

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII**

## **PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ, "MAGIA RUCHU"**

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:**

**Ćwiczenia ogólnorozwojowe:**

- stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,
- przerzut bokiem,
- piramidy dwójkowe i trójkowe,
- układ gimnastyczny, który jest połączeniem następujących elementów - stanie na rękach, przewrót w przód, przewrót 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 krótkie (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.

**Gry zespołowe**

**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, zabicie 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 wyskoku,
- ustawienie się w ataku pozycyjnym,
- rozegranie ataku szybkiego,
- wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej.

#### **Taniec**

- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

#### **Relaksacja i odprężenie**

- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

**Monitorowanie kompetencji ruchowych** przez testy sprawnościowe z programu „Sportowe Talenty”. Pomiary sprawności fizycznej powinny być wykorzystywane wyłącznie do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Pomiary nie podlegają ocenie. W zakres badania rozwoju somatycznego i sprawności wchodzi:

- - bieg 10x5m
- - beep test
- - podpór leżąc przodem na przedramionach - „deska”
- - skok w dal z miejsca.

#### **Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach**

Dział fakultatywny – decyzję o jego zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będzie zrealizowany, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danymi zagadnieniami.

Wymagania:

- uczeń poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych,
- uczeń wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

### **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 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.

Zespół nauczycieli  
wychowania fizycznego  
Aleksandra Celej  
Kamila Byrka  
Andrzej Kowalczyk  
Mariusz Górka  
Janusz Świerczek