

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII

Cele kształcenia

– wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całociowej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia

– wymagania szczegółowe:

Klasa VIII Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna W zakresie wiedzy Uczeń: - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;

- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;

- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego W zakresie

umiejętności Uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;

- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;

- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;

- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;

- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Aktywność fizyczna w zakresie wiedzy

- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;

- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;

W zakresie umiejętności Uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: np. w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;

- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;

- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;

- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej;

W zakresie wiedzy Uczeń:

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;

- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;

- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;

Kompetencje społeczne Uczeń:

1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywali, 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) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 7) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 8) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;.

WYMAGANIA OGÓLNE:

Strój: jednolite koszulki, ciemne spodenki sportowe, dres z długim rękawem i długimi spodniami, stój powinien być wygodny, nie krępujący ruchów ćwiczących. Obuwie sportowe: niebrudząca i nieślizgająca się podeszwa, buty powinny być wygodne trzymające się stopy podczas wykonywania ćwiczeń. Zgłaszanie nieprzygotowania do lekcji przez ucznia: dopuszcza się dwa nieprzygotowania w semestrze, każde kolejne powoduje wystawienie oceny niedostatecznej. Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w klasie VIII w Szkole Podstawowej w Ksawerowie.

Założenia ogólne

1. Celem głównym wychowania fizycznego jest zaszczepienie nawyków systematycznego uczestnictwa przez całe życie w różnorodnych formach zajęć ruchowych, poprzez zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej.
2. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć tj.: aktywne i systematyczne uczestniczenie w zajęciach.
3. Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
4. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w wyjątkowych okolicznościach w przypadku chwilowej niedyspozycji.
5. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w zaliczeniach oraz sprawdzianach z powodu nieobecności lub nieprzygotowania do zajęć jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.
6. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony/zwolniona”
7. Bieżąca ocena osiągnięć edukacyjnych odbywa się wg. skali ocen; 1-niedostateczny 2-dopuszczający 3-dostateczny 4-dobry 5-bardzo dobry 6-celujący
8. Ocena jest jawna oraz uzasadniona dla ucznia, jak i dla rodziców.
10. Uczniowie są na bieżąco informowani o uzyskanych ocenach.

Sposoby oceniania osiągnięć uczniów.

1. Postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf - aktywność i zaangażowanie, - przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój), - systematyczność udziału w zajęciach, - postawa wobec przedmiotu, - wywiązywanie się z postawionych zadań, - udział w zajęciach pozalekcyjnych, pozaszkolnych, udział w zawodach sportowych, - praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, - przestrzeganie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej, - stosunek do nauczyciela i do innych uczniów, - przestrzeganie ustalonych reguł i przepisów, - kultura słowna,
2. Poziom umiejętności z zakresu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, zdrowotnej i bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej. - postęp w opanowaniu umiejętności sportowych i rekreacyjnych wymienionych w wymaganiach edukacyjnych z wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia
3. Wiadomości z zakresu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej, aktywności fizycznej, zdrowotnej i bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej. Wymagania i umiejętności ucznia na określonej ocenie

Ocena celująca (cel)

- uczeń spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, dyscyplinowaniem i odpowiedzialnością - systematycznie jest przygotowany do zajęć [strój sportowy]
- jego kultura osobista jest godna naśladowania

- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji
- doskonale potrafi współpracować w zespole
- baz zarzutu stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujący podczas zajęć
- przestrzega zasad fair play
- chętnie pomaga w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów szkolnych
- propaguje sportowy tryb życia
- chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą

Ocena bardzo dobra (bdb)

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany
- aktywnie i systematycznie pracuje nad poprawą sprawności motorycznej
- systematycznie rozwija swoje umiejętności i zainteresowania
- jest koleżeński i kulturalny wobec innych
- stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć
- współpracuje w zespole
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania
- stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra (db)

- uczeń w większej części opanował materiał programowy
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom [jest otwarty na wyzwania]
- podejmuje próby oceny swojej sprawności
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, nie dość dokładnie, z małymi błędami
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole
- często stosuje się podczas lekcji do zasad obowiązujących podczas zajęć

Ocena dostateczna (dst)

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- bywa bardzo często nieprzygotowany do lekcji
- ma braki w wymaganych umiejętnościach
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi
- nie potrafi współpracować w zespole
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej

Ocena dopuszczająca (dop)

- uczeń nie opanował materiału programowego
- nie jest przygotowany do lekcji [brak stroju] ponad 50%
- ma bardzo niską sprawność motoryczną
- powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń

Ocena niedostateczna (ndst)

- uczeń nie zaliczył 70% sprawdzianów wynikających z realizacji programu
- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej [notoryczny brak stroju]
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z błędami
- ma bardzo niski poziom kultury osobistej
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych