

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY VIII

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Za jednorazowe zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie do zajęć (np. brak koszulki, spodenek, skarpetek, sportowego obuwia), uczeń otrzymuje tzw. „nieprzygotowanie – np.” W ciągu semestru uczeń może zgłosić trzy takie „np.” bez żadnych konsekwencji. Za kolejny brak stroju zmiennego uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną. Niesystematyczność w przygotowaniu do lekcji wpływa na ocenę semestralną i końcową.

Za przygotowanego do zajęć WF uważa się ucznia, który:

ubrany jest w czystą, białą, niewymiętą (wyprasowaną) szkolną koszulkę z logo szkoły, posiada na sobie szorty lub dres ciemnego koloru, zmiennie białe skarpety, zmiennie, wiązane obuwie sportowe. Ponadto dziewczęta, które mają długie włosy zobowiązane są do ich związania gumką lub materiałową opaską. Dla bezpieczeństwa dziewcząt włosów nie wolno spinać niebezpiecznymi wsuwkami czy plastikowymi opaskami z ostrymi końcami. Na lekcje WF uczeń zobowiązany jest do ściągnięcia całej swojej biżuterii (łańcuszki, zegarki, bransoletki, długie kolczyki).

Koszulka z ostatniej lekcji WF (brudna, spocona i wygnieciona) nie upoważnia do brania czynnego udziału w kolejnych zajęciach WF i jest traktowana jako „np.”

LEKKOATLETYKA

- skala ocen dostosowywana jest do możliwości danej klasy i rocznika oraz indywidualnych możliwości ucznia
- ocenę niedostateczną uczeń otrzymuje za niewykonanie próby
- Ocena próby jest ważna gdy są spełnione warunki bazowe (tj. rozbieg, miejsce odbicia, bezpieczne miejsce lądowania).

1. Bieg sztafetowy

Sztafeta 4x100m

Ocenie podlega:

- poprawny start
- zachowanie pałeczki przez cały bieg
- poprawność przekazania pałeczki sposobem górnym
- poprawna zmiana w strefie zmian
- tempo biegu

Ocena	Limity czasowe [s]
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	4-5 błędów
Ocena dostateczna	3 błędy
Ocena dobra	2 błędy
Ocena bardzo dobra	1 błąd
Ocena celująca	Bez błędów

-skala ocen dostosowywana jest do możliwości danej klasy i rocznika oraz indywidualnych możliwości ucznia

2. Skok w dal z rozbiegu.

Próba polega na wykonaniu jak najdłuższego skoku w dal z odbicia ze strefy po rozbiegu. Pomiaru odległości dokonujemy w centymetrach. Mierzymy odcinek od ostatniego śladu pozostawionego przez wykonującego skok do linii z której skok jest oddawany.

* jeśli nie będzie spełnionych warunków bazowych wówczas ocenie będzie podlegać technika

3. Bieg na 800m dla dziewcząt (wytrzymałość).

4. Test Coopera (wytrzymałość)

Test polega na pokonaniu jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 min marszem, biegiem.

5. Bieg wahadłowy 4X10m (zwinność)

Z dwóch wykonanych prób wpisujemy lepszy wynik z dokładnością do 1/10s.

6. Rzut piłką lekarską 2 kg przod

Uwagi końcowe:

Spośród 6 testów sprawności nauczyciel ma do wyboru minimum 1 podlegających obowiązkowej ocenie w każdym okresie. Normy czasowe i wyniki testów mogą być modyfikowane do poziomu rocznika.

GIMNASTYKA

1. Stanie na rękach przy drabinkach

Ocenie podlega sposób wykonania poszczególnych elementów :

- prawidłowy unik podparty
- wyprostowane łokcie
- pionowa pozycja ciała
- odchylona głowa do tyłu
- utrzymanie stójki przez minimum 3 s
- dokładny powrót do uniku

Ocena	Stanie na rękach przy drabinkach
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	podjęcie próby wykonania ćwiczenia - brak wykonania ćwiczenia mimo pomocy nauczyciela,
Ocena dostateczna	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dwóch dowolnych elementów
Ocena dobra	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dowolnego jednego elementu
Ocena bardzo dobra	wszystkie elementy wykonane poprawnie
Ocena celująca	wszystkie elementy wykonane poprawnie, z pozycji stojącej

3.Przerzut bokiem z naskoku na prawą i lewą stronę

Ocenie podlega sposób wykonania poszczególnych elementów :

- z naskoku na prawą lub lewą stronę
- wykonanie przerzutu w jednej linii wraz z unikiem i wylądowaniem
- wyprostowane ramiona i nogi podczas całego ćwiczenia

Ocena	Przerzut bokiem z naskoku na prawą i lewą stronę
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	podjęcie próby wykonania ćwiczenia - brak wykonania ćwiczenia mimo pomocy nauczyciela,
Ocena dostateczna	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dwóch dowolnych elementów
Ocena dobra	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dowolnego jednego elementu
Ocena bardzo dobra	wszystkie elementy wykonane poprawnie na jedną stronę do wyboru ucznia.
Ocena celująca	wszystkie elementy wykonane poprawnie na prawą i lewą stronę.

4.Przewrót w przód ze stania na rękach

Ocenie podlega sposób wykonania poszczególnych elementów :

- wykonanie stójki z uniku (lub pozycji stojącej, naskoku na ocenę celującą)
- utrzymanie stójki przez minimum 3 s i płynne przejście do przewrotu
- utrzymanie prostych i złączonych nóg podczas stójki i przewrotu
- zakończenie ćwiczenia bez podpierania
- naskok, stójka i przewrót w linii prostej

Ocena	Przewrót w przód ze stania na rękach
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	podjęcie próby wykonania ćwiczenia - brak wykonania ćwiczenia mimo pomocy nauczyciela,
Ocena dostateczna	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dwóch dowolnych elementów
Ocena dobra	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dowolnego jednego elementu
Ocena bardzo dobra	wszystkie elementy wykonane poprawnie
Ocena celująca	wszystkie elementy wykonane poprawnie, wykonanie stójki z pozycji stojącej, naskoku)

5. Skok kuczny przez skrzynię wszerz – przez 5 części skrzyni

Ocenie podlegają 3 podstawowe elementy:

- odbicie od odskoczni (naskok na obie wyprostowane nogi)
- faza lotu (wysokość , złączone nogi , ułożenie tułowia)
- lądowanie (na obie złączone nogi)

Ocena	Skok kuczny przez skrzynię wszerz – przez 5 części skrzyni
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	podjęcie próby wykonania ćwiczenia - brak wykonania ćwiczenia mimo pomocy nauczyciela,
Ocena dostateczna	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dwóch dowolnych elementów
Ocena dobra	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dowolnego jednego elementu
Ocena bardzo dobra	wszystkie elementy wykonane poprawnie
Ocena celująca	wszystkie elementy wykonane poprawnie, z biegu

6. Skok zawrotny przez skrzynię wszerz – przez 5 części skrzyni

Ocenie podlegają 3 podstawowe elementy

- odbicie z odskoczni (naskok na obie nogi)
- faza lotu (wysokość , złączone nogi , ułożenie tułowia)
- lądowanie (na obie złączone nogi)

Ocena	Skok zawrotny przez skrzynię wszerz – przez 5 części skrzyni
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	podjęcie próby wykonania ćwiczenia - brak wykonania ćwiczenia mimo pomocy nauczyciela,
Ocena dostateczna	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dwóch dowolnych elementów
Ocena dobra	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dowolnego jednego elementu
Ocena bardzo dobra	wszystkie elementy wykonane poprawnie
Ocena celująca	wszystkie elementy wykonane poprawnie, z biegu

Uwagi końcowe:

Spośród testów umiejętności nauczyciel ma do wyboru 2 podlegających obowiązkowej ocenie z zakresu gier zespołowych i 2 z zakresu gimnastyki w każdym okresie.

PIŁKA SIATKOWA

1. Odbicia piłki sposobem oburącz górą i oburącz dołem .

Opis próby: odbicia piłki wykonywane są w prawidłowej pozycji siatkarskiej, praca rąk sposobem górnym i dolnym na przemian.

UWAGA: Piłkę należy odbijać co najmniej na wysokość 70 cm nad głową w kole o śr.3m.

Ocena	Wymagana ilość odbić
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby

Ocena dopuszczająca	2
Ocena dostateczna	4
Ocena dobra	6
Ocena bardzo dobra	8
Ocena celująca	10

2. Zagrywka sposobem dolnym lub górnym (decyduje uczeń)

Opis próby : wykonanie z własnego podrzutu wyprostowaną ręką 6 razy tzw. zagrywkę określonym sposobem, tak aby piłka spadła w dowolnym miejscu na polu gry za siatką . Zagrywka jest wykonywana z za linii końcowej boiska (9m). Siatka zawieszona jest na wysokości 224cm (dziewczęta). Zagranie jest prawidłowe jeżeli nie zostanie przekroczona linia końcowa boiska, oraz piłka przeleci nad siatką i spadnie w pole gry.

Ocena	Wymagana ilość przebieć
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	1
Ocena dostateczna	2
Ocena dobra	3
Ocena bardzo dobra	4
Ocena celująca	5

PIŁKA KOSZYKOWA

1.Rzut do kosza z prawej i lewej strony po kozłowaniu (dwutakt).

Opis próby: należy wykonać 3 poprawne rzuty do kosza z prawej i 3 poprawne rzuty z lewej strony tablicy. Ocena końcowa – jedna za wykonane próby z obu stron .

UWAGA: za poprawnie wykonany rzut uznaje się prawidłowe wykonanie „dwutaktu” (praca kończyn dolnych, oddanie rzutu do kosza).

Ocena	Wymagana ilość rzutów poprawnych* / i celnych
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	3*/0
Ocena dostateczna	4*/1
Ocena dobra	4*/2
Ocena bardzo dobra	5*/4
Ocena celująca	6*/5

2.Rzuty wolne do kosza.

Opis próby: należy wykonać 6 rzutów do kosza z miejsca z określonej odległości: - 4,50m

UWAGA:

Technika rzutu dowolna liczy się skuteczność z wyjątkiem oceny celującej (na ocenę celującą rzut musi być wykonany poprawną techniką)

Ocena	Wymagana ilość rzutów poprawnych* / i celnych
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	1
Ocena dostateczna	2
Ocena dobra	3
Ocena bardzo dobra	4

Ocena celująca	5* /5
----------------	-------

3. Rzuty łączone do kosza z prawej i lewej strony po kozłowaniu (dwutakt).

Opis próby: należy wykonać 3 poprawne rzuty do kosza z prawej, a następnie 3 poprawne rzuty z lewej strony tablicy poruszając się po kołach od kosza do kosza.

UWAGA: za poprawnie wykonany rzut uznaje się prawidłowe wykonanie „dwutaktu” (praca kończyn dolnych, oddanie rzutu do kosza).

Ocena	Wymagana ilość rzutów poprawnych* i celnych
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	2*
Ocena dostateczna	3*
Ocena dobra	4*/1
Ocena bardzo dobra	5*/3
Ocena celująca	6*/4

4. Rzuty jednorącz do kosza po zatrzymaniu na 1 tempo poruszając się w sposób wahadłowy od kosza do kosza.

Opis próby: Próbę powtarzamy 6 krotnie. Rzuty jednorącz do kosza po zatrzymaniu na 1 tempo wykonywane są w odległości 4 m. od linii końcowej boiska.

UWAGA: Rzuty muszą być wykonane poprawną techniką, po prawidłowym zatrzymaniu na jedno tempo.

Ocena	Wymagana ilość rzutów poprawnych* i celnych
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	1*/ 0
Ocena dostateczna	2*/0
Ocena dobra	3*/1
Ocena bardzo dobra	4*/2
Ocena celująca	5*/3

PILKA NOŻNA

1.Slalom z piłką .

Opis próby : prowadzenie piłki po slalomie (dł.10 m.- 5 słupków) na czas.

Piłkę należy prowadzić prawą i lewą nogą (noga dalsza od przeciwnika/słupka) po slalomie w obie strony. Czas zostaje wyłączony w momencie, kiedy zawodnik wraz z piłką przekroczy linię mety.

UWAGA: za pomaganie ręką 2s , przewrócenie lub ominięcie pachołka dodatkowo dolicza się 3s

Ocena	Limity czasowe [s]
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	21,0s
Ocena dostateczna	18,5s
Ocena dobra	16,5s
Ocena bardzo dobra	14,5s
Ocena celująca	12,5s

PIŁKA RĘCZNA

1.Rzut z wyskoku na bramkę. (dwie próby)

Opis próby: Rzut należy wykonać z nabiegu po jednym koźle jednorącz, nie przekraczając linii wyznaczonej w odległości 7m od bramki. Piłka musi trafić w wyznaczoną strefę bramki (strefę wyznacza materac ułożony w bramce). Oceniana jest płynność nabiegu, wyskok, poprawne ułożenie ramienia przy rzucie (łokieć musi znajdować się powyżej linii barków), oraz celność.

Ocena	Piłka ręczna – rzut z wyskoku na bramkę
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	podjęcie próby wykonania ćwiczenia - brak wykonania ćwiczenia mimo pomocy nauczyciela,
Ocena dostateczna	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dwóch dowolnych elementów
Ocena dobra	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dowolnego jednego elementu
Ocena bardzo dobra	wszystkie elementy wykonane poprawnie
Ocena celująca	wszystkie elementy wykonane poprawnie, a rzut winien być celny dwukrotnie.

FORMY TANECZNO – RUCHOWE

1. Pokaz techniki wybranego tańca. Wiadomości z zakresu pochodzenia wybranego tańca.

Ocenie podlega:

- trudność wykonywanych elementów,
- estetyka i płynność (gracja ruchu),
- dobór muzyki i ćwiczeń,
- choreografia,
- ogólne wrażenie artystyczne,
- estetyka i dobór stroju.

Ocena	Układ taneczny
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	podjęcie próby wykonania ćwiczenia - brak wykonania ćwiczenia mimo pomocy nauczyciela,
Ocena dostateczna	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dwóch dowolnych elementów
Ocena dobra	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dowolnego jednego elementu
Ocena bardzo dobra	wszystkie elementy wykonane poprawnie, (uczeń odtwarza układ stworzony przez nauczyciela lub innego ucznia)

Ocena celująca	wszystkie elementy wykonane poprawnie, (uczeń tworzy sam własny układ taneczny i prezentuje go innym)
----------------	---

2. Grupowe układy taneczno – gimnastyczne według inwencji uczniów (aerobik grupowy).

Układ musi mieć charakter kombinacji pozycji wysokich i niskich (w proporcji 50-50) powtórzonej dwa razy w takt muzyki w odpowiednio opracowanej choreografii. Pozycje wysokie tzw. „GÓRA” powinny zawierać proste kroki taneczne w różnych kierunkach połączone z ćwiczeniami ramion, nóg, tułowia, podskoki.

Pozycje niskie tzw. „DÓŁ” to ćwiczenia na podłodze, np. ćwiczenia mięśni brzucha, ud, pośladków, rozciągające.

Można wykonać jeden element akrobatyczny spośród: przewrót w przód, przewrót w tył, przerzut bokiem, mostek, szpagat, przerzut w tył, stanie na głowie, stanie na rękach, (kombinacja uważana będzie za jeden element). Ćwiczenie uważa się za zaliczone gdy jest wykonane przez uczniów w tym samym czasie (momencie układu). Piramidy mogą wystąpić jedynie jako element kończący układ. W układzie nie mogą wystąpić elementy wykonywane z przyborem lub przyrządem.

Ocenie podlega:

- dobór muzyki,
- dobór ćwiczeń w pozycjach wysokich,
- dobór ćwiczeń w pozycjach niskich,
- choreografia w tym: płynne przejścia między ćwiczeniami,
- płynne przejścia pomiędzy kombinacjami pozycji wysokich i niskich,
- wykorzystanie przestrzeni,
- element akrobatyczny,
- zakończenie układu,
- ogólne wrażenie artystyczne,
- estetyka i dobór stroju oraz zgodność z regulaminem.

Ocena	Układ taneczno - gimnastyczny
Ocena niedostateczna	Brak podejścia do próby
Ocena dopuszczająca	podjęcie próby wykonania ćwiczenia - brak wykonania ćwiczenia mimo pomocy nauczyciela,
Ocena dostateczna	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dwóch dowolnych elementów
Ocena dobra	ćwiczenie wykonane, dopuszczalny błąd dowolnego jednego elementu
Ocena bardzo dobra	wszystkie elementy wykonane poprawnie, (uczeń odtwarza układ stworzony przez innego ucznia)
Ocena celująca	wszystkie elementy wykonane poprawnie, (uczeń tworzy sam własny układ taneczny i prezentuje go innym, uczeń tworzy układ dla swojej grupy – jest liderem)

WIADOMOŚCI

I. Poprawne przeprowadzenie rozgrzewki (w I i II okresie).

Ocenie podlega sposób przeprowadzenia rozgrzewki:

- przestrzeganie zasad przeprowadzania rozgrzewki,
- racjonalny dobór ćwiczeń,
- własna inwencja,
- wykorzystanie przestrzeni ,przyborów, przyrządów.

Ocena	Przeprowadzenie rozgrzewki
Ocena niedostateczna	U nie podejmuje próby
Ocena dopuszczająca	U podejmuje próbę- brak wykonania ćwiczenia mimo pomocy nauczyciela
Ocena dostateczna	U przeprowadza rozgrzewkę ale popełnia dwa zasadnicze elementy
Ocena dobra	U przeprowadza rozgrzewkę ale popełnia jeden zasadniczy element
Ocena bardzo dobra	Uczeń przeprowadza rozgrzewkę zachowując wszystkie w/w elementy (rozgrzewka przeprowadzona na prośbę nauczyciela)
Ocena celująca	Uczeń przeprowadza rozgrzewkę zachowując wszystkie w/w elementy – a ponadto uczeń sam zgłasza się do przygotowania i przeprowadzenia rozgrzewki 3x.

II.

Test wiadomości z zakresu przepisów gier zespołowych, sędziowania i dyscyplin sportowych (L.A., gimnastyka) (w II okresie)

Podstawowe zagadnienia do zaliczenia:

- U wymienia dyscypliny i konkurencje na Igrzyskach olimpijskich, historia Igrzysk.
- U wyjaśnia pozytywne zasady zachowania na boisku jako zawodnik i kibic.
- U orientuje się w sposobie organizacji zawodów.
- U zna podstawowe przepisy gier zespołowych i systemów rozgrywek.
- U zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.

Ocena	Wiadomości
Ocena niedostateczna	U nie wypowiada się na podany temat
Ocena dopuszczająca	U podaje po jednym przykładzie do każdego tematu
Ocena dostateczna	U podaje po dwa przykłady do każdego tematu
Ocena dobra	U uczeń podaje po trzy przykłady do każdego temat
Ocena bardzo dobra	U wypowiada się (lub pisze) swobodnie na każdy temat, sędziuje w czasie lekcji zgodnie z poznanymi przepisami
Ocena celująca	U przygotowuje referat na dany temat i przedstawia go innym, U sam zgłasza się do sędziowania innym zespołom lub klasom na turniejach szkolnych.

**INDYWIDUALNE WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA UCZNIÓW,
U KTÓRYCH STWIERDZONO ZABURZENIA I ODCHYLENIA ROZWOJOWE I
SPECYFICZNE TRUDNOŚCI W UCZENIU SIĘ.**

W przypadku stwierdzenia u ucznia zaburzeń i odchyleń rozwojowych (zaburzenia koordynacji, percepcji wzrokowo – ruchowej itp.) oraz specyficznych trudności w uczeniu się wymagania edukacyjne dostosowuje się do zaleceń lekarza lub poradni. Podczas lekcji kładzie się duży nacisk na indywidualizację pracy z takim dzieckiem. Wymagania edukacyjne w takich przypadkach są obniżane.

Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego

mgr Joanna Krzeszowska
mgr Dorota Popowczak
mgr Grzegorz Giża