# Klasa 8 - - wymagania na poszczególne oceny z wychowania fizycznego, rok szkolny 2023/24

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania i Rozporządzeniem MEN z dnia 10 czerwca 2017r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego będzie brany pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Jego wysiłek, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach, aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej oraz zachowania wynikające z opanowania kompetencji społecznych, w tym przestrzeganie zasad bezpieczeństwa premiowane będą oceną mającą wpływ na ocenę semestralną.

## I. Po przeprowadzonych lekcjach wychowania fizycznego uczeń powinien:

1. Rozumieć potrzebę dbania o zdrowie, prawidłową postawę i estetyczną sylwetkę.
2. Znać i stosować zasady higieny osobistej i otoczenia, hartowania organizmu, racjonalnego żywienia i wypoczynku oraz rozumieć związek aktywności fizycznej ze zdrowiem.
3. Dążyć do poprawy własnej sprawności fizycznej i wydolności organizmu oraz kondycji psychofizycznej, jak również nauczyć się kontroli własnych zachowań i emocji.
4. Opanować wiedzę i umiejętności umożliwiające uczestnictwo w wybranych sportowo-rekreacyjnych formach aktywności ruchowej dostosowanych do własnych potrzeb, możliwości i zainteresowań na różnych etapach życia.
5. Wykazać się samodzielnością w organizowaniu wybranych indywidualnych i zespołowych formach sportowo-rekreacyjnych i turystycznych oraz umieć pełnić

rolę kibica ,zawodnika i sędziego.

6. Nauczyć się utylitarnych zachowań sprzyjających zachowaniu zdrowia.

## II. Przedmiotem oceny są:

1. Wysiłek:

a) praca ucznia na lekcji, zaangażowanie i wkładany trud w usprawnianie się i uczenie:

dokładność, sumienność, samodzielność, wytrwałość w wykonywaniu ćwiczeń, pilność podczas nauki nowych umiejętności i doskonalenia własnej sprawności, zaangażowanie podczas sportowej rywalizacji.

2. Aktywność:

a) udział w organizowaniu lekcji: np. przeprowadzenie rozgrzewki, przygotowanie miejsca do zajęć ruchowych, inwencja własna, kreatywność, pomysłowość w doborze ćwiczeń i organizowaniu gier i zabaw,

b) udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę i inne placówki,

c) udział w zawodach sportowych szkolnych i międzyszkolnych,

d) działania na rzecz rozwoju i krzewienia kultury fizycznej, wolontariat.

3. Systematyczność:

a) udział w obowiązkowych i fakultatywnych zajęciach wychowania fizycznego monitorowanych na podstawie frekwencji;

b) przygotowanie do lekcji:

ciemne spodenki, jednolita biała koszulka, zmienne buty sportowe na jasnej podeszwie ,w niesprzyjających warunkach atmosferycznych wymagany jest dres( bluza i spodnie sportowe) oraz buty sportowe.

Uwagi:

a) Uczeń może przed zajęciami zgłosić raz w ciągu półrocza nieprzygotowanie do lekcji bez konsekwencji. Kolejny brak stroju

oznacza ocenę niedostateczna z Pracy (na lekcji) aktywności. W przypadku

zwolnienia

od rodzica uczeń powinien mieć wymagany strój sportowy.

b)Uczeń uczestniczy w lekcji bez jakiejkolwiek biżuterii np. :(łańcuszków ,kolczyków wiszących nie posiada na wychowaniu fizycznym kolczyków w nosie w języku pępku inne części ciała), ma związane włosy gumką, podpiętą grzywkę, krótkie paznokcie bez makijażu na lekcji.

4. Postawa/ kompetencje społeczne:

a) udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek

i sport z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,

b) prezentowanie kulturalnych postaw w różnych formach aktywności ruchowej,

d) stosunek do mienia sportowego, poszanowanie przyborów, przyrządów,

urządzeń i obiektów sportowych,

e) umiejętność współdziałania i współpracy w grupie, pomoc słabszym w

trudnych sytuacjach,

f) uaktywnianie zdolności organizatorskich i sędziowskich podczas zawodów i

imprez sportowo-rekreacyjnych.

5. Wiadomości:

a) ocena własnego stanu zdrowia,

b) dbałość o zdrowie, prawidłową sylwetkę i kondycję,

c) samokontrola i samoocena poziomu sprawności fizycznej,

d) działania skierowana na usprawnianie się,

e) przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń, gier i

zabaw sportowo- rekreacyjnych, szczególnie z użyciem przyborów i przyrządów.

6. Umiejętności:

a) ocenie podlega poziom opanowania techniki ruchu ze zwróceniem uwagi na

płynność, pewność, estetykę wykonywanego ćwiczenia,

b) umiejętność zastosowania prawidłowej techniki i elementów taktycznych w

praktycznym działaniu np.: w grze zespołowej,

c) prowadzenie rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym,

d) organizowanie gier i zabaw o charakterze rekreacyjno – sportowym z zastosowaniem podstawowych zasad,

e) pełnienie roli zawodnika, sędziego i kibica,

f) asekuracja i samoochrona podczas aktywności fizycznej.

7. Sprawność fizyczna i postęp w jej rozwoju:

Przystąpienie do testów sprawności fizycznej przeprowadzonych na początku i pod koniec roku szkolnego (wrzesień i maj), wybranymi testami sprawności fizycznej. (ISF Zuchory, Test Coopera, Test Chromińskiego,MTSF, Nauczycielskie Testy własne).

8. Edukacja zdrowotna:

a) Wdrażanie wiadomości przekazanych na lekcji w codzienne życie.

Zajęcia w nauczaniu zdalnym.

Uczeń w nauczaniu zdalnym zobowiązany jest do:

- systematycznego odbioru wiadomości od nauczyciela,
- realizowanie przesłanego zadania,
-wykonywanie terminowo zadanych prac pisemnych i praktycznych (filmiki),
-przypadku nie dotrzymania terminu odesłania pracy ,praca spóźniona będzie o ocenę niżej.

## III. Metody i narzędzia oceny ucznia:

1. W zakresie wkładanego wysiłku, aktywności, systematyczności oraz postawy/ kompetencji społecznych:

- obserwacja nauczyciela
- samoocena i ocena koleżeńska
- dziennik lekcyjny i zajęć pozalekcyjnych, dziennik nauczyciela wf

2. W zakresie wiadomości:

- pytania zadawane uczniowi w trakcie trwania lekcji

3. W zakresie umiejętności:

- prowadzenie rozgrzewki

- przystąpienie do zadań kontrolno-oceniających

- obserwacja np. podczas gry

4. W zakresie sprawności fizycznej i postępu jej rozwoju:

a) przystąpienie do testów sprawności fizycznej wybranych cech motorycznych na początku i na koniec roku szkolnego.

- testy sprawności kondycyjnej ( siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność )

- testy sprawności koordynacyjnej ( zwinność, gibkość, równowaga )

5. W zakresie edukacji zdrowotnej:

- obserwacja

- pytania w trakcie lekcji.

## IV. Organizacja pracy.

1. Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (na pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z podanymi w PSO zasadami w skali od 1 do 6.
Na ocenę z wychowania fizycznego składa się ocena zajęć z podstawy programowej oraz oceny zajęć fakultatywnych.
2. Oceny klasyfikacyjne na pierwsze i drugie półrocze wystawiane są według następującej skali ocen:
Niedostateczny – 1
Dopuszczający - 2
Dostateczny - 3
Dobry – 4
Bardzo dobry – 5
Celujący – 6
3. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów prawnych o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, o sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz kryteriach oceny z

wychowania fizycznego.

4. Każdy uczeń podlega ocenie z wychowania fizycznego.

5. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno - pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

6. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.

Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii lekarza specjalisty lub poradni pedagogicznopsychologicznej.

7. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „ zwolniony”.

8. Uczniowie na początku roku szkolnego informują nauczyciela uczącego o uczestnictwie w zajęciach pozalekcyjnych sportowo – ruchowych.

9. Rodzic zobowiązany jest do zgłoszenia indywidualnych potrzeb ucznia wynikających z uprawiania dyscypliny sportowej poza szkołą we wrześniu nowego roku szkolnego do nauczyciela uczącego jego dziecko, lub tuż po rozpoczęciu treningów.

10. Jeśli uczeń chce, aby jego osiągnięcia sportowe, osiągane poza szkołą były brane pod uwagę przy ocenieniu semestralnym, zobligowany jest do zgłoszenia sukcesów bezpośrednio do nauczyciela uczącego, wraz z udokumentowaniem tych sukcesów ( dyplomy, medale, pisemne potwierdzenie trenera z klubu sportowego).

11. Uczniowi, który rozwija swoje talenty i zainteresowania na zajęciach sportowych pozalekcyjnych, (uczestnictwo stałe w klubie sportowym) , a jego aktywność na obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń

oraz bierze udział w zawodach sportowych Szkolnego

Związku Sportowego lub związków z danej dziedziny sportu

i uzyskuje tam wysokie wyniki można podwyższyć
ocenę z wychowania fizycznego.

## V. Kryteria ocen z wychowania fizycznego w klasach VIII.

Celujący ( 6 ):

- uczeń posiadł sprawności, umiejętności i wiedzę wysokim stopniu wobec stawianych wymagań zgodnie z treściami programowymi,
- aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach w-f,
- zna przepisy i zasady gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno -sportową,
- rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu,
- rozumie i wykonuje porównawcze próby testu informujące o rozwoju sprawności kondycyjno -koordynacyjnej,
- posiadł nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowy szczebla gminnego powiatowego i wojewódzkiego ( uczeń taki może mieć podwyższoną ocenę semestralną),
- jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

Bardzo dobry ( 5 ):

- uczeń opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne,
- aktywnie uczestniczył w lekcjach w -f .
- rozumie i stosuje zasady higieniczno -zdrowotne podczas nauki i wypoczynku,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie

reprezentuje szkołę na zawodach sportowy szczebla gminnego powiatowego i wojewódzkiego ( uczeń taki może mieć podwyższoną ocenę semestralną),

- uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasady „fair -play”,
- jest koleżeński i kulturalny w szkole i w życiu codziennym.

Dobry (4):

- uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną,
- nie opuszcza zajęć w-f oraz wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach,
- troszczy się o higienę osobistą,
- opanował wiadomości i umiejętności jako podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych,
- potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
- jest opanowany, koleżeński, kulturalny w szkole na imprezie sportowej i w domu.

Dostateczny (3):

- uczeń systematycznie pracuje na zajęciach w-f,
- opanował podstawowe wymagania z wiadomości, umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć w-f,
- posiada nawyki higieniczno zdrowotne,
- jest koleżeński i uczynny.

Dopuszczający (2):

- uczeń ledwie spełnia podstawowe wymagania motoryczne i sprawnościowe lub jest bliski ich spełnienia,
- wykazuje niską aktywność na zajęciach w- f lub często je opuszcza,
- w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno -zdrowotne,
- nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy.

Niedostateczny (1):

- uczeń nie jest pilny i systematyczny na zajęciach w-f lub często je opuszcza,

- nie dba o fizyczny rozwój swego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej,
- wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej wychowaniu społecznym.

- **Oceny ze sprawdzianów.**

- Uczeń może uzyskać ze sprawdzianów ocenę w skali od 1 do 6.
- Po otrzymaniu oceny niezadawalającej ze sprawdzianu uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania.
- Osoba, która nie mogła wykonać sprawdzianu ( w przypadku nieobecności, choroby itp.) musi zaliczyć go w ciągu dwóch tygodni.
- Okres zaliczenia może być również wyznaczony indywidualnie np. ze względu na dłuższą nieobecność na lekcji, spowodowaną chorobą lub kontuzją, lub w przypadku uprawiania sportu wyczynowego (cykl treningowy – po zasięgnięciu opinii rodzica) nie później jednak niż do końca semestru.
- Uczeń może poprawić ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku wstawiamy lepszą ocenę.

- Aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę półroczna i roczną z wychowania fizycznego.

- Uczeń może przed zajęciami zgłosić raz w ciągu półrocza nieprzygotowanie do lekcji bez konsekwencji. Kolejny brak stroju oznacza ocenę niedostateczna z aktywności. W przypadku zwolnienia od rodzica uczeń powinien mieć wymagany strój sportowy.

- Klasyfikacja półroczna i roczna.

- Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającą połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.
- Uczeń niesklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami Szkolnego Systemu Oceniania.

## VI. Treści kształcenia – wymagania szczegółowe - klasa VIII

**I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

1. 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.

2. 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.**

1. 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 wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności 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.

2. W 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, zbicie 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.**

1. 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.

2. 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.**

1. 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 redukowania 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.

2. 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.

**Kompetencje społeczne. Uczeń:**

1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry": szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;

2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;

4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;

8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;

10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Zgodnie z rozporządzeniem w okresie od marca do kwietnia w każdej klasie będą przeprowadzane testy sprawnościowe obejmujące:

1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności

szybkościowo- siłowo-koordynacyjnych;

2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;

3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;

4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.