

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS VII - VIII

## PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ, KRZYSZTOF WARCHOŁ

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała
- Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących: zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

### 2. Aktywność fizyczna:

Gimnastyka podstawowa:

- Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją
- Przerzut bokiem
- Piramidy dwójkowe i trójkowe wg inwencji uczniów
- Układ gimnastyczny, który jest połączeniem następujących elementów: stania na rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył do rozkroku
- Układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej

**Lekka atletyka:**

- Skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki
- Przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- Start niski, biegi krótki (60 – 100 m), biegi sztafetowe
- Start wysoki, biegi średnie i długie (600 – 1000 m)
- Rzut piłką lekarską 3 kg
- Zabawy ruchowe na śniegu
- Prowadzenie rozgrzewki do zajęć ruchowych z lekkiej atletyki

**Koszykówka:**

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Ustawienie do ataku pozycyjnego
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

**Piłka siatkowa:**

- Wystawienie piłki, zbitcie lub inna forma ataku (np. „plasowanie”)
- Ustawienie się do bloku
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

**Piłka nożna:**

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Ustawienie się w ataku pozycyjnym
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

**Piłka ręczna:**

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Rzut na bramkę z wysokości
- Ustawienie się w ataku pozycyjnym
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

### **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

Uczeń:

- Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji
- Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

### **4. Edukacja zdrowotna:**

Uczeń:

- Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb (ćw. oddechowe, ćw. relaksacyjne w pozycjach niskich, potrafi świadomie napinać i rozluźniać określone grupy mięśni)
- Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości

## **KRYTERIA OCENIANIA**

### **Ocena celująca**

- uczeń wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością
- systematycznie jest przygotowany do zajęć
- jego kultura osobista jest godna naśladowania
- wyróżnia się aktywnością na lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- przestrzega zasad fair - play
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- propaguje sportowy tryb życia

### **Ocena bardzo dobra**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności

- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe
- stosuje się do zasad panujących na lekcji
- współpracuje w zespole
- stara się propagować sportowy tryb życia

#### **Ocena dobra**

- uczeń w większej części opanował materiał programowy
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom(jest otwarty na wyzwania)
- podejmuje próby oceny swojej sprawności
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć

#### **Ocena dostateczna**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego

#### **Ocena dopuszczająca**

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji(brak stroju) ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń