

Wymagania edukacyjne na lekcjach wychowania fizycznego w klasach VII-VIII szkoły podstawowej

W klasach VII-VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne:
 - przestrzeganie zasad uczciwego współzawodnictwa,
 - szacunek dla partnera i zespołu,
 - szacunek dla przeciwnika, sędziego itp.
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć:
 - ocena śródroczna i roczna może być podwyższona, biorąc pod uwagę zaangażowanie ucznia w zajęcia :
 - Systematyczne przygotowanie do zajęć,
 - Aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego,
 - Chęć poprawy własnego wyniku itp.
3. Sprawność fizyczną – kontrola bez oceny.
 - uczeń samodzielnie wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość, szybkość, siłę, gibkość, skoczność oraz potrafi zinterpretować swoje wyniki samodzielnie lub z niewielką pomocą nauczyciela (np. Test K. Zuchory)

Elementy techniczne oceniane w klasie VII-VIII.

Lekka atletyka

- biegi krótkie ze startu niskiego z bloków startowych,
 - biegi długodystansowe,
 - rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
 - skok w dal techniką naturalną,
 - pchnięcie kulą,
 - skok wzwyż techniką naturalną i flop
- oceniamy technikę wykonania, a nie wynik.**

Gimnastyka

- przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych,
 - skok przez kozła,
 - układ gimnastyczny na ścieżce,
 - ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne (stanie na rękach, piramidy dwójkowe, przerzut bokiem)
- oceniamy technikę wykonania ćwiczeń.**

Piłka nożna

- prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku ruchu,
- przyjęcie piłki w miejscu i w ruchu,
- zwód pojedynczy,
- strzały na bramkę w biegu,
- gra szkolna.

Koszykówka

- kozłowanie piłki lewą i prawą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu,
- podania i chwyt piłki oburącz w ruchu,
- dwutakt z prawej i lewej strony,
- zwód pojedynczy,
- gra szkolna.

Piłka ręczna

- kozłowanie prawą i lewą ręką z omijaniem przeszkód,
- zwód pojedynczy w prawo i w lewo,
- podania piłki w dwójkach i trójkach ze zmianą miejsc za piłką,
- rzuty do bramki z biegu po kozłowaniu oraz po podaniu od partnera,
- rzuty do bramki z wyskoku,
- gra szkolna.

Piłka siatkowa

- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach,
- rozegranie piłki na 3 odbicia,
- zagrywka sposobem górnym i dolnym,
- przyjęcie zagrywki sposobem górnym i dolnym,
- gra szkolna.

Przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego bierzemy pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany na lekcjach, zaangażowanie chęć poprawy swoich wyników, przestrzeganie zasad uczciwego współzawodnictwa.

Ocena śródroczna lub końcowa nie muszą być średnią arytmetyczną ocen częściowych.

Na ocenę celującą uczeń:**Umiejętności:**

- bezbłędnie i samodzielnie wykonuje elementy techniczne ćwiczeń poznanych na lekcjach wychowania fizycznego w tempie określonym przez nauczyciela,
- omawia zasady i stosuje samoasekurację podczas ćwiczeń tego wymagających,
- bezbłędnie nazywa i opisuje poszczególne fazy skoku w dal,
- omawia zachowanie się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

Wiadomości:

- uczeń bezbłędnie wymienia podstawowe przepisy gier zespołowych przerabianych na lekcjach wychowania fizycznego – wypowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny,
- uczeń opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna i wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- uczeń charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (pilates, zumba, nordic walking)
- uczeń wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- uczeń wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te na które może mieć wpływ,
- uczeń omawia zasady fair -play.
- uczeń wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,
- uczeń omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowanej aktywności fizycznej

Na ocenę bardzo dobrą uczeń:**Umiejętności:**

- bezbłędnie i samodzielnie wykonuje elementy techniczne ćwiczeń poznanych na lekcjach wychowania fizycznego we własnym tempie,
- stosuje prawidłową samoasekurację podczas ćwiczeń gimnastycznych,
- prawidłowo nazywa podstawowe fazy skoku w dal i je omawia,
- wie jak zachować się w sytuacji nagłych urazów w czasie zajęć ruchowych,

Wiadomości:

- uczeń wymienia podstawowe przepisy gier zespołowych poznanych na lekcjach – wypowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny,
- uczeń opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna i wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,
- uczeń charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (pilates, zumba, nordic walking),
- uczeń wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- uczeń wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te na które może mieć wpływ,
- uczeń omawia zasady fair -play.
- uczeń wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,
- uczeń omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowanej aktywności fizycznej.

Na ocenę dobrą uczeń:**Umiejętności:**

- wykonuje samodzielnie elementy techniczne ćwiczeń poznanych na lekcjach wychowania fizycznego z drobnym błędem – uczeń zna prawidłową technikę wykonania ćwiczenia popełnia jednak istotny błąd,
- stosuje asekurację jednak z niewielką pomocą nauczyciela,
- nazywa poszczególne fazy skoku w dal lecz omawia je z błędami,
- z pomocą nauczyciela potrafi omówić zachowanie podczas nagłych urazów w czasie zajęć ruchowych,

Wiadomości:

- uczeń z drobnymi błędami wymienia podstawowe przepisy gier zespołowych poznanych na lekcjach – wypowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny,
- uczeń opisuje znaczenie aktywności fizycznej i wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie z pomocą nauczyciela,
- uczeń wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej (pilates, zumba, nordic walking),
- uczeń wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych,
- uczeń wymienia 3 czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te na które może mieć wpływ,
- uczeń omawia zasady fair -play z pomocą innych uczniów,
- uczeń wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem 3 wybranych dyscyplin sportu,
- uczeń wymienia podstawowe używki i substancje psychoaktywne, oraz konsekwencje ich stosowania w sporcie.

Na ocenę dostateczną uczeń:**Umiejętności:**

- stara się wykonać samodzielnie dane elementy techniczne ćwiczeń poznanych na lekcjach wychowania fizycznego , zna prawidłową technikę jednak podczas wykonywania popełnia wiele błędów,
- ćwiczenie wykonuje z asekuracją nauczyciela,
- nazywa fazy skoku w dal jednak nie potrafi ich omówić,
- z błędami omawia zachowanie podczas nagłych urazów w czasie zajęć ruchowych,

Wiadomości:

- uczeń podczas odpowiedzi ustnej lub sprawdzianu pisemnego popełnia wiele błędów w opisie podstawowych przepisów gier zespołowych,

- uczeń opisuje znaczenie aktywności fizycznej jednak popełnia błędy we wskazywaniu korzyści wynikających z tej aktywności,
- uczeń wymienia przynajmniej 2 nowoczesne formy aktywności fizycznej,
- z błędami uczeń omawia ideę olimpijską i paraolimpijską,
- uczeń wymienia 2 czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie i wskazuje jeden na który może mieć wpływ,
- uczeń z pomocą nauczyciela omawia zasady fair-play,
- uczeń wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem 2 wybranych dyscyplin sportu,
- uczeń wymienia przynajmniej 2 podstawowe używki lub substancje psychoaktywne lecz nie potrafi wskazać ich konsekwencji w sporcie.

Na ocenę dopuszczającą uczeń:

Umiejętności:

- uczeń przy pomocy nauczyciela opisuje dany element techniczny ćwiczenia jednak samodzielnie nie potrafi go wykonać. Podchodzi do ćwiczenia, stara się je wykonać przy pomocy nauczyciela,
- uczeń podchodzi do wykonania ćwiczenia jednak nie potrafi go wykonać nawet z pomocą i asekuracją nauczyciela,
- uczeń tylko wymienia fazy skoku w dal jednak nie potrafi ich omówić,
- uczeń popełnia wiele błędów podczas omawiania nagłych urazów podczas zajęć ruchowych.

Wiadomości:

- uczeń podczas wypowiedzi ustnej lub sprawdzianu ma problemy z wymienieniem podstawowych przepisów gry choćby jednej, wybranej przez siebie dyscypliny sportu, korzysta z pomocy nauczyciela.
- z pomocą kolegów opisuje znaczenie aktywności fizycznej jednak nie potrafi wskazać korzyści wynikających z tej aktywności,
- uczeń wymienia minimum 1 nowoczesną metodę aktywności fizycznej,
- z pomocą kolegów omawia ideę olimpijską,
- uczeń wymienia 1 czynnik wpływający pozytywnie na zdrowie i 1 wpływający negatywnie,
- samodzielnie nie potrafi omówić zasad fair-play tylko z pomocą nauczyciela,
- z błędami wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem przynajmniej 1 dyscypliny sportu,
- uczeń wymienia przynajmniej 1 używkę lub substancję psychoaktywną ale nie potrafi wskazać jej konsekwencji w sporcie.

Na ocenę niedostateczną uczeń:

Umiejętności:

- nie potrafi opisać ani wykonać prostego ćwiczenia technicznego nawet przy pomocy nauczyciela. Nie stara się nawet podejść do jego wykonania.
- nie podchodzi do ćwiczenia nawet z asekuracją nauczyciela,
- nie potrafi wymienić podstawowych faz skoku w dal,
- nie potrafi omówić przykładu nagłych urazów podczas zajęć ruchowych,

Wiadomości:

- uczeń podczas wypowiedzi ustnej lub sprawdzianu pisemnego nie potrafi wymienić podstawowych przepisów ani jednej gry zespołowej,
- uczeń nie potrafi opisać znaczenia aktywności fizycznej dla człowieka,
- uczeń nie potrafi wymienić choćby jednej nowoczesnej metody aktywności fizycznej,
- uczeń nie potrafi wypowiedzieć się na temat olimpizmu,
- uczeń nie wie co to są zasady fair-play i co one oznaczają,

- uczeń nie potrafi wymienić chociaż jednego czynnika wpływającego pozytywnie na zdrowie,
- uczeń nie potrafi wskazać zagrożenia związanego z dowolną dyscypliną sportu,
- uczeń nie potrafi wymienić żadnych używek ani substancji psychoaktywnych.

Zbigniew Lisiecki
Justyna Siwierska
Małgorzata Karwatka
Jędrzej Pinkowski
Marcin Małecki