Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny śródroczne i roczne z przedmiotu wychowanie fizyczne

<table>
<tr><th colspan="4">KLASA VIII</th></tr>
<tr><td colspan="4">Wymagania edukacyjne</td></tr>
<tr><td colspan="4">Kryterium 1: Wykonanie zadań ruchowych. Uczeń realizuje określone przez nauczyciela zadania ruchowe w ramach różnych form aktywności fizycznej zaplanowanych na dane półrocze.
Ocenie podlega: poprawność wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją i zasadami bezpieczeństwa, zaangażowanie w działanie, – na miarę indywidualnych możliwości ucznia. Ocena dokonywana jest na podstawie obserwacji ucznia podczas zajęć. Nauczyciel rozpoznaje postępy ucznia, włożony wysiłek w wykonanie zadania i ustala ocenę.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Kryterium 2: Wykonanie zadań w zakresie kompetencji. Ocenie podlega: poprawność i samodzielność w realizacji zadań, zastosowanie wiedzy w praktyce (np. organizacja gier, znajomość zasad bezpieczeństwa, przestrzeganie zasad fair play). Uczeń wykonuje określone w danym półroczu zadania w zakresie umiejętności innych niż ruchowe i wiedzy w ujęciu praktycznym.
Ocenie podlega: poprawność i samodzielność w realizacji zadań, zastosowanie wiedzy w praktyce. Ocena dokonywana jest na podstawie obserwacji ucznia podczas zajęć. Nauczyciel rozpoznaje postępy ucznia, 6włożony wysiłek w wykonanie zadania i ustala ocenę.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Kryterium 3: Udział w próbach sprawności fizycznej. Uczeń przystępuje do określonej liczby prób sprawnościowych zgodnych z podstawą programową. Ocenie podlega: poprawność techniczna wykonania prób, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zaangażowanie i wysiłek włożony w wykonanie zadania. Wynik liczbowy prób nie stanowi kryterium oceny – brane są pod uwagę indywidualne możliwości ucznia oraz jego postępy w rozwoju sprawności fizycznej.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ocena</td><td>I półrocze
Uczeń:</td><td>II półrocze
Uczeń:</td></tr>
<tr><td>Celująca</td><td>1</td><td>1.PS-Wykonuje 5/5 lub 6/6 celnych zagrywek górnych zza linii końcowej boiska (perfekcyjna technika ruchu – wyrzut, zamach uderzenie dłonią, odpowiednie ustawienie nóg)
2. K-bezbłędnie i płynnie wykonuje dwutakt z prawej i lewej strony, zachowuje prawidłową pracę nóg, kozłowanie, rytm dwóch kroków, wyskok i prawidłowe</td><td>1. SM - projektowanie i pokonywanie toru przeszkód inspirowanego próbami sprawnościowymi służb mundurowych. Samodzielnie lub w zespole opracowuje przemyślany, urozmaicony tor odpowiedni do warunków i możliwości grupy; trafnie dobiera przeszkody rozwijające m.in. szybkość, zwinność, koordynację, siłę i wytrzymałość. Jasno przedstawia kolejność zadań i zasady, przewiduje zagrożenia oraz proponuje bezpieczne rozwiązania.</td></tr>
</table>

		ułożenie ręki podczas rzutu. Trafia do kosza w większości prób.	Pokonuje tor bardzo sprawnie i technicznie poprawnie, stosuje samoasekurację, 2.**<u>T -DZIEWCZYNY</u> -samodzielnie opracowuje i bezbłędnie wykonuje** układ taneczny w zespole. Układ jest ciekawy, różnorodny i dostosowany do muzyki. Uczeń zachowuje rytm, tempo i właściwą technikę wykonania, płynnie łączy elementy, wykorzystuje zmianę kierunków, poziomów lub ustawień. Aktywnie współpracuje z zespołem i wykazuje kreatywność. 3. **<u>LA – CHŁOPCY-</u> Wytrzymałość- marszobiegi i biegi długie -** Wykonuje test Coopera, bieg na 1000m. Wzorowa technika, praca rr, oddech 2:2, sylwetka wyprostowana, rozkład sił, , potrafi prowadzić grupę.
	2	1.Przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności. 2.Mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.	1.Stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające. 2. Planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska
	3	Wykona 4 próby oceniające sprawność fizyczną: 1. Rzut piłką lekarską znad głowy. 2. Bieg na 600m/1000m 3. Podciąganie się na drążku 4. Brzuszki w czasie 30 sek.	Wykona 4 próby oceniające sprawność fizyczną: 1. Beep test. 2. Bieg wahadłowy 10x5m. 3. Skok w dal z miejsca. 4. Podpór leżąc przodem – plank.
		Uczeń- z pełnym zaangażowaniem, energiczny, skupiony, wkłada maksymalny wysiłek, dąży do najlepszego wyniku, nie zniechęca się mimo trudności.	
b. dobra	**1**	1.PS-Wykonuje 4 lub 5 celnych zagrywek górnych na 5 prób zza linii końcowej boiska (poprawna technika z minimalnymi błędami w ustawieniu stóp, które nie wpływają na skuteczność) 2. K-**poprawnie technicznie wykonuje dwutakt z prawej lub lewej strony**, zachowując prawidłową kolejność kroków, rytm i pracę ręki. Dopuszczalne są drobne błędy.	1. SM - Prawidłowo planuje lub współtworzy tor z różnorodnymi zadaniami, zachowując logiczną kolejność i odpowiedni poziom trudności. Wyjaśnia zasady pokonywania przeszkód, przygotowuje stanowiska zgodnie z instrukcją i dba o bezpieczeństwo. Pokonuje tor sprawnie, z dobrą techniką i koordynacją, stosuje samoasekurację, współpracuje z grupą i dokonuje trafnej samooceny. 2.**<u>T -DZIEWCZYNY</u> -bardzo dobrze wykonuje przygotowany układ**, zachowując rytm, tempo i kolejność elementów. ktywnie z

			grupą opracowuje układ. Wykonuje większość elementów poprawnie technicznie, płynnie przechodzi między figurami i dobrze współpracuje z partnerem lub zespołem. Dopuszczalne są pojedyncze drobne błędy. 3. **LA – CHŁOPCY-** Wykonuje test Coopera i bieg na 1000m. Marszobieg- równe tempo, nie zatrzymuje się, poprawna technika, praca rr, oddech miarowy. Równo rozkłada siły. Nie spala się na początku. Zna zasady marszobiegu, pomaga słabszym.
	2	1.Omawia sposoby zapobiegnia najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych. 2. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych	1. Okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników 2.Rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play.
	3	Wykona 4 próby oceniające sprawność fizyczną: 1. Rzut piłką lekarską znad głowy. 2. Bieg na 600m/1000m 3. Podciąganie się na drążku. 4. Brzuszki w czasie 30 sek.	Wykona 4 próby oceniające sprawność fizyczną: 1. Beep test. 2. Bieg wahadłowy 10x5m. 3. Skok w dal z miejsca. 4. Podpór leżąc przodem – plank.
		Uczeń- jest aktywny i zmotywowany, stara się dokładnie wykonać próbę sprawności, zachowuje koncentrację i pozytywne nastawienie, widać chęć poprawy.	
dobra	**1**	1.PS-Wykonanie 3 celnych zagrywek na 5 prób (dopuszczalna zmiana na zagrywkę dolną, jeśli uczeń ma mniejsze możliwości techniczne) 2. K-**poprawnie wykonuje dwutakt po podaniu lub kozłowaniu**, ale pojawiają się niewielkie błędy w rytmie, pracy nóg, wyskoku lub rzucie.	1. SM- Współtworzy tor i dobiera kilka właściwych ćwiczeń, z niewielką pomocą nauczyciela ustala ich kolejność. Zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i zazwyczaj ich przestrzega. Pokonuje większość przeszkód poprawnie, choć pojawiają się drobne błędy techniczne lub organizacyjne. Współpracuje z zespołem i potrafi wskazać element wymagający poprawy. 2.**T -DZIEWCZYNY poprawnie wykonuje układ taneczny**, zachowując w większości rytm, tempo i kolejność elementów. Zna układ i potrafi go wykonać bez stałej pomocy nauczyciela. Pojawiają się pojedyncze błędy techniczne, problemy z synchronizacją lub płynnością, ale nie zakłócają one znacznie całego występu. 3. **LA – CHŁOPCY-** Wykonuje test Coopera i bieg na1000m. Marszobieg- 2-3 dodatkowe marsze, ale ukończony.

			Tempo zmienne. Technika z drobnymi błędami (za duży skręt tułowia, lądowanie na pięty, oddech nieregularny. Zaczyna za szybko.
	2	1.Korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzania poziomu sprawności fizycznej 2.Wymienia testy sprawności fizycznej	1.Omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. 2.Wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
	3	Wykona co najmniej 3 z 4 prób oceniających sprawność fizyczną: 1. Rzut piłką lekarską znad głowy. 2. Bieg na 600m/1000m 3. Podciąganie się na drążku 4. Brzuszki w czasie 30 sek.	Wykona co najmniej 3 z 4 prób oceniających sprawność fizyczną: 1. Beep test. 2. Bieg wahadłowy 10x5m. 3. Skok w dal z miejsca. 4. Podpór leżąc przodem – plank.
		Uczeń- jest zaangażowany umiarkowanie, choć nie zawsze w pełni wykorzystuje swoje możliwości, ale wykonuje próby sprawnościowe poprawnie.	
dostateczna	**1**	1.PS-Wykonanie 2-3 celnych zagrywek na 5 prób, z mniejszej odległości(dowolnym sposobem, najczęściej dolnym, duże błędy techniczne) 2. K-**wykonuje dwutakt po marszu**, zachowując ogólną kolejność dwóch kroków, ale ma widoczne błędy techniczne i problemy z płynnością.	1. SM- Z pomocą nauczyciela lub grupy uczestniczy w przygotowaniu prostego toru i rozpoznaje część zdolności motorycznych rozwijanych przez poszczególne zadania. Pokonuje podstawowe przeszkody, ale potrzebuje wskazówek dotyczących techniki, kolejności lub tempa. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i zazwyczaj stosuje się do poleceń. 2.**T -DZIEWCZYNY** wykonuje **prosty układ taneczny**, zna jego podstawowe elementy, ale ma problemy z rytmem, tempem, pamięcią kolejności ruchów lub synchronizacją. Potrzebuje podpowiedzi nauczyciela lub partnera. Podejmuje współpracę podczas przygotowania i wykonania układu. 3. **LA – CHŁOPCY-** Wykonuje test Coopera i bieg na 1000m, marszobieg-50/50, ukończony z dużymi przerwami. Technika dostateczna: spięte barki, pochylony, brak pracy rr, oddech ustami cały czas. Brak taktyki rozkładania sił- marsz od początku.

	2	1.Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.	1.Współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich zawodników
	3	Wykona co najmniej 2 z 4 prób oceniających sprawność fizyczną: 1. Rzut piłką lekarską znad głowy. 2. Bieg na 600m/1000m 3. Podciąganie się na drążku 4. Brzuszki w czasie 30 sek.	Wykona co najmniej 2 z 4 prób oceniających sprawność fizyczną: 1. Beep test. 2. Bieg wahadłowy 10x5m. 3. Skok w dal z miejsca. 4. Podpór leżąc przodem – plank.
		Uczeń- wykazuje niewielkie zaangażowanie, ćwiczy raczej z obowiązku, brakuje energii i dokładności, reaguje na polecenia, lecz bez widocznej inicjatywy.	
dopuszczająca	**1**	1.PS-Podjęcie próby wykonania zagrywki 2. K-**Podejmuje próbę wykonania dwutaktu z miejsca**. Potrafi wykonać podstawowy układ dwóch kroków, ale wymaga pomocy lub korekty nauczyciela.	1. SM- Z pomocą nauczyciela wykonuje proste zadania na torze i uczestniczy w jego przygotowaniu w podstawowym zakresie. Wymaga częstych wskazówek dotyczących kolejności ćwiczeń, techniki i organizacji. Po przypomnieniu przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa i podejmuje próby pokonania przeszkód na miarę swoich możliwości. 2.**T -DZIEWCZYNY podejmuje próbę wykonania układu**, ale ma znaczne trudności z zapamiętaniem kolejności ruchów, utrzymaniem rytmu i prawidłowym wykonaniem elementów. Wymaga pomocy nauczyciela lub grupy. Mimo trudności uczestniczy w przygotowaniu i prezentacji układu. 3. **LA – CHŁOPCY-** Wykonuje test Coopera i bieg na 1000m, marszobieg - głównie marsz, krótkie truchty, idzie cały czas, nie siada. Technika słaba, garbi się, nie kontroluje oddechu.
	2	1.Potrafi wyjaśnić dlaczego sprawność fizyczna jest istotna w pracy służb mundurowych	1. Wymienia przykłady aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (zawodowy sportowiec, ratownik GOPR, górnik)

	3	Wykona co najmniej 1 próbę z 4 oceniających sprawność fizyczną: 1. Rzut piłką lekarską znad głowy. 2. Bieg na 600m/1000m 3. Podciąganie się na drążku 4. Brzuszki w czasie 30 sek.	Wykona co najmniej 1 próbę z 4 oceniających sprawność fizyczną: 1. Beep test. 2. Bieg wahadłowy 10x5m. 3. Skok w dal z miejsca. 4. Podpór leżąc przodem – plank.
		Uczeń- jest mało aktywny, niechętny do wysiłku, wykonuje próbę niechętnie lub tylko częściowo, brak widocznego zaangażowania i motywacji do poprawy.	

Systematyczność

Oceny dotyczące systematyczności, czyli aktywnego udziału w zajęciach mają charakter ocen bieżących. Uczeń podlega ocenie w cyklu obejmującym 16 jednostek lekcyjnych. Uczeń ma możliwość poprawy oceny w każdym następnym cyklu poprzez czynne uczestnictwo w lekcjach.

Celująca	**Bardzo dobra**	**Dobra**	**Dostateczna**	**Dopuszczająca**
Warunkiem uzyskania oceny celującej (bieżącej) jest czynne uczestnictwo w 100% zajęć.	Warunkiem uzyskania oceny bardzo dobrej(bieżącej) jest czynne uczestnictwo w 80-99% zajęć.	Warunkiem uzyskania oceny dobrej (bieżącej) jest czynne uczestnictwo w 60-79% zajęć.	Warunkiem uzyskania oceny dostatecznej (bieżącej) jest czynne uczestnictwo w 50-59% zajęć.	Warunkiem uzyskania oceny dopuszczającej (bieżącej) jest czynne uczestnictwo w 30-49% zajęć.

Aktywność

Uczeń otrzymuje plusy lub oceny bieżące za aktywny udział w lekcji, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń oraz wysiłek włożony w pracę – oceniany zawsze w odniesieniu do indywidualnych możliwości. Regularne uczestnictwo w zajęciach umożliwia uczniowi systematyczne gromadzenie plusów, co wpływa pozytywnie na ocenę śródroczną lub roczną. Uczeń może otrzymać minus, jeśli: nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń, wykonuje je niedbale lub niepoprawnie, nie przestrzega zasad współpracy i fair play. Minus nie jest oceną zachowania, lecz odnosi się wyłącznie do postawy ucznia wobec wykonywanych zadań ruchowych i realizacji celów lekcji.

Aktywność dodatkowa

W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą za reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. Monitorowanie (dziennej, tygodniowej, miesięcznej) aktywności fizycznej- ocena dodatkowa za prowadzenie dzienniczka samokontroli, portfolia aktywności fizycznej itp.

Ustalenie oceny klasyfikacyjnej

1. Uczeń w każdym półroczu otrzymuje cztery bieżące oceny wynikające z systematycznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.
2. Podczas zajęć uczeń gromadzi plusy oraz oceny za zaangażowanie i aktywność, które stanowią uzupełnienie oceny cząstkowej. Zgromadzone plusy mają wpływ na ocenę klasyfikacyjną – mogą ją podnieść w przypadku wysokiej aktywności i pozytywnej postawy ucznia. Uczeń może otrzymać minusy, jeśli: nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń, wykonuje je niedbale lub niepoprawnie, nie przestrzega zasad współpracy i fair play. Liczba plusów i minusów ma wpływ na ewentualne podniesie oceny.
3. Uczeń otrzymuje również jedną lub dwie oceny z aktywności dodatkowej, podejmowanej na terenie szkoły lub poza nią (np. udział w zawodach, akcjach sportowych, wolontariacie sportowym).
4. Uczeń uzyskuje oceny bieżące z realizacji wymagań edukacyjnych określonych przez nauczyciela dla danej klasy.
5. Ocena klasyfikacyjna półroczna, roczna czy końcowa stanowi wynik analizy wszystkich zgromadzonych ocen, ze szczególnym uwzględnieniem czynnego udziału w lekcjach WF oraz zaangażowania i aktywności oraz z realizacji wymagań edukacyjnych. O ocenie decyduje nauczyciel na podstawie obserwacji ucznia.
6. Ostateczna ocena klasyfikacyjna śródroczna i roczna oraz końcowa wyrażona jest stopniem szkolnym.