oceny podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem zgodnie z WZO
  - oceny bieżące w ciągu tygodnia lub w najbliższym dogodnym terminie( ocena otrzymana na poprawie jest oceną ostateczną)
- uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np., obniżenie wysokości przyrządu, zmiany ciężaru i wielkości piłki z wyjątkiem testów diagnozujących sprawność fizyczną.
- po dłuższej nieobecności spowodowanej chorobą lub absencją z innych ważnych, uzasadnionych powodów, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia materiału, który był realizowany w tym okresie, ta sytuacja nie powoduje obniżenia oceny śródrocznej, rocznej.

### Sposoby sprawdzania i kontroli umiejętności i wiadomości

#### A. Sprawdziany praktyczne

- jakość i dokładność wykonywanej czynności
- czas i płynność wykonywania czynności
- samodzielność wykonywania
- stopień trudności
- postęp w opanowaniu wykonywanej czynności

Komentarz: zakres umiejętności ruchowych do wykonania na sprawdzianach, przedstawiany będzie na pierwszych zajęciach danego cyklu edukacyjnego.

**B. Odpowiedzi ustne (w trakcie udziału uczniów w dyskusji)**

- jakość i zasób wiedzy
- zdolności operowania specjalistycznym nazewnictwem
- aktywność w trakcie omawianych zadań, sposób przekazywania nabytej wiedzy
- objaśnienie wykonywanych czynności ruchowych i zadań

**C. Ocena samodzielnie wykonanych prac uczniów**

- prace plastyczne, referaty, prezentacje na temat ogólnie pojętej kultury fizycznej, zdrowia i wydarzeń sportowych

Ocenić podlega wartość merytoryczna, samodzielność wykonania, prezentacja projektu, oryginalność pomysłu, wartość estetyczna

**D. Samoocena**

- dokonywana na samodzielnej analizie osiągniętych wyników uwzględniając własną diagnozę na temat postępów sprawności i umiejętności

**E. Obserwacja**

- określenie wysiłku, jaki uczeń wkłada realizując treści programowe przy obserwacji czynności wykonywanych na zajęciach

**Warunki i tryb uzyskiwania wyższych niż przewidywane śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych**

1. Uczeń lub jego rodzice mają prawo wnioskować w formie pisemnej o podwyższenie oceny z wychowania fizycznego w terminie nie dłuższym niż 2 dni od otrzymania informacji o przewidywanej dla niego śródrocznej i rocznej ocenie klasyfikacyjnej. Proponowaną ocenę nauczyciel przedstawia nie później niż 10 dni przed zebraniem klasyfikacyjnym rady pedagogicznej. Wniosek składa się do dyrektora w sekretariacie szkoły.
2. Z wnioskiem o podwyższenie oceny mogą wystąpić rodzice lub uczeń, jeśli uczeń spełnia następujące warunki :
  - ma bardzo wysoką frekwencję (co najmniej 90%) na zajęciach wychowania fizycznego,
  - wszystkie godziny opuszczone ma usprawiedliwione,
  - jest obecny na wszystkich zapowiedzianych formach sprawdzania wiedzy i umiejętności,
  - brał udział i osiągał sukcesy w zawodach lub turniejach sportowych (dotyczy wnioskowania o ocenę celującą i bardzo dobrą),
  - zaistniały inne ważne okoliczności uniemożliwiające uzyskanie oceny wyższej niż przewidziana przez nauczyciela.

Jeżeli uczeń nie spełnia powyższych warunków, wniosek będzie rozpatrzony negatywnie.

3. Wniosek ucznia lub jego rodziców musi zawierać uzasadnienie. Wnioski bez uzasadnienia nie będą rozpatrywane.
4. We wniosku uczeń lub jego rodzice określają ocenę, o jaką uczeń się ubiega.
5. W przypadku uznania zasadności wniosku, uczeń wnioskujący o podwyższenie oceny przystępuje do egzaminu zaliczeniowego z materiału określonego przez nauczyciela, w terminie nie późniejszym niż 4 dni od złożenia wniosku
6. Podczas egzaminu zaliczeniowego obowiązują kryteria oceniania zgodnie z planem wynikowym przedmiotu oraz wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych, zgodne z wymaganiami określonymi w podstawie programowej wychowania fizycznego.
7. Egzamin przeprowadza się w formie testów sprawnościowych bądź sprawdzianów umiejętności.

### ***Wymagania na ocenę śródroczną i roczną***

#### **OCENA CELUJĄCA**

Ocenę celującą śródroczną lub końcowo-roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

- a) postawy i kompetencji społecznych (**spełnia, co najmniej 7 kryteriów**)
  1. Jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada odpowiedni strój)
  2. Używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami i w stosunku do nauczyciela
  3. Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
  4. Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na szczeblu powiatu do wojewódzkich włącznie
  5. Systematycznie uczestniczy w zajęciach rekreacyjno – sportowych organizowanych przez szkołę
  6. Uprawia dyscypliny sportowe lub konkurencje w klubie sportowym poza szkołą i wykorzystuje nabyte umiejętności w reprezentowaniu szkoły
  7. Podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
  8. Osiąga punktowane miejsce w zawodach sportowych na szczeblu przynajmniej powiatowym
- b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (**spełnia, co najmniej 8 kryteriów**)
  1. Aktywnie ćwiczy we wszystkich lekcjach (nieobecności ma usprawiedliwione)
  2. Wykonuje wszystkie ćwiczenia, przynajmniej niektóre z nich na poziomie wykraczającym poza obowiązujący program nauczania
  3. Wzorowo i chętnie pełni rolę lidera grupy ćwiczebnej i kapitana zespołu
  4. Demonstruje większość umiejętności ruchowych
  5. Prowadzi przygotowaną rozgrzewkę lub ćwiczenia
  6. Z własnej inicjatywy i samodzielnie potrafi przygotować miejsce i sprzęt do ćwiczeń
  7. Zawsze stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach
  8. Wykorzystuje sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem
  9. Zdobyte wiadomości z zakresu kultury fizycznej wykorzystuje w praktycznym działaniu
- c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej (**spełnia, co najmniej 4 kryteriów**)
  1. Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie diagnozy sprawności fizycznej

2. Z własnej inicjatywy zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów (przyczyny usprawiedliwione)
  3. Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach (w określonym czasie, biorąc pod uwagę zmiany w rozwoju fizycznym)
  4. Osiąga wybitne i wysokie wyniki prób sprawnościowych określonych w ustalonych normach danego testu czy próby
  5. Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego i podejmuje indywidualny trening w celu poprawy wyników w danej próbie szczególnie tych, w których wyniki są niezadawalające
- d) **Aktywności fizycznej (spełnia, co najmniej 5 kryteriów)**
1. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych w tym niektóre bezbłędnie
  2. Podczas gier i ćwiczeń wykonuje zadania zgodnie z przepisami i zasadami
  3. Wykonywane zadania przez ucznia stanowią wzór do naśladowania dla współwiczających
  4. Potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności wykraczającym poza program nauczania
  5. Stosuje opanowane umiejętności w czasie zawodów i rozgrywek sportowych
  6. Stopień opanowania umiejętności ruchowych znaczący sposób wpływa na końcowy wynik drużyn szkolnych w zawodach, wyróżnia się na tle grupy pod względem wykorzystania posiadanych umiejętności w trakcie rozgrywek międzyszkolnych
- e) **Wiadomości (spełnia, co najmniej 5 kryteriów)**
1. Posiada wiedzę z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem
  2. Zna zasady, przepisy gier i zabaw poznanych w danym cyklu nauczania, mierzone w formie odpowiedzi na zadawane pytania w trakcie dyskusji i rozmów
  3. Stosuje przepisy gier i konkurencji podczas ćwiczeń i potrafi je zinterpretować
  4. Posiada rozszerzoną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
  5. Posiada wiedzę o aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
  6. Posiada wiadomości z zakresu udzielania pierwszej pomocy przed medycznej w przypadku utraty przytomności przez poszkodowanego, zna procedury postępowania przy resuscytacji krążeniowo- oddechowej, złamań, krwotoków.

### **OCENA BARDZO DOBRA**

Ocenę bardzo dobrą śródroczną lub końcowo-roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### a) **postawy i kompetencji społecznych (spełnia, co najmniej 4 kryteriów)**

1. Jest zawsze przygotowany do zajęć, ale w ciągu semestru 2 razy był nieprzygotowany do lekcji bez usprawiedliwienia
2. Charakteryzuje się właściwym podejściem do zajęć polegającym na wykonywaniu wszystkich ćwiczeń w miarę własnych możliwości sprawnościowych ich, jakość wykonania uzależniona jest od predyspozycji a nie opiera się na zdolnościach psychomotorycznych
3. Chętnie współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
4. Reprezentuje szkołę w zawodach na poziomie gminy i powiatu
5. Bierze systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych – ma 90% obecności na zajęciach SKS

6. Systematycznie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
- b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (**spełnia, co najmniej 7 kryteriów**)
1. Aktywnie ćwiczy na każdej lekcji
  2. W miarę własnych możliwości wykonuje bardzo dobrze większość ćwiczeń
  3. Bez zarzutu pełni rolę lidera grupy i kapitana zespołu
  4. Pokazuje niektóre umiejętności ruchowe z własnej inicjatywy i na polecenie nauczyciela
  5. Prowadzi rozgrzewkę a większość ćwiczeń kształtujących pokazuje prawidłowo technicznie
  6. Potrafi przygotować miejsce ćwiczeń i przyrządy do lekcji z pomocą nauczyciela i współćwiczących
  7. Zawsze stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach
  8. Wykorzystuje sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem
  9. Dbą o stan techniczny sprzętu, przyborów i obiektów sportowych szkoły
- c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej (**spełnia, co najmniej 3 kryteriów**)
1. Uczestniczy we wszystkich testach i próbach sprawnościowych zgodnie z programem nauczania
  2. Uzupelnia braki w testach, w których nie uczestniczył
  3. Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach (w określonym czasie, biorąc pod uwagę zmiany w rozwoju fizycznym)
  4. Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
  5. Czasami podejmuje indywidualną próbę poprawy wyników za pomocą własnego programu treningowego
- d) Aktywności fizycznej (**spełnia, co najmniej 4 kryteriów**)
1. Wykonuje wszystkie ćwiczenia ujęte w sprawdzianach umiejętności ruchowych popełniając niewielkie błędy, biorąc pod uwagę indywidualne predyspozycje i możliwości psychomotoryczne
  2. wykonuje zadania zgodnie z przepisami i zasadami obowiązującymi dla danej konkurencji indywidualnej czy gry
  3. Potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności
  4. Stosuje opanowane umiejętności w czasie gry właściwej i w trakcie zadań zespołowych
  5. Stopień opanowania umiejętności ruchowych wpływa na końcowy wynik drużyn szkolnych w zawodach
  6. Wykonuje niektóre zadania efektywnie, lecz nie zawsze skutecznie
- e) Wiadomości (**spełnia, co najmniej 4 kryteriów**)
1. Posiada wiedzę z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem
  2. Zna zasady, przepisy gier i zabaw poznane w danym cyklu nauczania, mierzone w formie odpowiedzi na zadawane pytania w trakcie dyskusji i rozmów, w większości jego wypowiedzi są konkretne i merytoryczne
  3. Stosuje przepisy gier i konkurencji podczas ćwiczeń i potrafi je zinterpretować na polecenie nauczyciela
  4. Posiada wystarczającą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego



5. Posiada wiedzę o niektórych aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
6. Posiada wiadomości z zakresu udzielania pierwszej pomocy przed medycznej

### **OCENA DOBRA**

Ocenę dobrą śródroczną lub końcowo-roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (**spełnia, co najmniej 3 kryteriów**)

1. Jest przygotowany do zajęć, ale w ciągu semestru 3 razy był nieprzygotowany do lekcji bez usprawiedliwienia
2. Charakteryzuje się właściwym podejściem do zajęć polegającym na wykonywaniu ćwiczeń w miarę własnych możliwości sprawnościowych, jednak ich, jakość wykonania nie zawsze jest wynikiem posiadanych zdolności, lecz samego podejścia do zadań
3. Potrzebuje bodźców motywacyjnych do pracy nad osobistym usprawnianiem
4. Rzadko wyraża chęć współpracy z nauczycielem i z rówieśnikami na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
5. Reprezentuje klasę w niektórych rozgrywkach szkolnych, jako kibic
6. Sporadycznie podejmuje indywidualną aktywność fizyczną w czasie wolnym

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (**spełnia, co najmniej 4 kryteriów**)

1. Aktywnie ćwiczy, lecz bez większego zaangażowania (opuścił 20% zajęć tj. do 14 lekcji)
2. Wykonuje ćwiczenia poprawnie przynajmniej niektóre z nich na poziomie dobrym
3. Na polecenie nauczyciela pełni rolę lidera grupy ćwiczebnej i kapitana zespołu,
4. Nie potrafi zademonstrować większości umiejętności ruchowych
5. Działając w zespole potrafi przygotować miejsce i sprzęt do ćwiczeń
6. Nie zawsze stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach
7. Wykorzystuje sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem, dba o niego, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia

c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej (**spełnia, co najmniej 3 kryteriów**)

1. Uczestniczy czynnie w większości testów i prób sprawnościowych zgodnie z programem nauczania,
2. Poprawia tylko niektóre testy, w których nie uczestniczył
3. Uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach (w określonym czasie, biorąc pod uwagę zmiany w rozwoju fizycznym)
4. Raczej nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
5. Nie podejmuje indywidualnej próby poprawy wyników za pomocą własnego programu treningowego

d) Aktywności fizycznej (**spełnia, co najmniej 4 kryteriów**)

1. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z błędami technicznymi lub taktycznymi
2. Podczas gier lub ćwiczeń wykonuje zadania nie zawsze zgodnie z przepisami i zasadami
3. Potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności
4. Wykonuje zadania ruchowe poprawnie, ale mało efektywnie (nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza)
5. Nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności w czasie gry lub w zabawach

6. Stopień opanowania umiejętności ruchowych nie wpływa na końcowy wynik zespołu czy grupy, nie wyróżnia się na tle grupy pod względem nabytych umiejętności w trakcie lekcji i rozgrywek klasowych

e) Wiadomości (**spełnia, co najmniej 4 kryteriów**)

1. Posiada wiedzę z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem
2. Zna ogólne zasady, przepisy gier i zabaw poznane w danym cyklu nauczania, mierzone w formie odpowiedzi na zadawane pytania w trakcie dyskusji i rozmów, w większości jego wypowiedzi są poprawne, ale niewyczerpujące
3. Stosuje przepisy gier i konkurencji podczas ćwiczeń tylko w części potrafi je zinterpretować na polecenie nauczyciela
4. Posiada przeciętną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
5. Prowadzi dzienniczek samooceny
6. Posiada wiedzę o niektórych aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
7. Posiada ogólne wiadomości z zakresu udzielania pierwszej pomocy przed medycznej

**OCENA DOSTATECZNA**

Ocenę dostateczną śródroczną lub końcowo-roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (**spełnia, co najmniej 3 kryteriów**)

1. Nie zawsze jest przygotowany do zajęć i w ciągu semestru ponad 4 razy był nieprzygotowany do lekcji bez ważnego powodu
2. Charakteryzuje się niewłaściwym podejściem do zajęć polegającym na niewykonywaniu ćwiczeń lub z nieodpowiednią starannością, choć jego możliwości sprawnościowe są na wyższym poziomie niż prezentowane
3. Nie współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
4. Nie reprezentuje szkołę w zawodach na poziomie gminy
5. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych
6. Nie podejmuje indywidualnej formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (**spełnia, co najmniej 6 kryteriów**)

1. Aktywnie ćwiczy, lecz niesystematycznie opuścił 30% zajęć (tj. 15 –18 planowych lekcji)
2. Wykonuje większość ćwiczeń, przynajmniej niektóre z nich na poziomie podstawowym
3. Nie pełni rolę lidera grupy ćwiczebnej i kapitana zespołu
4. Nie demonstruje umiejętności ruchowych
5. Nie wyraża chęci prowadzenia rozgrzewki,
6. Nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, jest obojętny i bierny w wykonywaniu tych ćwiczeń
7. Nie ma chęci i woli przygotować miejsca i sprzętu do ćwiczeń
8. Nie stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach, stosuje je dopiero po interwencji wychowawczej nauczyciela
9. Nie zawsze wykorzystuje sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem

c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej (**spełnia, co najmniej 4 kryteriów**)

1. Uczestniczy tylko w niektórych testach i próbach sprawnościowych zgodnie z programem nauczania,

2. Nie stara się uzyskać najlepszych wyników, osiąga przez to rezultaty poniżej przeciętnej, choć diagnoza wstępna wskazuje na większe możliwości
3. Nie poprawia lub odmawia uzupełnia braków w testach, w których brał udział lub nie uczestniczył z różnych powodów osobistych, rodzinnych, zdrowotnych lub innych nieuzasadnionych
4. Nie uzyskuje postępu w kolejnych próbach ( w określonym czasie, biorąc pod uwagę zmiany w rozwoju fizycznym),
5. Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
6. Brak zainteresowania indywidualną próbą poprawy wyników za pomocą własnego programu udoskonalania sprawności fizycznej

d) Aktywności fizycznej (**spełnia, co najmniej 3 kryteriów**)

1. Zalicza część sprawdzianów umiejętności ruchowych błędami technicznymi i taktycznymi
2. podczas gier lub ćwiczeń wykonuje zadania niezgodnie z przepisami i zasadami
3. Nie potrafi wykonać ćwiczenie nawet o niskim stopniu trudności
4. Nie posiada lub nie wykorzystuje zdobytych umiejętności w czasie gry właściwej lub szkolnej
5. Stopień opanowania umiejętności ruchowych nie ma wpływu na przebieg gry lub zabawy, jest podczas gry bierny

e) Wiadomości (**spełnia, co najmniej 4 kryteriów**)

1. Nie posiada wiedzy z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem lub jej nie stosuje
2. Zna niektóre ogólne zasady, przepisy gier i zabaw poznane w danym cyklu nauczania, (ocenie podlegają wypowiedzi w dyskusji)
3. Częściowo stosuje się do przepisów gier i konkurencji podczas ćwiczeń, ale nie potrafi je zinterpretować
4. Posiada słabą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
5. Brak zainteresowania o aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
6. Posiadane wiadomości z zakresu udzielania pierwszej pomocy przed medycznej nie pozwalają na zastosowanie ich w praktycznym działaniu

### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Ocenę dopuszczającą śródroczną lub końcowo-roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (**spełnia, co najmniej 4 kryteriów**)

1. Jest często nieprzygotowany, ponad 6 razy był nieprzygotowany do lekcji bez usprawiedliwienia
2. Charakteryzuje się niewłaściwym podejściem do zajęć lekcyjnych polegającym na braku chęci wykonywania nawet prostych ćwiczeń, uwzględniając możliwości sprawnościowe, zdolności motorycznej predyspozycje
3. Nie współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej
4. Nie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, choć posiada predyspozycje
5. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych
6. Nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolny
7. Odmawia udziału w imprezach sportowo - rekreacyjnych

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (**spełnia, co najmniej 3 kryteriów**)

1. Aktywnie ćwiczy, ale jest niesystematyczny, opuścił w semestrze 40% zajęć, (tj. 19 – 24 lekcji)
  2. Podczas lekcji nie wykazuje woli wykonywania ćwiczeń przynajmniej niektóre z nich jest wstanie poprawnie wykonać
  3. Nie pełni roli lidera grupy ćwiczebnej i kapitana zespołu
  4. Nie wykazuje woli demonstrowania umiejętności ruchowych
  5. Nie prowadzi rozgrzewki
  6. Nie wykazuje woli w przygotowaniu miejsca i sprzętu do ćwiczeń, jest bierny
  7. Świadomie wykorzystuje sprzęt sportowy niezgodnie z jego przeznaczeniem
- c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej (**spełnia, co najmniej 3 kryteriów**)
1. Uczestniczy w pojedynczych testach i próbach sprawnościowych zgodnie z programem nauczania, lecz przez swoją postawę nie dąży do uzyskania lepszych wyników
  2. Nie uzupełnia braków w testach, w których nie uczestniczył
  3. Brak postępu w kolejnych próbach ( w określonym czasie, uwzględniając zmiany zachodzące w rozwoju fizycznym)
  4. Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
  5. Nie podejmuje indywidualnej próby poprawy wyników za pomocą własnego programu treningowego
- d) Aktywności fizycznej (**spełnia, co najmniej 2 kryteriów**)
1. Uczestniczy mniej niż w połowie przewidzianych sprawdzianach umiejętności ruchowych, w tych, których uczestniczy wykonuje niechętnie i z dużymi błędami
  2. Podczas gier i ćwiczeń świadomie wykonuje zadania niezgodnie z przepisami i zasadami
  3. Potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności, wykorzystując tylko minimum swoich możliwości
  4. Bierna postawa podczas gier i zawodów sportowych – brak zaangażowania
- e) Wiadomości (**spełnia, co najmniej 3 kryteriów**)
1. Posiada małą wiedzę z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem w stopni niepozwalającym zastosowanie ich w praktyce
  2. Nie zna zasad, przepisów gier i zabaw poznanych w danym cyklu nauczania, mierzone w formie odpowiedzi na zadawane pytania w trakcie dyskusji i rozmów, w większości jego wypowiedzi są błędne
  3. Nie przestrzega przepisów gier, konkurencji sportowych podczas ćwiczeń i nie potrafi ich zinterpretować na polecenie nauczyciela
  4. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
  5. Nie posiada żadnej wiedzy o aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
  6. Wykazuje się niskim poziomem wiadomości z zakresu udzielania podstaw pierwszej pomocy przed medycznej

### **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Ocenę niedostateczną śródroczną lub końcowo-roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

#### a) postawy i kompetencji społecznych (**spełnia, co najmniej 7 kryteriów**)

1. Nie był przygotowany do zajęć ponad 7 raz bez usprawiedliwienia
2. Nie współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

3. Nie reprezentuje szkołę w zawodach na poziomie gminy
  4. Nie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych
  5. Nie podejmuje indywidualnej formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
  6. Wykonuje proste ćwiczenia poniżej swoich możliwości lub nie podejmuje próby ich wykonania
  7. Nie demonstruje lub odmawia wykonania większości umiejętności ruchowych
  8. Nie stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach
  9. Zagraża swoim postępowaniem innym, wykorzystując sprzęt sportowy niezgodnie z jego przeznaczeniem
- b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (**spełnia, co najmniej 4 kryteriów**)
1. Jest mało aktywny i niesystematyczny, opuścił w semestrze 50% zajęć, (tj. 30 – 33 lekcji)
  2. Podczas lekcji nie wykazuje woli wykonywania ćwiczeń przynajmniej niektóre z nich jest w stanie poprawnie wykonać
  3. Nie pełni roli lidera grupy ćwiczebnej i kapitana zespołu
  4. Nie wykazuje woli demonstrowania umiejętności ruchowych
  5. Odmawia i nie prowadzi rozgrzewki
  6. Jest obojętny wobec współpracy w przygotowaniach sprzętu do zajęć
  7. Zagraża swoim postępowaniem innym, wykorzystując sprzęt sportowy niezgodnie z jego przeznaczeniem
- c) Sprawności fizycznej i rozwoju fizycznej (**spełnia, co najmniej 3 kryteriów**)
1. Opuścił (ponad połowę) testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, co jest powodem niezrealizowania wymagań programowych
  2. Nie poprawia lub nie uzupełnia testów
  3. Nie uzyskuje żadnych postępów w kolejnych próbach ( w określonym czasie, biorąc pod uwagę zmiany zachodzące w rozwoju fizycznym)
  4. Nigdy nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- d) Aktywności fizycznej (**spełnia, co najmniej 3 kryteriów**)
1. Nie uczestniczy większości sprawdzianach umiejętności ruchowych ( opuścił ponad połowę sprawdzianów przewidzianych w półroczu)
  2. Nie podporządkowuje się przepisom podczas gier i ćwiczeń, które wynikają z niewiedzy tych przepisów lub świadomego działania
  3. Wykonywane czynności przez ucznia nie zawsze związane są z zadaniem lekcji
  4. Niski stopień opanowania umiejętności ruchowych znaczący sposób wpływa na końcowy wynik drużyn szkolnych w zawodach, wyróżnia się negatywnie na tle grupy pod względem wykorzystania posiadanych umiejętności w trakcie gier i zabaw
- e) Wiadomości (**spełnia, co najmniej 3 kryteriów**)
1. Nie posiada nawet minimum wiedzy z zakresu obowiązujących regulaminów dotyczących szkolnych obiektów sportowych, korzystania z przyrządów i przyborów zgodnie z ich przeznaczeniem
  2. Nie zna zasad, przepisów gier i zabaw poznanych w danym cyklu nauczania, mierzone w formie odpowiedzi na zadawane pytania w trakcie dyskusji i rozmów, w większości jego wypowiedzi są błędne lub odmawia odpowiedzi
  3. Posiada niewystarczającą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
  4. Nie jest zainteresowany wiedzą o niektórych aktualnych wydarzeniach sportowych w kraju i na świecie
  5. Nie ma wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy przed medycznej

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII

Oceniamy i kontrolujemy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę i jego kompetencje
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (kontrola)

### Test MTSF

- Siła mm. Brzucha – siady z leżenia tyłem przez 30 s
- Gibkość – skłon T w przód z podwyższenia
- Skok w dal z miejsca
- Bieg ze startu wysokiego na 50 m
- Zwis na ugiętych ramionach
- Podciąganie na drążku (chł)
- Bieg 800 m dziewczęta / 1000 m chłopcy
- Rzut piłeczką palantową
- Skok w dal z rozbiegu
- Pomiar tętna przed i po wysiłku – Test Coopera

4. Umiejętności ruchowe – ocenie podlega

*jakość i dokładność wykonywanej czynności*

*- czas i płynność wykonywania czynności*

*- samodzielność wykonywania*

*- stopień trudności*

*- postępowanie w opanowaniu wykonywanej czynności*

- Gimnastyka
  - stanie na rękach przy drabince
  - przewrót w przód na skrzyni (4 części)
- - Koszykówka
  - zwód piłką zakończony rzutem z dwutaktu po przyjęciu podania
  - podania piłki sprzed klatki piersiowej w biegu kozłem ze zmianą kierunku poruszania się
- Piłka ręczna
  - przyjęcie piłki w biegu wykonanie zwodu z zamierzonym podaniem i rzut w wyskoku
- Unihokej
  - rozegranie ataku 2x1
- Tenis stołowy
  - technika własna
- Piłka siatkówka
  - wystawa piłki sposobem górnym
  - zbitcie piłki przez siatkę po przyjęciu piłki zagranej przez współwiczającego
- Lekkoatletyka
  - technika skoku w dal z rozbiegu
  - technika pchnięcia kulą

5. Wiadomości:

- Wymienia przyczyny otyłości i nadmiernego odchudzania się oraz wpływu stosowania niedozwolonych środków wspomagających rozwój fizyczny i trening sportowy (prezentacja multimedialna lub inna wg inwencji ucznia)

- Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (prezentacja multimedialna lub inna wg inwencji ucznia)

Opracował: **Wiesław Zyra – nauczyciel wychowania fizycznego**