

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE

z wychowania fizycznego

w 8 klasie

Szkoły Podstawowej

im. Fryderyka Chopina w Budkach Piaseckich

rok szkolny 2022/2023

Wymagania edukacyjne dla klasy IV i VIII zgodne są z nową podstawą programową i statutem szkoły, opracowane są na podstawie autorskiego programu nauczania z wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej - I i II etapu edukacyjnego autorstwa Krzysztofa Warchoła.

Ocena ma charakter wspierający, a nie represyjny. **Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez uczniów w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, systematyczność udziału w zajęciach, zaangażowanie (pracę na lekcji) oraz aktywność dodatkową.**

W celu diagnozy poziomu sprawności fizycznej oraz wydolności organizmu uczniów nauczyciel wychowania fizycznego przeprowadza dwa razy w ciągu roku szkolnego (wrzesień, maj) testy sprawności. Są one przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia i nie podlegają ocenie.

Wybrane próby sprawności z następujących testów: Test sprawności: Krzysztofa Zuchory, MTSF, Test Coopera lub inne. Wybór uzależniony jest od nauczyciela oraz wieku uczniów.

Przy wystawianiu oceny śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę:

1. Postawa wobec przedmiotu:

- praca na lekcji (zaangażowanie),
- systematyczność udziału ucznia na lekcji,
- inwencja twórcza.

2. Umiejętności i wiadomości – ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier indywidualnych i zespołowych, ćwiczeń gimnastycznych, lekkoatletyki oraz wiedzy ujętej w programie.

3. Aktywność dodatkowa:

- **uczestnictwo w zajęciach i zawodach sportowych;** kryterium to ma na celu wspieranie i rozwijanie talentów wybitnych uczniów i daje możliwość nauczycielowi nagradzania ich wysoką oceną za godne reprezentowanie swojej szkoły w zawodach sportowych oraz za systematyczną pracę w klubach i organizacjach sportowych.
- **aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej** - zaangażowanie ucznia w: sportowe zajęcia pozalekcyjne, turnieje szkolne, sportową część festynu rodzinnego, Dnia Ziemi, Dnia Dziecka itp. lub pomoc przy organizacji tychże imprez sportowych, powoduje, że nauczyciel może nagrodzić takiego ucznia oceną.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY ŚRÓDROCZNE I ROCZNE.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami na bardzo wysokim poziomie, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga postępy w osobistym usprawnianiu, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości. Starannie i

sumiennie wykonuje zadania, angażuje się w przebieg lekcji, jest przygotowany do zajęć, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań.

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 notorycznie nieprzygotowany do zajęć.

Wymagania na poszczególłą ocenę:

GIMNASTYKA

I OKRES

❖ Przerzut bokiem.

Uczeń z postawy przodem do kierunku ruchu wykonuje krok w przód z jednoczesnym opadem tułowia oraz zamachem wyprostowaną nogą w tył. Ręce opiera bokiem do kierunku wykonywania ćwiczenia, przechodzi przez fazę stania na rękach, nogi są w pozycji rozkrocznej. Tułów musi być wyprostowany natomiast wzrok skierowany pomiędzy oparte na podłożu dłonie. W tej fazie następuje odepchnięcie kolejno ramion aż do lądowania w rozkroku z ramionami uniesionymi w górę na zewnątrz. Cały element należy wykonać dynamicznie, tak by przesunąć się jak najdalej w płaszczyźnie czołowej.

Ocenie podlega technika wykonania poszczególnych elementów:

- pozycja wyjściowa i końcowa ćwiczenia (ręce wyprostowane, nogi wyprostowane w kolanach, stopy obciążone),
- ułożenie rąk i nóg w trakcie wykonywania ćwiczenia (właściwa samokontrola),
- płynność wykonania ćwiczenia,
- wykonanie przerzutu bokiem w jednej linii.

Oceniana jest technika wykonanego ćwiczenia.

Podczas wykonywania przerzutu bokiem szczególna uwaga zwracana jest na:

prawidłowe ułożenie rąk i nóg oraz płynność wykonania ćwiczenia.

❖ **Układ gimnastyczny.**

Układ składa się z następujących elementów: skłon tułowia w przód z dotknięciem pięściami podłogi o nogach złączonych i wyprostowanych w kolanach, przerzut bokiem, przewrót w przód i w tył, stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- wyprost nóg i głębokość wykonania skłonu,
- technika wykonania przerzutu bokiem,
- prawidłowe ułożenie rąk, nóg i głowy podczas wykonywania przewrotów,
- technika oraz stopień samodzielności wykonania stania na rękach.

Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia.

Uczeń może otrzymać ocenę celującą, jeżeli wykona wszystkie elementy techniczne bezbłędnie, a stanie na rękach będzie wykonane z pozycji stojącej.

❖ **Poprawne przeprowadzenie rozgrzewki.**

Ocenie podlega sposób przeprowadzenia rozgrzewki:

- przestrzeganie zasad przeprowadzenia rozgrzewki (rozgrzanie wszystkich partii mięśniowych, zakończenie rozgrzewki rozciąganiem), racjonalny dobór ćwiczeń (ćwiczenia adekwatne do możliwości uczniów),
- własna inwencja,
- wykorzystanie przestrzeni, przyborów, przyrządów.

PIŁKA NOŻNA

I OKRES

❖ **Podanie piłki, przyjęcie, zwód pojedynczy bez piłki oraz prowadzenie piłki po „kopercie” zakończone strzałem na bramkę wewnętrznym podbiciem.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- ułożenie stopy podczas podania oraz przyjęcia piłki,
- celność podania,
- ułożenie stopy podczas prowadzenia piłki po kopercie oraz zmiana nogi prowadzącej (noga dalsza od chorągiewki),
- ułożenie stopy podczas strzału na bramkę,
- celność oraz precyzja strzału, □ płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

PIŁKA RĘCZNA

I OKRES

- ❖ **Podania i chwyt piłki oraz rzut na bramkę z wysokości po podaniu od partnera oraz po kozłowaniu piłki.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika i dokładność podań,
- chwyt piłki przed klatką piersiową,
- technika wykonania rzutu na bramkę z wysokości (odbicie z odpowiedniej nogi), □ technika kozłowania piłki.

GIMNASTYKA

II OKRES

Klasa VII

- ❖ **Skok rozkroczny przez kozła po odbiciu z odskoczni.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- wyprost nóg podczas skoku,
- odbicie obunóż od odskoczni,
- lądowanie na dwie nogi z zatrzymaniem.

- ❖ **Poprawne przeprowadzenie rozgrzewki.**

Ocenie podlega sposób przeprowadzenia rozgrzewki:

- przestrzeganie zasad przeprowadzenia rozgrzewki (rozgrzanie wszystkich partii mięśniowych, zakończenie rozgrzewki rozciąganiem),
- racjonalny dobór ćwiczeń (ćwiczenia adekwatne do możliwości uczniów),
- własna inwencja,
- wykorzystanie przestrzeni, przyborów, przyrządów.

KOSZYKÓWKA

II OKRES

- ❖ **Tor, na który składa się: podanie i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej, zwód pojedynczy bez piłki, rzut piłki do kosza po dwutakcie po podaniu piłki od współwiczającego.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika i dokładność podań,
- chwyt piłki przed klatką piersiową,
- technika wykonania zwodu pojedynczego,
- technika wykonania dwutaktu.

SIATKÓWKA

II OKRES

- ❖ **Samodzielne odbicia na przemian sposobem obręcz dolnym i górnym.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej (niskiej i wysokiej),
- praca nóg, ułożenie koszyczka siatkarskiego (przy sposobie górnym), □ wyprost kończyn górnych w stawach łokciowych (przy sposobie dolnym).

- ❖ **Zagrywka sposobem dolnym.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- postawę,
- przeniesienie ciężaru ciała,
- prawidłowo wykonany zamach ramienia.

TENIS STOŁOWY

II OKRES

- ❖ **Odbicia piłki sposobem forehand i backhand z współwiczającym.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika odbicia forehand'em,
- technika odbicia backhand'em,
- dokładność odbić.

FAKULTETY

UNIHOKEJ

❖ **Prowadzenie piłki slalomem, podanie i przyjęcie piłki po odbiciu od bandy, strzał do bramki**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- swoboda poruszania się z piłką,
- technika podania i przyjęcia piłki,
- technika strzału,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

❖ **Strzały „ciągnięte” do bramki w ruchu**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika strzału,
- umiejętność ustawienia się do strzału,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

❖ **Prowadzenie piłki slalomem łamanym, zwód oraz strzał ciągnięty górny**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika prowadzenia piłki,
- operowanie kijem podczas zwodu i strzału ciągniętego, □ swoboda wykonania ćwiczenia,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

❖ **Prowadzenie piłki po kopercie, obrót z piłką oraz strzał ciągnięty** Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika prowadzenia piłki,
- operowanie kijem podczas obrotu i strzału ciągniętego, □ swoboda wykonania ćwiczenia,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

KOSZYKÓWKA

❖ **Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu z prawej i lewej strony - 6 prób** Ocenie podlegają następujące elementy:

- ilość i kolejność kroków (w zależności od strony wykonania dwutaktu), - sposób rzutu do kosza (która ręka w zależności od strony wykonania dwutaktu),
- celność rzutów.

❖ **Tor, na który składa się: kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem z wysoku po zatrzymaniu na dwa tempa, zbiórka piłki po swoim rzucie, kozłowanie piłki z obrotem z lewą i prawą stroną, zakończone rzutem z wysoku po zatrzymaniu na jedno tempo.**

Ocenie podlegają:

- wysokość kozłowania piłki,
- odpowiednia pora zmiany ręki kozłującej podczas slalomu,
- technika rzutu piłki do kosza.

3. Znajomość przepisów gry w koszykówkę.

II OKRES

❖ **Podania w parach przed klatki piersiowej w parach, zakończone rzutem do kosza z biegu po podaniu od partnera.** Ocenie podlegają:

- technika i dokładność podania i chwytu piłki, -
- technika wykonania rzutu do kosza z biegu.

❖ **Gra 1x1.**

- umiejętność wykorzystania poszczególnych elementów technicznych,
- poruszanie się w obronie.

SIATKÓWKA

I OKRES

❖ **Kilkakrotne odbicie piłki naprzemian sposobem oburącz dolnym i górnym w parze z nauczycielem.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej,
- praca nóg,
- praca ramion,
- przyjęcie postawy siatkarskiej,
- technika wykonania odbić.

❖ **Zagrywka sposobem górnym z odległości 6 m. od siatki. Ocenie podlegają następujące elementy:**

- postawa,
- przeniesienie ciężaru ciała, - technika wykonania zagrywki.

II OKRES

❖ **Znajomość przepisów gry w siatkówkę.**

Ocenie podlegają następujące wiadomości:

- znajomość zasad gry w siatkówkę.

❖ **Zagrywka sposobem dolnym z odległości 9 m. od siatki. Ocenie podlegają następujące elementy:**

- postawa,
- przeniesienie ciężaru ciała, - technika wykonania zagrywki.

❖ **Przyjęcie piłki sposobem dolnym po zagranii piłki przez nauczyciela.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej niskiej, - technika przyjęcia piłki,
- dokładność przyjęcia piłki.

AKTYWNY WYPOCZYNEK – FAKULTET

I i II OKRES

❖ **PROWADZENIE ROZGRZEWKI – 1 raz w okresie**

Ocenie podlega:

- ilość i różnorodność ćwiczeń,
- nazewnictwo i jakość pokazu,
- dobór i stopień trudności ćwiczeń,
- wykorzystanie przyborów i przyrządów,
- wykorzystanie powierzchni i przestrzeni sali/boiska,

❖ **PRZEPISY I ZASADY GIER REKREACYJNYCH – 1 x w okresie**
/RINGO, KWADRANT, KOMETKA, TENIS STOŁOWY, UNIHOKEJ/

Ocena za wiedzę weryfikowana odpowiedzią ustną lub pisemnym testem

Ocenie podlegają:

- podstawowe zasady gry,
- zasady zdobywania punktów,
- rodzaje przewinień, błędów,
- podział meczu / set, tercja, połowa /
- charakterystyka używanego sprzętu do gry.