

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA UCZNIÓW KLASY 8

ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE						
SEMESTR I						
TEMATYKA ZAJĘĆ	OCENA CELUJĄCA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA DOBRA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA NIEDOSTATECZNA
LEKKOATLETYKA						
Start niski, bieg sprinterski – 100m <i>DIAGNOZA</i>	prawidłowo wykonana technika: znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, poprawa poprzedniego wyniku.	prawidłowo wykonana technika, znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	znajomość komend startowych, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania biegu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Bieg wytrzymałościowy start wysoki - 600m dz 1000m chł <i>DIAGNOZA</i>	znajomość komend startu wysokiego, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, poprawa wyniku..	znajomość komend startu wysokiego, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu,	znajomość komend startu wysokiego, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami,	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania biegu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

		czas biegu, wyrównanie bądź poprawa wyniku .	poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.			
Rzut piłką lekarską w tył nad głową – 3 kg DIAGNOZA	postawa ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, poprawa wyniku.	postawa ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania rzutu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Skok w dal z miejsca (wg MTSF)	właściwy sposób odbicia, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, poprawa wyniku.	właściwy sposób odbicia, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania rzutu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Rzut piłeczką palantową jednorącz (dz)	odpowiedni rozbieg, prowadzenie ręki rzucającej, odległość rzutu, poprawa wyniku.	odpowiedni rozbieg, prowadzenie ręki rzucającej, odległość rzutu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania rzutu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
PIŁKA NOŻNA (chł)						

Przyjęcie i uderzenie piłki prostym podbiciem lub wewnętrzną stroną stopy	Poprawnie technicznie: właściwe ustawienia stopy nogi przyjmującej i uderzającej, właściwa praca rąk podczas uderzenia piłki, prowadzenie nogi przy strzale, płynność ruchów, celny strzał.	prawidłowa praca nogi przyjmującej i uderzającej, właściwa praca rąk, płynność ruchów, celny strzał - niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
PIŁKA KOSZYKOWA						
Rzut do kosza z dwutaktu	Poprawnie technicznie: prawidłowe rozpoczęcie ruchu (właściwa noga), prawidłowe prowadzenie piłki w trakcie ruchu, prawidłowy rzut, płynność ruchu, skuteczność działania.	prawidłowe rozpoczęcie ruchu (właściwa noga), prawidłowe prowadzenie piłki w trakcie ruchu, prawidłowy rzut, płynność ruchu, skuteczność działania - niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Tor przeszkód (kozłowanie, podanie, rzut z miejsca, rzut po dwutakcie)	Poprawnie technicznie: prawidłowa zmiana ręki kozłującej piłkę,	prawidłowa zmiana ręki kozłującej piłkę,	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi -	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami -	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z możliwościami	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

	płynność poruszania się w biegu z piłką, ruch ramion w momencie podania, synchronizacja pracy rąk i nóg podczas rzutu z miejsca, prawidłowy dwutakt, celność rzutów.	płynność poruszania się w biegu z piłką, ruch ramion w momencie podania, synchronizacja pracy rąk i nóg podczas rzutu z miejsca, prawidłowy dwutakt, celność rzutów - niewielkie nieprawidłowości.	po korekcie nauczyciela.	mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.		
GIMNASTYKA						
Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s - siła mm. brzucha (wg MTSF)	poprawnie wykonane, ilość powtórzeń, poprawa wyniku.	poprawnie wykonane, ilość powtórzeń, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z możliwościami ucznia.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

SEMESTR II						
TEMATYKA ZAJĘĆ	OCENA CELUJĄCA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA DOBRA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA NIEDOSTATECZNA
LEKKOATLETYKA						
Start niski, bieg sprinterski – 100m <i>DIAGNOZA</i>	prawidłowo wykonana technika: znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, poprawa poprzedniego wyniku.	prawidłowo wykonana technika, znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	znajomość komend startowych, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Bieg wytrzymałościowy start wysoki - 600m dz 1000m chł <i>DIAGNOZA</i>	znajomość komend startu wysokiego, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu,	znajomość komend, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu,	znajomość komend, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

	poprawa wyniku.	wyrównanie bądź poprawa wyniku	poprzedniego wyniku.			
Rzut piłką lekarską w tył nad głową – 3 kg DIAGNOZA	postawa ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, poprawa wyniku.	postawa ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Skok w dal techniką naturalną z rozbiegu	Poprawnie technicznie: prawidłowy rozbieg, właściwy sposób odbicia ze strefy/od deski, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, poprawa wyniku.	prawidłowy rozbieg, właściwy sposób odbicia ze strefy, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania skoku, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Pchnięcie kulą	Poprawnie technicznie: prawidłowe trzymanie kuli, praca ramion, doślizg, pozycja wyrzutna, poprawa wyniku.	prawidłowe trzymanie kuli, praca ramion, doślizg, pozycja wyrzutna, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie pchnięcia zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie pchnięcia zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

PIŁKA SIATKOWA

Zagrywka tenisowa / sposobem dolnym	Poprawnie technicznie: właściwa pozycja wyjściowa, prawidłowe prowadzenie ręki zagrywającej, przebicie piłki za siatkę, działanie ruchowe po wykonaniu zagrywki.	właściwa pozycja wyjściowa, prawidłowe prowadzenie ręki zagrywającej, przebicie piłki za siatkę, działanie ruchowe po wykonaniu zagrywki - niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami – mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	podjęcie próby, wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Odbicia piłki sposobem oburącz górnym	poprawnie technicznie: postawa siatkarska prawidłowe ułożenie palcy dłoni na piłce, synchronizacja pracy rąk i nóg podczas odbicia, powtarzalność odbić..	postawa siatkarska prawidłowe ułożenie palcy dłoni na piłce, synchronizacja pracy rąk i nóg podczas odbicia, powtarzalność odbić - niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym	poprawnie technicznie: postawa siatkarska, prawidłowe ułożenie ramion w momencie odbicia,	postawa siatkarska, prawidłowe ułożenie ramion w momencie odbicia, synchronizacja pracy rąk i nóg,	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

	synchronizacja pracy rąk i nóg, powtarzalność odbić.	powtarzalność odbić - niewielkie nieprawidłowości.				
PIŁKA RĘCZNA						
Tor przeszkód (kozłowanie, podanie, rzut z wysoku /z biegu)	poprawnie technicznie: płynność poruszania się w biegu z piłką, prawidłowe odprowadzenie ręki podającej, celność podania, prawidłowe prowadzenie ręki rzucającej, odbicie przed rzutem, skuteczność działania.	płynność poruszania się w biegu z piłką, prawidłowe odprowadzenie ręki podającej, celność podania, prawidłowe prowadzenie ręki rzucającej, odbicie przed rzutem, skuteczność działania – niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	podjęcie próby, wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

Zgodnie z PSO wychowania fizycznego:

- ❖ Raz w miesiącu uczeń otrzymuje ocenę za systematyczny i aktywny udział w zajęciach wg poniższego kryterium:
 - uczeń zawsze ćwiczył, bądź nie uczestniczył tylko w jednych zajęciach – oc. celująca;
 - uczeń nie ćwiczył podczas 2 lekcji – oc. bardzo dobra;
 - uczeń nie ćwiczył podczas 3-4 lekcji – oc. dobra;
 - uczeń nie ćwiczył podczas 5-6 lekcji – oc. dostateczna;
 - uczeń nie ćwiczył podczas 7-8 lekcji – oc. dopuszczająca;

- uczeń nie ćwiczył powyżej 9 lekcji – oc. niedostateczna.

Zwolnień od lekarza oraz zwolnień od rodziców z powodu choroby (2-3 w semestrze) nie wlicza się do ilości w/w godzin.

- ❖ Aktywność, praca ucznia na lekcji stacjonarnej lub zdalnej oceniana jest na bieżąco.
- ❖ Quizy, testy online i pisemne są oceniane w skali punktowej, a liczba punktów jest przeliczana na ocenę zgodnie z zasadami WSO.
- ❖ Uczeń ma prawo trzy razy w okresie zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych, rozumiane jako brak stroju. Każde następne skutkuje oceną niedostateczną.
- ❖ Za aktywny udział w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych (SKS, zajęcia sportowo - rekreacyjne) uczeń otrzymuje częściową ocenę celującą bądź bardzo dobrą – na zakończenie I i II semestru.
- ❖ Czynne uprawianie sportu w klubie sportowym podnosi ocenę o jeden stopień w górę, w klasyfikacji śródrocznej i końcowej (uczeń przedstawia pisemną informację z klubu).

❖ **Szczególne osiągnięcia:**

każdorazowo, ocenę częściową celującą otrzymuje uczeń, który:

- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych (szkolnych i międzyszkolnych);
- w konkursie o tematyce sportowej uzyskał wysoką lokatę.

Wymagania edukacyjne dla danej klasy nauczyciel przedstawia uczniom i rodzicom na początku roku szkolnego.

Katarzyna Fornal