

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. VIII

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I OCEN KLASYFIKACYJNYCH

Szczegółowe warunki i sposób oceniania (Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego)

- Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowanie uczniów w szkołach publicznych;
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania , klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

Oceny osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z podanymi w PSO zasadami w skali od 1 do 6.

Ocenianie ma na celu:

1. poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie;
2. umożliwienie uczniowi samorealizacji i planowania rozwoju poprzez poznanie własnych sprawności i umiejętności;
3. motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się;
4. dostarczanie rodzicom 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;

Ocenianie jest:

- rzetelne
- trafne
- jasne i zrozumiałe
- obiektywne i zindywidualizowane
- jawne

Ocena ma charakter wspierający. Jej celem nie jest porównywanie uczniów czy wskazywanie braków, lecz podkreślanie tego, co uczeń już opanował i zdobył.

Ocena jest wypadkową czterech składowych:

- **chęci**, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- **postępu**, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej
- **postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności
- **rezultatu**, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomowi zdobytej wiedzy

Zasady oceniania**I. Skala ocen:**

- 6-celujący
- 5-bardzo dobry
- 4-dobry
- 3-dostateczny
- 2-dopuszczający

1-niedostateczny

II. Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysilek włożony przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

III Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach, jest zawsze przygotowany do zajęć (zawsze posiada strój sportowy), wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania, powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie, systematycznie uczęszcza na zajęcia, ewentualnie nieobecności ma usprawiedliwione, regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotnie brak stroju w semestrze), starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, systematycznie uczęszcza na zajęcia pozalekcyjnych, przestrzega zasad fair play na boisku, dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach, z reguły jest przygotowany do zajęć, dość często jest nieobecny na zajęciach, potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych, w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, zdarza mu się nie szanować powierzonego mu sprzętu sportowego

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach, bywa często nieprzygotowany do zajęć, często jest nieobecny na zajęciach, powierzone mu zadania wykonuje niestaranie i niedbale, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności, regularnie jest nieprzygotowany do zajęć, bardzo często opuszcza zajęcia, powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, bardzo często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań, wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu, do zajęć nigdy nie jest przygotowany, samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych oraz testów sprawności, nie zna i nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, nie zna i nie stosuje przepisów i zasad sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenianiu podlegają także, takie obszary jak:

Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

Aktywność dodatkowa uwzględnia 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. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Wymagania edukacyjne(szczegółowe) – wychowanie fizyczne

klasa VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje złożone ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (układy w parach i grupie),
- stosuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i gibkościowe w celu korygowania wad postawy,
- potrafi samodzielnie dobrać zestaw ćwiczeń do poprawy swojej kondycji i sprawności,
- prowadzi rozgrzewkę dla grupy, omawia jej znaczenie i zasady.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy gier i posługuje się poprawnym nazewnictwem techniczno-taktycznym,
- stosuje elementy techniki i taktyki w grze:
 - **koszykówka** – podania, rzuty z wyskoku, obrona indywidualna i strefowa,
 - **piłka nożna** – gra w ataku i obronie, drybling, strzały w różnych sytuacjach,
 - **piłka ręczna** – zwody, rzuty z wyskoku, obrona, współdziałanie w drużynie,
 - **siatkówka** – odbicia, rozgrywanie, zagrywka, atak i obrona w uproszczonej formie,
- uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach zespołowych (tradycja szkoły, warunki lokalne),
- potrafi organizować grę, pełnić funkcję sędziego i kapitana drużyny.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- uczestniczy w biegach średnich i dłuższych (marszobiegi, bieg terenowy),

- pokonuje bieg przez płotki,
- wykonuje pchnięcie kulą, rzut piłką lekarską lub innym przyborem,
- bierze udział w sztafetach z prawidłowym przekazaniem pałeczki,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skok wzwyż z rozbiegu,
- uczestniczy w ćwiczeniach kształtujących wytrzymałość, siłę, szybkość.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- odtwarza i wykonuje złożone układy taneczne,
- uczestniczy w tworzeniu choreografii grupowej,
- zna i prezentuje wybrane tańce tradycyjne i nowoczesne.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe po wysiłku,
- zna i omawia techniki odpoczynku czynnego i biernego,
- potrafi wskazać rolę aktywności fizycznej w redukcji stresu i dbaniu o zdrowie psychiczne.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawnościowe (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja),
- interpretuje wyniki i porównuje je ze swoimi wcześniejszymi osiągnięciami,
- zna zasady planowania treningu zdrowotnego i potrafi wskazać przykłady ćwiczeń wspierających kondycję.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć zgodnie z ich specyfiką (strój, miejsce, sprzęt),
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy drobnych urazach,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach, w lesie,
- potrafi ocenić ryzyko i dostosować aktywność do warunków,
- zna zasady ochrony środowiska w czasie aktywności.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna ideę olimpizmu i stosuje zasadę fair play w praktyce,
- współpracuje w grupie i pełni rolę
-
-
- ni różne role (organizatora, sędziego, kapitana drużyny, kibica),
- przestrzega zasad kulturalnego kibicowania,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- motywuje innych do aktywności, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- rozpoznaje i kontroluje emocje związane z rywalizacją sportową,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie przez aktywność fizyczną.

Tabela wymagań edukacyjnych i kryteriów oceniania – WF klasa VIII

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca	Ocena 1 – niedostateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, gibkość, mięśnie posturalne, rozgrzewka)	Wykonuje ćwiczenia ponadprogramowe, samodzielnie dobiera zestaw ćwiczeń do celów treningowych, prowadzi pełną rozgrzewkę.	Wykonuje wszystkie wymagane ćwiczenia poprawnie, prowadzi część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z drobnymi błędami.	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, często z pomocą nauczyciela.	Wykonuje najprostsze ćwiczenia przy wsparciu.	Odmawia wykonania ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, stosuje elementy techniczno-taktyczne, organizuje gry i pełni rolę sędziego.	Poprawnie wykonuje elementy techniczne i taktyczne (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne i taktyczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, wymaga przypomnienia zasad.	Bierny udział, wykonuje najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
Lekkoatletyka (biegi, płotki, marszobiegi, rzuty, sztafety, skoki)	Wykonuje zadania ponadprogramowe, analizuje i doskonali technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, rzuty, skoki, uczestniczy w sztafetach i marszobiegach.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z błędami technicznymi.	Wykonuje podstawowe zadania przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia.	Odmawia udziału w lekkoatletyce.
Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny, łączy różne style, współtworzy choreografię	Poprawnie wykonuje kroki i figury w złożonych układach	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje fragmenty układu tanecznego przy wsparciu.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.

	grupową.	tanecznych.				
Relaksacja i odprężenie	Stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich wpływ na zdrowie psychiczne.	Poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko proste ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niestarannie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, analizuje wyniki, planuje własny trening zdrowotny.	Wykonuje testy sprawnościowe, omawia wyniki z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów z pomocą.	Wykonuje tylko najprostsze elementy testów.	Nie podejmuje prób testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi udzielić pomocy przy urazach, wskazuje zasady ochrony środowiska.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie.	Zna zasady, ale czasami ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje gry i zawody, pełni różne role, wykazuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, stosuje fair play, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach.	Uczestniczy biernie, ma trudności we współpracy.	Rzadko współpracuje, przejawia brak szacunku.	Nie współpracuje, łamie zasady fair play i normy społeczne.