

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE ÓSMEJ

## Cele nauczania wychowania fizycznego - wymagania ogólne:

- I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej
- II Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- III Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- IV Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
- V Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

## Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)

### *I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna*

#### 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

#### W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

### *II Aktywność fizyczna*

#### W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzyst. nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywn. fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np pilates, zumba, nordic walking);
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych

#### 2W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;

- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności

### *III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej*

#### W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

#### W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

### *IV Edukacja zdrowotna*

#### W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania

#### W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze

#### **Cele oceniania:**

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka. Wdrażanie do samokontroli i samooceny. Wspieranie –wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. Rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

*Na ocenę końcową z I i II półrocza największy wpływ mają: ocena z wysiłku własnego wkładanego przez ucznia, obecność, aktywność i zaangażowanie ucznia na lekcjach oraz przestrzeganie zasady „fair play” i zasad bezpieczeństwa.*

#### **Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego**

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za nieprzygotowanie do zajęć.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii, o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony.

## **ZADANIA KONTROLNO -SPRAWDZAJĄCE W KLASIE ÓSMEJ**

**LEKKA ATLETYKA:** Start niski i bieg na dystansie 60 metrów. Rzut piłeczką palantową. Technika biegu długiego na dystansie 600 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy. Skok w dal po rozbiegu i odbiciu z belki. Pchnięcie kulą – technika.

**GIMNASTYKA:** Piramidy gimnastyczne dwójkowe, trójkowe. Układy wieloosobowe.

**PIŁKA KOSZYKOWA:** Atak szybki. Obrona strefowa. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w grze właściwej. Elementy sędziowania.

**PIŁKA SIATKOWA:** Wystawienie, zbiec dynamiczne i odbiór piłki. Zagrywka sposobem górnym przy grze właściwej. Ustawienie w bloku. Elementy sędziowania.

**PIŁKA RĘCZNA:** Atak pozycyjny. Obrona strefowa. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w grze właściwej. Elementy sędziowania.

**PIŁKA NOŻNA:** Atak pozycyjny. Gry zadaniowe. Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w grze właściwej. Elementy sędziowania.

**WIADOMOŚCI:** Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności lub w formie testu z wiadomości z wychowania fizycznego

**UMIEJĘTNOŚCI:** Umiejętności organizacyjne stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych. Umiejętność pokazu zestawu ćwiczeń kształtujących wybraną zdolność motoryczną. Umiejętność wykonania wybranych prób sprawnościowych oraz umiejętność ich interpretacji przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii. Umiejętność samoasekuracji i asekuracji.

**WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU:** Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Znajomość podstawowych informacji o ruchu olimpijskim. Znajomość podstawowych zasad dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach. Znajomość podstawowych zasad pierwszej pomocy.

## **KRYTERIA OCENY Z WF - KLASA VIII**

**CELUJĄCY-** uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, jego postawa i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a sprawność i wiadomości obejmują w pełni wymagania programowe co widoczne jest w przypadku średniej ocen cząstkowych, która jest wyższa niż 5,3. Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w różnych formach działalności pozalekcyjnej związanej z kulturą fizyczną w szkole (zajęcia SKS) lub poza szkołą (klub), osiągając sukcesy w wybranych dyscyplinach sportu może reprezentować szkołę w zawodach sportowych na szczeblu miejskim, powiatowym, rejonowym itp.

**BARDZO DOBRY**-uczeń systematycznie i konsekwentnie dąży do podnoszenia swojej sprawności fizycznej. Aktywnie, pewnie i z właściwą techniką potrafi wykonać ćwiczenia zawarte w szkolnym zestawie zadań kontrolno – oceniających. Sprawność I.a. jest wysoka i widoczny jest ciągły i znaczny postęp. Ponadto uczeń zna przepisy i potrafi sam poprowadzić rozgrywki przynajmniej w trzech grach zespołowych. Bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych, chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych. Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń. Zna zasady samokontroli i samooceny umiejętności ruchowych.

**DOBRY**-uczeń potrafi wykonać poprawnie 2/3 z wyżej wymienionych wymagań we właściwym tempie, z dopuszczalnymi małymi błędami technicznymi. Potrafi zastosować wyuczone elementy w grach zespołowych ze średnią skutecznością. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych - jest zawsze przygotowany do ćwiczeń(stroj gimnastyczny).Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń. Wykazuje stałe i dość dobre postępy w pracy nad usprawnianiem się.

**DOSTATECZNY**-uczeń potrafi wykonać samodzielnie, lecz z dużymi błędami lub w nieodpowiednim tempie przynajmniej po dwa elementy z zakresu dyscyplin: p. siatkowa, ręczna, nożna (chłopcy), koszykówka, gimnastyka, lekka atletyka. Nie potrafi właściwie zastosować wyuczonych elementów w grze. Nie czyni postępów, a jego wyniki odbiegają od poziomu pozostałych uczniów. Przy małym zaangażowaniu, jego aktywność na zajęciach lekcyjnych jest niewielka. Nie opuszcza celowo zajęć, ale zdarza mu się być nieprzygotowanym(zapomina stroju).

Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.

**DOPUSZCZAJĄCY**-uczeń potrafi wykonać przy pomocy nauczyciela lub z rażącym błędem po jednym, prostym elemencie z każdej przewidzianej programem dyscypliny (p.siatkowa- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka dolna; p.ręczna, koszykówka-rzut i chwyt piłki, kozłowanie; próbę przewrotu w przód, stania na rękach; skipping A,C, bieg na wybranym przez ucznia dystansie). Ma bardzo niechętny stosunek do ćwiczeń, wykazuje duże braki w wychowaniu społecznym - brak dyscypliny, ambicji, koleżeński-stwarza niebezpieczne dla siebie i dla innych sytuacje.

Opuszcza zajęcia lekcyjne i ma więcej niż 2 godz. nieusprawiedliwionej nieobecności na lekcjach. Sporadycznie przebiera się do stroju gimnastycznego. Ma duże braki w ocenach częściowych z powodu własnego niedbalstwa. Mimo tego, że jest uzdolniony motorycznie nie czyni żadnych prób w kierunku aktywnego udziału w lekcji. Nie jest zainteresowany możliwością uzyskania lepszej oceny.

**NIEDOSTATECZNY**-uczeń prezentuje wyjątkowo lekceważący stosunek do zajęć.

Opuszcza obowiązkowe zajęcia lekcyjne i ma więcej niż 6 godzin nieusprawiedliwionej nieobecności. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się - ćwiczenia wykonuje niechętnie, niedbale i bardzo niesystematycznie. Na lekcjach pokazuje rażące braki w zakresie wychowania-jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie słucha i nie stosuje się do poleceń nauczyciela. Nie dba o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą-wykazuje braki w wychowaniu zdrowotnym. Nie spełnia wymagań sprawnościowych i jest daleki od ich spełnienia. Nie interesuje go uzyskanie pozytywnej oceny.