

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY VIII

Ocenie podlega:

1. Aktywność, zaangażowanie i wkład pracy w stosunku do własnych możliwości.
 2. Przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój sportowy, przestrzeganie zasad higieny).
 3. Postawa, kultura osobista, przestrzeganie zasad fair play oraz współpraca w grupie.
 4. Prawdliwość wykonywania podstawowych elementów technicznych z gimnastyki, lekkiej atletyki, gier zespołowych oraz innych form ruchu.
 5. Sprawność fizyczna - Między Narodowy Test Sprawności Fizycznej
 6. Samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki
 7. Znajomość zasad bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej, higieny osobistej oraz podstawowej wiedzy o zdrowiu.
 8. Systematyczność oraz udział w corocznych testach sprawności fizycznej (diagnozie).
- Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze pod uwagę w szczególności wysiłek, systematyczność, aktywność, zaangażowanie. Wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego, oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
 - Sprawność fizyczna ucznia jest rozpoznawana i monitorowana w celu planowania jego rozwoju. Sam wynik testu sprawnościowego nie stanowi podstawy do wystawienia oceny klasyfikacyjnej.
 - Nieobecność usprawiedliwiona, ograniczenia zdrowotne oraz czasowe przeciwwskazania do wysiłku nie mogą być automatycznie traktowane jako brak zaangażowania.
 - Poprawa oceny w terminie do 2 tygodni od jej otrzymania, na warunkach uzgodnionych z nauczycielem.
 - Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
 - Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości.
 - Przy ocenianiu nauczyciel uwzględnia indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia, jego stan zdrowia, zalecenia zawarte w opinii lub orzeczeniu poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz indywidualne potrzeby rozwojowe i edukacyjne

OCENA CELUJĄCA – 6

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- wykazuje bardzo duże zaangażowanie i samodzielność podczas lekcji;
- podejmuje dodatkowe działania związane z kulturą fizyczną i sportem;
- systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną, dostosowując aktywność do własnych możliwości;
- osiąga bardzo dobre wyniki w stosunku do swoich możliwości i systematycznie czyni postępy;
- bezbłędnie lub prawie bezbłędnie wykonuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
- potrafi wykorzystać poznane umiejętności w praktyce oraz w sytuacjach nietypowych;
- prawidłowo wykonuje ćwiczenia gimnastyczne, lekkoatletyczne i ogólnorozwojowe;
- sprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne z zakresu gier zespołowych;

- zna i stosuje zasady gier oraz przepisy poznanych dyscyplin sportowych;
- potrafi zaplanować i przeprowadzić prosty zestaw ćwiczeń dostosowany do określonego celu;
- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej;
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy w podstawowym zakresie;
- potrafi ocenić własne możliwości psychofizyczne i dobrać odpowiednią formę aktywności;
- zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- zna zasady prawidłowego odżywiania, regeneracji i higieny;
- przestrzega zasad fair play;
- współpracuje z zespołem, respektuje zasady i potrzeby innych osób;
- potrafi pełnić różne role podczas aktywności ruchowej, np. zawodnika, sędziego, organizatora;
- pomaga słabszym uczniom i respektuje indywidualne możliwości uczestników zajęć;
- prezentuje właściwą postawę wobec zdrowia, aktywności fizycznej i bezpieczeństwa;
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub aktywnie uczestniczy w przedsięwzięciach sportowo-rekreacyjnych szkoły – jeżeli ma takie możliwości.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

- systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- jest aktywny i zaangażowany podczas większości zajęć;
- wykonuje ćwiczenia zgodnie z poznaną techniką;
- prawidłowo wykonuje podstawowe elementy techniczne gier zespołowych;
- zna i stosuje podstawowe przepisy oraz zasady poznanych gier i dyscyplin;
- potrafi zastosować poznane umiejętności w praktyce;
- wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, gimnastyczne i lekkoatletyczne;
- podejmuje próby samodzielnego doskonalenia sprawności fizycznej;
- zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy;
- potrafi wymienić korzyści wynikające z aktywności fizycznej;
- zna znaczenie prawidłowego odżywiania, snu, odpoczynku i regeneracji;
- potrafi wskazać zagrożenia wynikające z braku aktywności fizycznej;
- przestrzega zasad higieny osobistej;
- stosuje zasady fair play;
- właściwie współpracuje w grupie;
- szanuje przeciwnika, nauczyciela i innych uczestników zajęć;
- potrafi dokonać podstawowej samooceny własnej aktywności;
- reaguje właściwie w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa;
- wykazuje pozytywny stosunek do aktywności fizycznej.

OCENA DOBRA – 4

- zazwyczaj systematycznie uczestniczy w zajęciach;
- jest aktywna podczas lekcji, choć jej zaangażowanie może być nierówne;
- poprawnie wykonuje większość poznanych ćwiczeń;
- opanował podstawowe umiejętności techniczne z zakresu gier zespołowych;
- zna podstawowe przepisy i zasady poznanych dyscyplin;
- potrafi zastosować poznane elementy techniczne w prostych sytuacjach;
- wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe z niewielkimi błędami;

- podejmuje działania zmierzające do poprawy własnej sprawności;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć;
- potrafi wymienić podstawowe korzyści wynikające z aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i higieny;
- zna znaczenie odpoczynku i snu dla prawidłowego funkcjonowania organizmu;
- przestrzega podstawowych zasad fair play;
- współpracuje z grupą;
- zazwyczaj przestrzega zasad bezpieczeństwa;
- potrafi dokonać prostej oceny własnego zaangażowania;
- poprawnie reaguje na uwagi nauczyciela;
- wykazuje pozytywny stosunek do większości proponowanych aktywności.

OCENA DOSTATECZNA – 3

- uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność i systematyczność są nierówne;
- wykonuje podstawowe ćwiczenia po przypomnieniu sposobu ich wykonania;
- opanował podstawowe, najłatwiejsze elementy techniczne;
- popełnia błędy w wykonywaniu ćwiczeń, ale podejmuje próby ich poprawy;
- zna wybrane zasady i przepisy poznanych gier;
- potrafi wykonać proste ćwiczenia ogólnorozwojowe;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa na lekcji;
- z pomocą nauczyciela potrafi dobrać proste ćwiczenia do określonego celu;
- zna podstawowe znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- zna wybrane zasady prawidłowego odżywiania;
- zna znaczenie higieny osobistej;
- zna znaczenie odpoczynku i snu;
- z pomocą nauczyciela potrafi wskazać korzyści wynikające z aktywności fizycznej;
- zazwyczaj przestrzega zasad fair play;
- podejmuje współpracę z grupą;
- wymaga przypominania o zasadach bezpieczeństwa;
- wykonuje polecenia nauczyciela;
- podejmuje wysiłek w miarę swoich możliwości.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

- uczestniczy w zajęciach, ale często wykazuje małą aktywność;
- podejmuje ćwiczenia przede wszystkim po bezpośredniej zachęcie nauczyciela;
- wykonuje najprostsze ćwiczenia ruchowe;
- posiada podstawowe umiejętności umożliwiające udział w lekcji;
- ma trudności z poprawnym wykonaniem poznanych elementów technicznych;
- zna pojedyncze zasady gier i zabaw ruchowych;
- z pomocą nauczyciela wykonuje podstawowe zadania ruchowe;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale wymaga ich przypominania;
- zna pojedyncze informacje dotyczące zdrowego stylu życia;
- potrafi wymienić wybrane korzyści wynikające z ruchu;
- zna podstawowe zasady higieny;
- z pomocą nauczyciela podejmuje próbę oceny własnej aktywności;
- ma trudności ze współpracą w grupie, ale podejmuje próby jej nawiązania;
- wymaga stałej motywacji do aktywności;
- reaguje na polecenia nauczyciela;

- nie stwarza świadomego zagrożenia dla bezpieczeństwa własnego i innych;
- podejmuje wysiłek na miarę swoich możliwości.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

- nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych;
- bardzo często nie uczestniczy aktywnie w zajęciach bez uzasadnionej przyczyny;
- odmawia wykonywania podstawowych zadań ruchowych mimo podejmowanych przez nauczyciela prób zachęcenia;
- nie podejmuje wysiłku adekwatnego do swoich możliwości;
- nie opanował podstawowych umiejętności umożliwiających bezpieczne uczestnictwo w zajęciach;
- nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa lub świadomie ich nie przestrzega;
- nie stosuje się do poleceń nauczyciela dotyczących bezpieczeństwa;
- nie zna podstawowych zasad zdrowego stylu życia;
- nie potrafi wskazać podstawowych korzyści wynikających z aktywności fizycznej;
- nie podejmuje prób poprawy własnych umiejętności;
- nie wykazuje zainteresowania własnym rozwojem fizycznym;
- swoim zachowaniem może stwarzać zagrożenie dla siebie lub innych;
- nie respektuje zasad współpracy i fair play;
- odmawia udziału w działaniach podejmowanych podczas lekcji mimo możliwości i dostosowania zadań do jego indywidualnych możliwości.