**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA VIII**

 **1. Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią

wewnątrz szkolnego systemu oceniania szkoły.

1. Ocena półroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen bieżących.
2. **Przy ustalaniu oceny półrocznej rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego**
3. **Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.**
4. **Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.**

Oceny bieżące za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen: 1 - niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

+3 – plus dostateczny

4 – dobry

+4 – plus dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

**Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
2. strój sportowy
3. sprawność fizyczną (kontrola):
	* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
	* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
	* skok w dal z miejsca [według MTSF],
	* bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
	* koperta,
	* pomiar siły względnej [według MTSF]:
	* zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
	* podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
	* biegi :
	* na dystansie 60 m i 160 m wszyscy
	* na dystansie 300 m wszyscy
	* na dystansie 800 m – wszyscy ,
	* na dystansie 1000 m – chłopcy,
	* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],
4. umiejętności ruchowe:
	* gimnastyka:

**‒**przerzut bokiem,

**‒**„piramida” dwójkowa,

* + piłka nożna:

**‒**zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

**‒**prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* + koszykówka:

**‒** zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu

po podaniu od współćwiczącego,

**‒** podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

* + piłka ręczna:

**‒**rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,

**‒**poruszanie się w obronie „każdy swego”,

* + piłka siatkowa:

**‒**wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

- odbicia w parach

**‒**zagrywka sposobem dolnym i górnym z 9 m od siatki,

- gra właściwa 6x6

1. wiadomości:

 wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,

wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

 uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,

* uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

**Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej.**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. strój sportowy,

**8. Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego**

**1) Ocena celująca**

Ocenę celującą półroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który.

* + jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
	+ charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
	+ używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
	+ bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy i powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

* systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
* jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;
	+ w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
	+ wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
	+ pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
	+ prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
	+ potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
	+ umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
	+ zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
	+ samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
	+ uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
	+ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
	+ podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
	+ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
		- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
		- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
		- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
		- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
		- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
	+ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
	+ uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
	+ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
	+ podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;
	+ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
		- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

 potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,

* + - wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
		- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
		- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;
		- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
		- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
		- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.
		- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.
1. **Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą półroczna lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

* + jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
	+ nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
	+ chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
	+ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym lub powiatowym
	+ niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
	+ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;
	+ w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
	+ bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
	+ pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
	+ prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
	+ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
	+ stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
	+ stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;
	+ zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
	+ poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
	+ uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
	+ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
	+ potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
	+ wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
	+ stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry

 właściwej, w trakcie zajęć;

* + zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
	+ stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

* + posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
	+ wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
	+ ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**3) Ocena dobra**

Ocenę dobrą półroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

* + jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy.
	+ charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
	+ bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
	+ jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

* + w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
	+ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
	+ prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
	+ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
	+ nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
	+ zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
	+ wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
	+ poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
	+ uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
	+ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
	+ wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
	+ potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
	+ wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
	+ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
	+ stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
	+ posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
	+ wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
	+ ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**4) Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną półroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

* + jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
	+ nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
	+ w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
	+ nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
	+ nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
	+ często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
	+ zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
	+ wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
	+ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył,
	+ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

 zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,

nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,

stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**5) Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą półroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,

często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

 nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,

zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,

nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,

posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

1. **Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną półroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

**6.9. Postanowienia końcowe**

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny bieżące podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Ocena z aktywności nie podlega poprawie.
5. **Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.**
6. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
7. **Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.**