

## WYCHOWANIE FIZYCZNE - Wymagania edukacyjne dla II etapu edukacyjnego na podstawie programu *Moc w ruchu*

### KLASY VII i VIII

#### Szczegółowe warunki i sposób oceniania

Ocenięcie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanego w szkole programu nauczania „Moc w ruchu”. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia, zaangażowanie i pracę na lekcji. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu, budowanie własnych postaw prozdrowotnych i motywowanie do dalszej pracy.

#### Wymagania przedmiotowe i programowe

#### Podstawy wewnętrznych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi, regulaminem hali sportowej i sali gimnastycznej oraz omawia zasady bezpieczeństwa na lekcji.
3. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
4. O postępach i ocenie ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiadomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie**, praca na lekcji oraz w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
6. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
7. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.

8. **Trenowanie w klubie sportowym** nie brane pod uwagę przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego.
9. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
10. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
11. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do wychowawcy lub dyrektora szkoły.
12. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości, postawa sportowa i aktywność dodatkowa.
13. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Na poprawę oceny z obszaru wiadomości i umiejętności uczeń ma dwa tygodnie.
14. Rozwijanie kompetencji społecznych - uczeń przestrzega zasad fair play, potrafi współdziałać w grupie, motywuje innych uczniów do uczestnictwa w aktywności fizycznej i rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy.

Obszary podlegające ocenie:

- Systematyczność - Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień.
- Aktywność – o ocenie decyduje nauczyciel, który wystawia ocenę na podstawie zaangażowania ucznia w lekcję.
- Umiejętności i wiadomości – ocena jest wystawiana na podstawie umiejętności nabytych przez ucznia na poszczególne oceny.

- Aktywność dodatkowa - uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym..

Obszar oceny	Kryteria oceniania					
	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Systematyczność – brane jest pod uwagę zaangażowanie ucznia, regularne przygotowanie do zajęć oraz brak spóźnień.	Regularnie ćwiczy na lekcji wf. Brak spóźnień i brak nieprzygotowań do lekcji.	Systematycznie ćwiczy na lekcji wf. Brak spóźnień i sporadycznie jest nieprzygotowany.	Stara się systematycznie ćwiczyć na lekcji. Czasami jest nieprzygotowany.	Często nie bierze udziału w lekcji i wielokrotnie jest nieprzygotowany do lekcji.	Nie ćwiczy systematycznie na lekcji. Często jest nieprzygotowany	Uczeń nie bierze aktywnego udziału w lekcji wf. Notorycznie nie jest przygotowany lub się spóźnia.
Aktywność dodatkowa	Przez aktywność dodatkową w obszarze wychowania fizycznego należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych oraz uczestnictwo w sportowych zajęciach pozalekcyjnych. Dodatkowo wliczany jest udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym za co uczeń promowany jest ocenami 5 i 6.					
Umiejętności i wiadomości	Obszar obejmuje umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. Oceniany jest również poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji oraz wysiłku włożonego przez ucznia. Obszar ten obejmuje również technikę wykonywanych ćwiczeń i stosowanie nabytej wiedzy i umiejętności w praktyce.					

W zakresie umiejętności	W zakresie wiedzy
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykonuje próby sprawności fizycznej</li> <li>• Ćwiczenia ogólnorozwojowe: <ul style="list-style-type: none"> <li>– wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,</li> <li>– wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy,</li> <li>– omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego,</li> <li>– wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,</li> <li>– wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej,</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna aspekty bezpieczeństwa aktywności fizycznej,</li> <li>• Omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych,</li> <li>• Omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej,</li> <li>• Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej:</li> </ul>

- przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności,
- wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze,
- Gry zespołowe i relaksacyjne:
  - a) piłka nożna:
    - przyjmuje prawidłową pozycję w obronie i ataku,
    - prowadzi piłkę różnymi sposobami (wewnętrzną, zewnętrzną częścią stopy, podeszwą) z kontrolą i zmianą kierunku,
    - oddaje strzały do bramki z miejsca, w ruchu, po podaniu i z powietrza,
  - b) koszykówka:
    - Wykonuje podania: oburącz (w klatkę piersiową, koźłem, nad głową) i jednorącz,
    - Rzuca do kosza z różnych pozycji,
    - Kozłuje piłkę jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych, zmienia rękę, tempo, kierunek,
  - c) piłka ręczna:
    - kozłuje piłkę jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku oraz tempa biegu,
    - wykonuje podania: górne, dolne, koźłem, boczne – w miejscu i w biegu,
    - oddaje rzuty do bramki z miejsca, z biegu, po wyskoku,
    - pełni role w zespole zgodnie z sytuacją gry,
  - d) siatkówka:
    - odbija piłkę sposobem dolnym i górnym w statyce i ruchu,
    - wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z miejsca oraz po podrzucie,
    - stosuje techniki blokowania i asekuracji,
- Lekkoatletyka:
  - wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość,
  - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach,
  - wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej,
  - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
  - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu,
  - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki,
- Taniec:

- wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość,
- wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej,
- korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej,
- mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego,</li><li>• Relaksacja i odprężenie:</li><li>– stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego</li></ul> |  |
|---|--|