

## 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) 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],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]: – zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, – podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]: – na dystansie 800 m – dziewczęta, – 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 współwiczającego, – 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 współwiczającego, – poruszanie się w obronie „każdy swego”,
- piłka siatkowa: – wystawienie piłki sposobem oburącz górnym, – zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

### **5) 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.

## Kryteria oceny z wychowania fizycznego

### **OCENA CELUJĄCA ( 6)**

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Posiada zakres umiejętności wykraczający poza program nauczania danej klasy.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów
- Zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich.
- Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
- Jest kulturalny, wykonuje polecenia n-la, szanuje przeciwnika, kolegów.

### **OCENA BARDZO DOBRA ( 5 )**

- Uczeń opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonalą sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. • Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

### **OCENA DOBRA ( 4 )**

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji • Zna i stosuje zasady higieny osobistej
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany)

### **OCENA DOSTATECZNA ( 3 )**

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami
- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu
- Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji
- Nie wykazuje aktywności na lekcjach

### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA ( 2 )**

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu
- Jest często nieprzygotowany do zajęć
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia

### **OCENA NIEDOSTATECZNA ( 1 )**

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami

- i • Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

**Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej:**

1. Uczeń może ubiegać się o uzyskanie wyższej niż przewidywana dla niego rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych, jeżeli:

1) ma usprawiedliwione wszystkie nieobecności na zajęciach edukacyjnych, z których ubiega się o podwyższenie oceny;

2) przystąpił w terminie podstawowym lub dodatkowym do wszystkich sprawdzianów i prac klasowych (w przypadku wychowania fizycznego przystąpił do sprawdzianów praktycznych natomiast w przypadku: plastyki, muzyki, techniki wykonał w terminie wszystkie prace zaplanowane przez nauczyciela i uzyskał z nich oceny pozytywne)

3) lub zaistniały inne ważne okoliczności np. długotrwała choroba, wyjątkowa sytuacja rodzinna.

2. Tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej:

1) Wniosek w formie pisemnej należy złożyć w nieprzekraczalnym terminie dwóch dni roboczych od momentu poinformowania przez nauczyciela o ocenie, bezpośrednio do nauczyciela przedmiotu lub w sekretariacie szkoły;

2) Wniosek musi zawierać:

a. imię, nazwisko, klasę ucznia, nazwę przedmiotu, z którego uczeń ubiega się o uzyskanie wyższej oceny,

b. imię i nazwisko nauczyciela przedmiotu, ocenę przewidywaną i ocenę oczekiwaną,

c. uzasadnienie wystąpienia;

3) Po rozpatrzeniu wniosku przez nauczyciela uczeń oraz jego rodzice zostają poinformowani o terminie i formie dodatkowego sprawdzenia wiadomości i umiejętności, które musi odbyć się najpóźniej na dzień przed posiedzeniem klasyfikacyjnym rady pedagogicznej;

4) w przypadku niestawienia się ucznia na wyznaczone dodatkowe sprawdzenie wiedzy i umiejętności z powodów usprawiedliwionych (zwolnienie lekarskie, wypadek losowy) nauczyciel może zaproponować uczniowi dodatkowy jeszcze jeden termin sprawdzenia, pod warunkiem jednak, że sprawdzenie to odbędzie się na dzień przed klasyfikacyjnym plenarnym posiedzeniem rady pedagogicznej;

5) z przeprowadzonego dodatkowego sprawdzenia wiedzy i umiejętności nauczyciel przedmiotu sporządza dokumentację zawierającą datę sprawdzenia, zadania (pytania) sprawdzające oraz ich rozwiązania, wynik sprawdzenia i ustaloną w jego wyniku ocenę;

6) ustalona w wyniku dodatkowego sprawdzenia wiedzy i umiejętności ocena nie może być niższa od przewidywanej i jeśli nie jest oceną niedostateczną, jest ostateczna.

7) dokumentacja sporządzona ze sprawdzenia wiedzy i umiejętności jest przechowywana przez nauczyciela przedmiotu do 31 sierpnia danego roku szkolnego.