

## Wychowanie fizyczne klasa VII - VIII

### **KRYTERIA OCENIANIA:**

**Ocena śródroczna** jest wystawiana po realizacji materiału programowego obejmującego treści programowe zawarte w części podręcznika do wychowania fizycznego klas 7 i 8 "Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej" autorstwa Krzysztofa Warchoła wydawnictwo Fosze.

**Ocena roczna** jest wystawiana po realizacji materiału programowego zawartego we wszystkich działach w/w podręcznika.

**Uwzględnia również ocenę śródroczną.** Zaplanowane treści programowe mogą być modyfikowane; wymagania dostosowane do indywidualnych możliwości psychofizycznych i potrzeb rozwojowych i edukacyjnych uczniów oraz zespołu klasowego.

### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

Uczeń:

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała
- Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących: zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących prawidłową postawę ciała

### **2. Aktywność fizyczna:**

#### **Gimnastyka podstawowa:**

- Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją
- Przerzut bokiem

- Piramidy dwójkowe i trójkowe wg inwencji uczniów

Układ gimnastyczny, który jest połączeniem następujących elementów: stania na rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył do rozkroku

- Układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej

### **Lekkoatletyka:**

- Skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki
- Przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian
- Start niski , biegi krótki (60 – 100 m), biegi sztafetowe
- Start wysoki, biegi średnie i długie (600 – 1000 m)
- Rzut piłką lekarską 3 kg
- Zabawy ruchowe na śniegu
- Prowadzenie rozgrzewki do zajęć ruchowych z lekkiej atletyki

### **Koszykówka:**

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Ustawienie do ataku pozycyjnego
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i

właściwej

### **Piłka siatkowa:**

- Wystawienie piłki, zabicie lub inna forma ataku (np. „plasowanie”)
- Ustawienie się do bloku

- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

#### **Pilka nożna:**

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Ustawienie się w ataku pozycyjnym
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

#### **Pilka ręczna:**

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Rzut na bramkę z wyskoku
- Ustawienie się w ataku pozycyjnym
- Rozegranie ataku szybkiego
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

### **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

Uczeń:

- Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji

- Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

#### 4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb (ćw. oddechowe, ćw. relaksacyjne w pozycjach niskich, potrafi świadomie napinać i rozluźniać określone grupy mięśni)
- Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości

#### WYMAGANIA EDUKACYJNE:

Dział	Temat	Poziom wymagań				
		ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca

<p><b>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b></p> <p><b>II. Aktywność fizyczna</b></p> <p><b>III. Bezpieczeństwo w aktywności ruchowej</b></p> <p><b>IV. Edukacja zdrowotna</b></p>		<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń nie opanował materiału programowego - nie jest przygotowany do lekcji(brak stroju)</li> <li>- ma bardzo niską sprawność motoryczną</li> <li>zadania wykonuje niestarannie, niedbale - wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego - ma niechętny stosunek do ćwiczeń</li> </ul>	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie</li> <li>- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach</li> <li>- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć</li> <li>- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną - ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi</li> <li>- nie potrafi współpracować w zespole</li> <li>- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego</li> </ul>	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń w większej części opanował materiał programowy</li> <li>- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie</li> <li>- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom(jest otwarty na wyzwania)</li> <li>- podejmuje próby oceny swojej sprawności</li> <li>- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami</li> <li>- nie zawsze potrafi współpracować w zespole</li> <li>- często stosuje się zasad obowiązujących podczas zajęć</li> </ul>	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń całkowicie opanował materiał programowy</li> <li>- na lekcji jest aktywny i zaangażowany</li> <li>- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności - rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe</li> <li>- stosuje się do zasad panujących na lekcji</li> <li>- współpracuje w zespole - stara się propagować sportowy tryb życia</li> </ul>	<p><i>Uczeń:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania</li> <li>- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą</li> <li>- potrafi wykazać się podczas lekcji odpowiedzialnością</li> <li>- systematycznie jest przygotowany do zajęć - jego kultura osobista jest godna naśladowania - wyróżnia się aktywnością na lekcji - doskonale potrafi współpracować w zespole</li> <li>- przestrzega zasad fair - play</li> <li>- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych</li> <li>- propaguje sportowy tryb życia</li> </ul>
---	--	---	--	---	--	--

Uczniom posiadającym opinię/ orzeczenie PPP dostosowuje się wymagania edukacyjne do ich możliwości psychofizycznych i potrzeb, zgodnie z zaleceniami zawartymi w opinii/orzeczeniu.