

**WYMAGANIA EDUKACYJNE i KRYTERIA OCENIANIA**  
**z wychowania fizycznego kl. VIII**  
**w roku szkolnym 2020/2021**

**I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego

W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

**II Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych

W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności

**III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

**IV Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania

W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów

### **1. Podstawą oceny jest wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz postawa wyrażająca się stosunkiem wychowanka do przedmiotu, aktywności fizycznej i ruchowej.**

Każdego ucznia ocenia się indywidualnie mając na uwadze jego możliwości.

Ocenianiu podlegają:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- postawa ucznia przejawiająca się min.: chęcią i wkładanym wysiłkiem,
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć, ustawiczna praca nad sobą, systematyczność, obowiązkowość, aktywność,
- przyjazny stosunek do współwziewających, przeciwnika,
- umiejętności praktyczne związane z kulturą fizyczną i zdrowiem, min. samokontrola i samoocena, organizacja sędziowanie różnych form rekreacyjno-sportowych,
- przygotowanie do zajęć ,
- dbałość o zdrowie (higiena osobista, estetyka stroju),
- przestrzeganie regulaminów, przepisów i obowiązków ucznia, praktyczne wykorzystanie zasad fair-play

### **Metody, sposoby i częstotliwość oceny**

1. Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
2. Ocena za aktywność na lekcjach.
3. Częstotliwość oceniania ucznia – średnio jeden raz w miesiącu.
4. Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje ocenę cząstkową celującą.
5. Uczeń ma prawo do trzech nieprzygotowań (brak stroju) w jednym półroczu, czwarte nieprzygotowanie i każde kolejne to ocena niedostateczna.
6. Nauczyciel informuje rodziców o proponowanej ocenie na półroczu i koniec roku szkolnego.
7. W czasie nauczania zdalnego nauczyciel udostępnia (mail, dziennik elektroniczny, inny doraźny komunikator) uczniom materiały dotyczące danego tematu.
8. W przypadku zainteresowania ucznia otrzymaniem **oceny wyższej niż przewidywana** (o jeden stopień) uczeń uzgadnia z nauczycielem możliwość i warunki jej otrzymania (zgłasza to w ciągu trzech dni od daty otrzymania propozycji oceny).

Warunki poprawy (prace dodatkowe – np.: referat, opracowanie zestawu ćwiczeń, poprawa ostatniego sprawdzianu).

### **Obowiązki ucznia**

- Uczeń ma obowiązek posiadać odpowiedni do ćwiczeń strój sportowy: koszulka, spodenki w ciemnym kolorze, buty sportowe na jasnej podeszwie.
- Uczeń ma obowiązek przestrzegać regulaminów korzystania z obiektów i przyrządów sportowych, sprzętu sportowego zgodnie z ich przeznaczeniem

### **Prawa ucznia**

- Uczeń ma prawo do poprawy wyniku sprawdzianu. Sprawdzian można poprawiać jeden raz. W klasyfikacji nauczyciel uwzględnia lepszą ocenę
- Sprawdzian umiejętności ruchowych ma charakter ćwiczenia praktycznego i może odbyć się niezależnie od sprawdzianu z innego przedmiotu w danym dniu lub tygodniu
- Uczeń nieobecny na sprawdzianie po powrocie do szkoły ma obowiązek w ciągu tygodnia zgłosić się do nauczyciela w celu ustalenia terminu zaliczenia sprawdzianu. Termin zaliczenia może być indywidualnie wydłużony w uzasadnionych przypadkach (długa choroba, kontuzja) po uzgodnieniu z nauczycielem nie później jednak niż do końca klasyfikacji semestralnej/rocznej.

### **Kryteria oceny z wychowania fizycznego**

#### **OCENA CELUJĄCA (6)**

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Posiada zakres umiejętności wykraczający poza program nauczania danej klasy.

- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
- Prezentuje postawę „fair play”, jest wzorem dla innych uczniów.
- Zajmuje wysokie miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich.
- Uczestniczy systematycznie w sportowych zajęciach pozalekcyjnych.
- Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.
- Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce,
- W czasie nauczania zdalnego wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego.

#### **OCENA BARDZO DOBRA (5)**

- Uczeń opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonali swą sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.
- Sporadycznie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

#### **OCENA DOBRA (4)**

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji.
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej.
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany).
- Sporadycznie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

#### **OCENA DOSTATECZNA(3)**

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami.
  - Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.
  - Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
  - Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu.
  - Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.
  - Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji.
  - Nie wykazuje aktywności na lekcjach.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

#### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)**

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.

- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności: 50%) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.
- Przy nauczaniu zdalnym wykonuje prace zgodnie z poleceniem nauczyciela prowadzącego, która podlega ocenie co najmniej raz w miesiącu.

### **OCENA NIEDOSTATECZNA (1)**

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami.
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się.

### **Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego**

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.

Dopuszcza się zgłoszenie niedyspozycji przez ucznia jeśli zaistniała w szkole.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza. Na podstawie opinii lekarza uczeń może być zwolniony z wykonywania niektórych ćwiczeń podczas lekcji. Decyzję o ograniczeniach podejmuje dyrektor szkoły.

Dłuższa niedyspozycja na zajęciach wychowania fizycznego – wymagane zwolnienie lekarskie.

W czasie niedyspozycji uczennice mogą być zwalniane z określonych ćwiczeń -nie zwalnia ich to jednak z uczestnictwa w zajęciach.

Dopuszcza się **pięć zwolnień (w jednym półroczu)**, z ćwiczeń na wychowaniu fizycznym od rodzica (przy czym zwolnienia dotyczy tylko i wyłącznie pojedynczych zajęć).

### **Obniżenie wymagań edukacyjnych, zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego, egzaminy sprawdzające i poprawkowe.**

1. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności

w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

2. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę lub poradnię psychologiczno - pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony(a)".
3. Uczeń ma prawo do składania egzaminów sprawdzających i poprawkowych.