



Wymagania Edukacyjne

Wychowanie fizyczne

Klasa VIII

I. CELE KSZTAŁCENIA

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej,
2. Zachęcanie do uczestnictwa rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej,
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych,
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Założenia ogólne: Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego oceniania szkoły

II. OCENIANIE MA NA CELU:

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie,
2. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu rozwoju,
3. Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się,
4. Dostarczanie rodzica i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia,
5. Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

III. KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

1. Indywidualny poziom sprawności fizycznej ucznia i jego postępy w usprawiedliwianiu,
2. Stopień opanowania poszczególnych umiejętności ruchowych,
3. Wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystywania w praktycznym działaniu,
4. Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego,
5. Udział ucznia w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych i nieobowiązkowych,
6. Rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia.

IV. OCENIANIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

1. Ocena ma charakter wspierający, a nie represyjny. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.



2. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
3. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej.
4. Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji.
5. Niedyspozycja dziewcząt nie zwalnia ich z czynnego uczestnictwa w zajęciach (wyjątkiem są wskazania medyczne potwierdzone zaświadczeniem lekarskim). W czasie niedyspozycji uczennica powinna być przygotowana do zajęć, tzn. mieć strój sportowy i w miarę możliwości wykonywać ćwiczenia w ograniczonym zakresie, po wcześniejszym uzgodnieniu z nauczycielem. Dopuszcza się zwolnienie z ćwiczeń w przypadku nasilonego bólu, czego potwierdzeniem będzie zwolnienie lekarskie lub napisane usprawiedliwienie przez rodziców (dotyczy 1-2 zajęć).
6. Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
7. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
8. Każdy uczeń ćwiczy w zmiennym stroju sportowym. Przed lekcją wychowania fizycznego zdejmuje wszelkie przedmioty, które mogłyby zagrażać zdrowiu w czasie wykonywanych ćwiczeń (zegarek, łańcuszek, kolczyki, bransoletki, pierścionki, itp). Paznokcie powinny być obcięte do wysokości opuszków palców, długie włosy związane, spięte.
9. Na koszulkach, bluzach, spodenkach/spodniach, butach sportowych nie mogą znajdować się ozdoby typu: cekiny, koraliki, itp.

V. OBSZARY OCENIANIA:

Poniższe obszary podlegają ocenie w całym etapie edukacyjnym

Obszar I - Poziom umiejętności ruchowych i elementów technicznych:

- ocenianie dla orientacji ucznia i nauczyciela, w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa oraz czy uczeń będzie potrafił wykorzystać daną czynność ruchową w warunkach naturalnych,
- oceniane umiejętności ruchowe, rekreacyjno-sportowe dotyczą różnych dyscyplin: gimnastyki podstawowej, artystycznej, lekkoatletyki, mini gier zespołowych, sportów zimowych oraz rytmu-muzyki tańca,
- elementy techniczne i umiejętności ruchowe oceniane będą w zależności od sposobu wykonania, wg skali:
 - stopień celujący: wykonanie wzorowe,
 - stopień bardzo dobry: wykonanie w pełni poprawne, płynne, swobodne,
 - stopień dobry: wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami,
 - stopień dostateczny: wykonanie w miarę poprawne z błędami średniej skali stopień,
 - dopuszczający: wykonanie z dużymi błędami stopień,
 - niedostateczny: nieprzystąpienie do sprawdzianu.



Dopuszcza się odstępstwa od w/w kryteriów w przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji. Wykonanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej będące obrazem i efektem pracy i wysiłku ucznia będzie premiowane wyższą oceną.

Obszar II - Postępy w usprawnianiu swojej wydolności i sprawności fizycznej:

- przeprowadzane sprawdziany są wyznacznikami pracy ucznia nad sobą i dają mu możliwość porównywania swoich wyników z normami dla danego wieku, wynikami kolegów oraz rekordami szkoły,
- uczeń oceniany będzie za indywidualny postęp wyników bez względu na ich wartość, najpierw w stosunku do diagnozy wstępnej, a następnie w stosunku do najlepszego wyniku.

Dopuszcza się odstępstwa od w/w kryteriów, jeżeli obniżenie sprawności nastąpiło w wyniku długotrwałej choroby lub kontuzji. Postępy, będące obrazem i efektem pracy i wysiłku ucznia, będzie premiowane wyższą oceną.

Obszar III - Poziom wiedzy (posiadane wiadomości) - sprawdzane, by mieć pewność, że udział ucznia w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy. Kontrolowane wiadomości dotyczą funkcjonowania organizmu, kształtowania sprawności oraz umiejętności doskonalenia jej, organizacji zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia. Ocena za poziom wiedzy będzie dokonywana 2 razy w roku.

Obszar IV - Aktywność na rzecz sportu i rekreacji udział w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych. Uczeń otrzymuje ocenę za:

- udział w szkolnych imprezach rekreacyjno-sportowych, jako zawodnik, pomocnik sędziego, pomocnik organizatora, protokolant, sprawozdawca, odpowiednio zaangażowany kibic,
- udział w pozaszkolnej imprezie rekreacyjno-sportowej-reprezentowanie szkoły,
- opracowanie gazetki (lub innych materiałów informacyjnych) o tematyce zdrowotnej lub sportowej,
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych na szczeblu, gminy, powiatu, województwa,
- uczestnictwo w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

Obszar V - Postawa, zachowanie oraz zaangażowanie (aktywność) ucznia. Ocena za postawę ucznia będzie dokonywana 2 razy w roku przy uwzględnieniu następujących elementów:

- podejmowanie maksymalnego wysiłku dostosowanego do własnych możliwości,
- sumienność wykonywania poleceń i ćwiczeń,
- szacunek do nauczyciela, koleżanki i kolegi; przestrzeganie przepisów i regulaminów
- poszanowania mienia sportowego szkoły oraz dbałość o przyrządy i przybory,
- dbałość o estetykę strój, przestrzeganie higieny osobistej.
- współpraca z nauczycielem i uczniami, organizowanie zawodów międzyklasowych oraz innych imprez sportowych, turystycznych i rekreacyjnych,
- odpowiednie zachowanie, kultura słowa, dyscyplina na lekcji, postępowanie zgodne z zasadą kulturalnego uczestnictwa i kibicowania podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych,
- pomoc uczniom mniej zdolnym ruchowo.

Obszar VI - Systematyczny udział w zajęciach:

- o ocenie decyduje procent zajęć, w których uczeń uczestniczył w stosunku do wszystkich odbytych zajęć,
- ocena za systematyczny udział w zajęciach będzie dokonywana co miesiąc lub 2 razy w roku, wg następujących kryteriów:



- stopień celujący: 100% uczestnictwa w zajęciach
- stopień bardzo dobry: 90% uczestnictwa w zajęciach
- stopień dobry: 80% uczestnictwa w zajęciach
- stopień dostateczny: 70% uczestnictwa w zajęciach
- stopień dopuszczający: 60% uczestnictwa w zajęciach
- stopień niedostateczny: poniżej 60% uczestnictwa w zajęciach

Uwaga: Stan rozwoju fizycznego nie podlega ocenie wyrażanej stopniem szkolnym. Ocena rozwoju fizycznego stanowi wyłącznie informację dla ucznia, nauczyciela i rodzica.

VI. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA:

Ocena niedostateczna (negatywna) - 1: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń nie wkłada wysiłku w realizację założonych celów, odmawia przystąpienia do sprawdzianu. Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów,
- w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego),
- swoją postawą negatywnie wpływa na klasę,
- nie reaguje na polecenia prośby nauczyciela,
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń, prób, testów, pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego motywacji nauczyciela,
- nie wykazuje postępów w usprawnianiu.

Oceny pozytywne:

Ocena dopuszczająca - 2: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń sporadycznie wkłada wysiłek w realizację założonych celów. Uczeń:

- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny na zajęciach bez usprawiedliwienia,
- sporadycznie przynosi strój sportowy,
- ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal obniża się,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami,
- opanował materia programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki,
- potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych,
- unika lub odmawia udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

Ocena dostateczna - 3: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada niewielki wysiłek w realizację założonych celów. Uczeń:

- uczeń opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy, ćwiczy w stroju sportowym,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie,
- posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać praktycznie,
- potrafi dokonać samooceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (wybiórczo-niektóre próby),



- wykazuje brak nawyków higienicznych,
- wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi.

Ocena dobra - 4: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada duży wysiłek w realizację założonych celów. Uczeń:

- jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie,
- w zasadzie opanował materiał programowy,
- podejmuje próby oceny własnej sprawności i umiejętności,
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami,
- posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale z pomocą nauczyciela,
- wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,
- nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnianiem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.

Ocena bardzo dobra - 5: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek w realizację założonych celów. Uczeń:

- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest sprawny fizycznie i wykazuje duże postępy w usprawnianiu,
- zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką,
- wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas ćwiczeń,
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- jego zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach,
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje w praktycznym działaniu,
- zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża.

Ocena celująca - 6: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania. Uczeń wkłada możliwie największy wysiłek w realizację założonych celów. Uczeń:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,
- jest reprezentantem szkoły i osiąga wysokie wyniki w zawodach międzyszkolnych,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego, w szkole i w środowisku.



VII. KRYTERIA WYMAGAŃ DLA UCZNIĄ ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI:

Ocena niedostateczna - 1: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń nie wkłada wysiłku, w porównaniu do swoich możliwości psychofizycznych, w realizację założonych celów. Uczeń:

- odmawia przystąpienia do sprawdzianu,
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu fizycznym (w stosunku do swoich możliwości psychomotorycznych),
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego,
- nie wykazuje aktywności na rzecz sportu i rekreacji,
- wykazuje złą postawę, zachowanie i nie wykazuje zaangażowania na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Ocena dopuszczająca - 2: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń:

- sporadycznie wkłada wysiłek, w stosunku do swoich możliwości psychomotorycznych w realizację założonych celów,
- wykonuje z dużymi błędami elementy techniczne i umiejętności ruchowe w stosunku do swoich możliwości psychomotorycznych,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu w porównaniu do swoich możliwości psychomotorycznych,
- posiada małe wiadomości w zakresie wychowania fizycznego,
- wykazuje bardzo małą (znikoma) aktywność (w porównaniu do swoich możliwości psychomotorycznych) na rzecz sportu i rekreacji,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, nie jest pilny, wykazuje duże braki w kulturze osobistej, stosunku do przedmiotu, swym zachowaniem stwarza zagrożenie dla zdrowia innych, zarówno na zajęciach lekcyjnych, jak i pozalekcyjnych.

Ocena dostateczna - 3: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń wkłada niewielki wysiłek, w stosunku do swoich możliwości psychomotorycznych, w realizację założonych celów. Uczeń:

- wykonuje w miarę poprawnie lub z błędami elementy techniczne i umiejętności ruchowe na miarę swoich możliwości psychomotorycznych,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu (w porównaniu do swoich możliwości psychomotorycznych),
- przejawia pewne braki w wiadomościach z wychowania fizycznego (w stosunku do swoich możliwości),
- wykazuje sporadyczną aktywność (w porównaniu do swoich możliwości psychomotorycznych) na rzecz sportu i rekreacji,
- wykazuje się mało zaangażowaną postawą, zarówno na zajęciach lekcyjnych jak i pozalekcyjnych, a zachowaniem budzi większe zastrzeżenia.



Ocena dobra - 4: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń wkłada duży wysiłek na miarę swoich możliwości psychomotorycznych w realizację założonych celów. Uczeń:

- wykonuje prawidłowo z drobnymi niedociągnięciami elementy techniczne i umiejętności ruchowe na miarę swoich możliwości psychomotorycznych,
- doskonalą swoją sprawność fizyczną (na miarę swoich możliwości psychomotorycznych) i uzyskuje postępy rozwoju sprawności i wydolności fizycznej,
- posiadane wiadomości w zakresie wychowania fizycznego, potrafi (w miarę swoich możliwości psychomotorycznych) wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- wykazuje niesymetryczną aktywność (w stosunku do swoich możliwości psychomotorycznych) na rzecz sportu i rekreacji,
- wykazuje dobrą postawę i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych, a swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.

Ocena bardzo dobra - 5: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń wkłada bardzo duży wysiłek na miarę swoich możliwości psychomotorycznych w realizację założonych celów. Uczeń:

- wykonuje w pełni poprawnie, płynnie, swobodnie elementy techniczne i umiejętności ruchowe, na miarę swoich możliwości psychomotorycznych,
- systematycznie (na miarę swoich możliwości psychomotorycznych) doskonalą swoją sprawność fizyczną i uzyskuje duże postępy rozwoju sprawności i wydolności fizycznej,
- posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie (w miarę swoich możliwości psychomotorycznych) wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- wykazuje dużą aktywność (na miarę swoich możliwości psychomotorycznych) na rzecz sportu i rekreacji,
- wykazuje bardzo dobrą postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.

Ocena celująca - 6: Uczeń zdobył kompetencje instrumentalne, kierunkowe i aksjologiczne dla danego poziomu drugiego etapu kształcenia i wychowania (zgodnie z indywidualnymi możliwościami i potrzebami psychomotorycznymi). Uczeń wkłada możliwie największy wysiłek na miarę swoich możliwości psychomotorycznych w realizację założonych celów. Uczeń:

- wykonuje elementy techniczne i umiejętności wykraczające poza zindywidualizowane możliwości i potrzeby psychomotoryczne,
- systematycznie (na miarę swoich możliwości psychomotorycznych) doskonalą swoją sprawność fizyczną i uzyskuje wysokie postępy rozwoju sprawności i wydolności fizycznej,
- posiada bardzo duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie (w miarę swoich możliwości psychomotorycznych) wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- wykazuje bardzo dużą aktywność (na miarę swoich możliwości psychomotorycznych) na rzecz sportu i rekreacji,
- wykazuje wzorową postawę, zachowanie i zaangażowanie na zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych.



Ocenianie bieżące ma na celu monitorowanie osiągnięć pracy ucznia oraz przekazywanie uczniom informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych pomagających w uczeniu się, poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć ćwiczyć.

Sposoby prowadzenia osiągnięć:

1. Sprawność psychomotoryczna:

- testy sprawności fizycznej,
- zawody sportowe,
- tory przeszkód,
- formy współzawodnictwa.

2. Umiejętności;

- sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny,
- zadania kontrolno-oceniające,
- obserwacja ucznia i jego postępów,
- zawody sportowe.

3. Wiadomości:

- sędziowanie,
- prowadzenie rozgrzewki.

4. Sprawność psychomotoryczna:

- krótkie sprawdziany (zdolności motorycznych) nie muszą być zapowiadane

6. Terminy testów sprawności fizycznej powinny być podane z kilkudniowym wyprzedzeniem.

7. Umiejętności ruchowe (techniczne, taktyczne, rekreacyjne) oceniamy z tygodniowym wyprzedzeniem.

8. W jednym dniu nie mogą odbywać się dwa sprawdziany.

9. Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuści zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. W przypadku nie przystąpienia do sprawdzianu uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

10. Uczeń może być nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) dwa razy w ciągu półrocza.

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

VIII. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA

I PÓLROCZE:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.

3. Sprawność fizyczna (kontrola):

- siła mięśni brzucha: siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg. MTSF),
- gibkość:



- skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg. MTSF),
 - skok w dal z miejsca (wg. MTSF),
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m (wg. MTSF),
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków (wg. MTSF),
 - pomiar siły względnej (wg. MTSF):
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - biegi przedłożone (wg. MISF):
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem po jego zakończeniu - Test Coopera.
4. Umiejętności ruchowe:
- gimnastyka: przerzut bokiem,
 - piłka nożna: zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenia na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - koszykówka: zwód pojedynczy przodem,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,
 - piłka siatkowa:
 - wystawienie piłki sposobem obręcz górnym,
 - zabicie i odbiór piłki, stosowanie poznanych elementów technicznych w grze.
5. Osiągnięcia:
- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
 - zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności,
 - wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

II PÓLROCZE:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczna (kontrola):
 - siła mięśni brzucha: siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg. MTSF),
 - gibkość:
 - skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg. MTSF),
 - skok w dal z miejsca (wg. MTSF),
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m (wg. MTSF),
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków (wg. MTSF),
 - pomiar siły względnej (wg. MTSF):



- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłożone (wg. MISF):
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem po jego zakończeniu - Test Coopera.

4. Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: piramidy dwójkowa,
- piłka nożna: - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się,
- koszykówka: podania oburącz sprzed klatki piersiowej koźłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna: poruszanie się w obronie (w strefie),
- piłka siatkowa:
 - zagrywka sposobem dolnym z 8 m od siatki,
 - stosowanie poznanych elementów technicznych w grze.

5. Osiągnięcia:

- wymienia przyczyny skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

IX. ZASADY OCENIANIA

1. Każdego ucznia ocenia się indywidualnie.
2. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy oceny.
3. Praca i postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-),
4. PLUSY (+) uczniowie otrzymują za: prezentowanie inwencji twórczej, (przygotowanie i prowadzenie rozgrzewki, nauka nowej gry, zabawy, itp.),
5. MINUSY (-) uczniowie uzyskują:
 - za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego,
 - nie przestrzeganie zasady fair play,
 - lekceważenie poleceń nauczyciela,
 - wulgarne słownictwo na lekcji,
 - przemoc wobec innych kolegów w grupie,
 - nie szanowanie sprzętu sportowego,
 - stwarzanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu swojemu i innych.
6. Za uzyskanie 5 (+) uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą, za 8 (+) uczeń otrzymuje ocenę celującą, a za uzyskanie 3 (-) uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.



7. Uczeń, który zajmuje punktowane miejsce w zawodach sportowych, każdorazowo jest premiowany oceną celującą.

X. ZASADY WYSTAWIANIA OCENY ŚRÓDROCZNEJ/ROCZNEJ:

1. Ocenę śródroczną i roczną klasyfikacyjną w klasach ustala nauczyciel prowadzący.
2. Minimalna liczba stopni bieżących potrzebna do wystawienia oceny śródrocznej/rocznej to pięć ocen. Zagrożenie oceną niedostateczną wystawiane jest z co najmniej 3 ocen.
3. O zagrażającej uczniowi śródrocznej ocenie niedostatecznej, nauczyciel przedmiotu ma obowiązek powiadomić go na miesiąc przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej i zapisać tę ocenę w przewidzianej na ten cel rubryce w dzienniku.
4. Dwa tygodnie przed śródrocznym/rocznym klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej nauczyciel informuje ucznia o przewidywanej dla niego ocenie klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego.
5. Na tydzień przed śródrocznym/rocznym klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej nauczyciel wystawia klasyfikacyjną ocenę z wychowania fizycznego.
6. Ogólne zasady oceniania zawarte są w Wewnątrzszkolnym Ocenianiu Zespołu Szkół w Górkach.