

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA VIII

## OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIE

**Systematyczność** - Systematyczne uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest niewielki procent nieobecności z powodów losowych. Uczeń na każdej lekcji powinien mieć odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zaznaczane są również zwolnienia od rodzica lub lekarza oraz nieobecności. Każdy przypadek braku stroju sportowego lub braku odpowiedniego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie.

**Aktywność na lekcji** - Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa, otrzymuje plus. Plusy uczniowie otrzymują za przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, aktywny udział w zajęciach, pełnienie funkcji kapitana zespołu czy sędziego, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów, zasad bhp, zasad czystej gry, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych. Minusy uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do zajęć z uwzględnieniem wyżej wymienionych elementów.

**Wiedza i umiejętności** - Przy wiedzy i umiejętnościach ruchowych oceniana jest technika wykonania elementów gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Brane są pod uwagę również inne umiejętności niż ruchowe, np. prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. W tym obszarze ocenie polegać będzie również praktyczne stosowanie wiedzy.

**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.

### Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena w miesiącu.
2. Aktywność na lekcji – jedna podsumowująca ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – zgodnie z ustaleniami z uczniami po ocenie poziomu umiejętności grupy
4. Aktywność dodatkowa – ilość uzależniona od podejmowanych aktywności.

Ocena śródroczna lub roczna jest wypadkową oceną z tych trzech lub czterech obszarów.

Poniżej PZO w ujęciu tabelarycznym:



## **\*WYMAGANIA EDUKACYJNE 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.
4. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
5. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
6. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
7. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
8. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
9. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
10. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
11. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
12. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
13. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
14. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
15. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
16. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

## **\*WYMAGANIA - INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE UCZNIA**

Ocena za umiejętności ruchowe wystawiana jest po zrealizowaniu odpowiedniego etapu nauczania. Kontroli i ocenie będą podlegać umiejętności z następujących grup:

- technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji z gier zespołowych, gimnastyki, lekkoatletyki,
- podczas wykonywania elementów technicznych oceniane będą : estetyka, płynność , tempo i poprawność wykonania danego ćwiczenia/zadania.

### Ocenie mogą podlegać umiejętności z dyscyplin sportowych:

piłki nożnej - zwód, strzał na bramkę z czynnym obrońcą  
koszykówki - rzut z biegu po podaniu z obrońcą  
siatkówki - wystawienie, zabicie i odbiór piłki  
piłki ręcznej – rzut z wyskoku z obrońcą  
lekkoatletyki – przekazanie pałeczki w strefie w biegu sztafetowym  
gimnastyki - piramida dwójkowa lub trójkowa