

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII

Podczas oceniania uczniów z zajęć wychowania fizycznego brane są pod uwagę następujące obszary:

1. Poziom umiejętności ruchowych i elementów technicznych
2. Postępy w usprawnianiu swojej wydolności i sprawności fizycznej
3. Poziom wiedzy
4. Aktywność na rzecz sportu i rekreacji
5. Postawa, zachowanie oraz zaangażowanie (aktywność) ucznia
6. Systematyczny udział w zajęciach.

Wymagania na ocenę **celującą**:

1. Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź celującą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu, potrafi zastosować je w trakcie gry.
2. Uczeń uzyskuje znaczącą poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem. Potrafi zastosować ją w praktyce.
4. Uczeń wziął udział w co najmniej jednych zawodach sportowych na szczeblu powiatu, strefy, województwa lub brał udział w co najmniej jednej pozaszkolnej imprezie rekreacyjno – sportowych, co umożliwia lecz nie warunkuje oceny celującej. Ponadto angażuje się w szkolnych imprezach rekreacyjno – sportowych jako zawodnik lub pomocnik organizatora.
5. Uczeń prezentuje wzorową postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia.
6. Uczeń uczestniczy w każdej lekcji wychowania fizycznego (wyjątek choroba), zawsze ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **bardzo dobrą**:

1. Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź dobrą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu.
2. Uczeń uzyskuje poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych,

umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.

4. Uczeń brał udział w co najmniej jednym zawodach sportowych lub szkolnej imprezie rekreacyjno – sportowej jako zawodnik czy pomocnik organizatora.
5. Uczeń prezentuje bardzo dobrą postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia
6. Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Maksymalnie dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dobrą**:

1. Uczeń opanował na ocenę dobrą, bądź dostateczną wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je poprawnie, nieznacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.
2. Uczeń nie uzyskuje poprawy, ani nie pogarsza poziomu swojej sprawności i wydolności fizycznej
3. Uczeń dobrze opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń prezentuje dobrą postawę wobec przedmiotu, wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia nauczyciela, uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
5. Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Częściej niż dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dostateczną**:

1. Uczeń opanował na ocenę dostateczną większość umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, wykonuje je znacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.
2. Uczeń nieznacznie pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń słabo opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń nie angażuje się na rzecz sportu szkolnego i rekreacji, uczestniczy tylko w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Uczeń prezentuje dostateczną postawę wobec przedmiotu, z małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i polecenia nauczyciela, biernie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Często jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dopuszczającą**:

1. Uczeń nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki.
2. Uczeń pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń nie opanował większości wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.
4. Uczeń nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.
5. Uczeń prezentuje nieodpowiednią postawę wobec przedmiotu, nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń i poleceń nauczyciela, rzadko uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji. Rzadko ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **niedostateczną**:

1. Uczeń nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki, nie przystępuje do sprawdzianów.
2. Uczeń znacząco pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń nie opanował wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.
4. Uczeń nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.
5. Uczeń prezentuje naganną postawę wobec przedmiotu, nie wykonuje ćwiczeń i poleceń nauczyciela, nie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. Uczeń rzadko uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, nie posiada stroju i obuwia sportowego.

WYMAGANIA EDUKACYJNE ZGODNIE Z PROGRAMEM NAUCZANIA dla Klasy VIII:

1.Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

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

Lekka atletyka:

- 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, zbitcie lub inna forma ataku (np. „plasowanie”)
- Ustawienie się do bloku
- Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

Piłka 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

Piłka ręczna:

- Zwód pojedynczy przodem
- Obrona „każdy swego”
- Rzut na bramkę z wysokości
- 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 samo asekuracji
- 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

ZASADY PRACY NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z UCZNIAMI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNY (z dysfunkcjami motorycznymi, zaburzeniami emocjonalnymi i zachowania, upośledzeniem umysłowym).

I. Uczniowie z nadpobudliwością stwierdzoną przez poradnię charakteryzują się:

- nadmierną ruchliwością,
- zaburzeniami koncentracji uwagi,
- gadulstwem lub ciągłym powtarzaniem słów,
- nieprzewidywalnością.

W pracy z dziećmi należy:

- ukierunkować nadmierną energię ruchową,
- skupiać uwagę na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,
- formułować jasne i krótkie polecenia,
- przypominać obowiązujące zasady na lekcji,
- odwracać uwagę dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań,
- akcentowanie każdego sukcesu,
- na zakończenie lekcji prowadzić ćwiczenia wyciszające,
- ustalać dopuszczalne formy rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp.
- wzmacniać pozytywnie (chwalić).

II. Uczniowie z dysleksją charakteryzują się:

- zaburzeniami procesu lateralizacji, przez co mają trudności w odróżnianiu stron, kierunków prawy/lewy oraz rąk i nóg,
- zaburzeniami koordynacyjno-przestrzennymi, dlatego mają zachwiania równowagi, lęk wysokości, lęk przed przyborem, słabo rozwiniętą wyobraźnię przestrzenną,
- zaburzeniami percepcji wzrokowej, które utrudniają odróżnienie pojęć: góra-dół, wyżej-niżej, w prawo-w lewo,
- zaburzeniami percepcji słuchowej, które zaburzają rozumienie poleceń, gdyż docierają one do nich zniekształcone.

W pracy z dziećmi należy:

- stosować ćwiczenia naprzemianstronne,

- okazywać im dużo cierpliwości,
- stosować ćwiczenia równoważne,
- wydawać proste polecenia,
- dokładnie objaśniać polecenia i dokonywać pokazu.

III. Uczniowie z opinią o obniżeniu wymagań edukacyjnych, wykazują się:

- wolniejszym rozumieniem poleceń lub ich myleniem,
- nieprawidłowym wykonywaniem zadań.

W pracy z dziećmi należy:

- wydłużać czas nauki lub wykonywania ćwiczenia,
- pomocy koleżeńskiej lub nauczyciela,
- chwalenia postępów,
- wydawania prostych poleceń,
- dokładnie objaśniać i dokonywać pokazu,
- egzekwować proste formy ruchowe.

V. Uczniowie z zaburzeniami rozwoju ruchowego w zakresie sprawności manualnej wykazują się:

- ogólnie niską sprawnością fizyczną.

Wymagają:

- zastosowania zaleceń z pkt. III,
- liberalizacji wymagań.

VI. Symptomy trudności w przypadku inteligencji niższej niż przeciętna:

- niezborność ruchowa i trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń (potrzeba dłuższego treningu, aby opanować dane ćwiczenie, rzucanie do celu itp.),
- trudności w zrozumieniu zasad i reguł różnych gier.

Wymagają:

- zapewnienia większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia).
- wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych.
- w ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania, nie jego ostateczny efekt.

VII. Wymagania edukacyjne dla uczniów z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników i z nadwagą.

1. Uczniowie, którzy posiadają wady postawy tzw. plecy okrągłe, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:

- z leżenia tyłem łukiem(mostek),
- z leżenia przodem łukiem(foka),
- z wszelkiego rodzaju opadów(ćwiczeń na drążkach, poręczach).

2. Uczniowie, którzy posiadają boczne skrzywienie kręgosłupa zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

- skoków,
- przewrotów,
- ze stania na rękach,
- z dźwigania,
- biegów wytrzymałościowych.

3. Uczniowie, którzy posiadają zniekształcenie kończyn dolnych zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

- z chodu na zewnętrznych krawędziach stóp-dotyczy kolan szpotawych,
- długotrwałego stania,
- dźwigania dużych ciężarów,
- zeskoków i skoków biernych na twarde podłoże,
- z dużych rozkroków w pozycji stojącej.

4. Uczniowie asteniczni zwalniani będą z następujących ćwiczeń:

- z wysiłków o charakterze statycznym,
- z długotrwałych ćwiczeń o charakterze wysiłkowym,
- stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu: zwisów, odporów, wspinania, skoków.

5. Wobec uczniów alergicznych stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń powodujących duszności.

6. Wobec uczniów z nadwagą stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń wysiłkowych statycznych, dynamicznych, skokach.

Uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarza (np. długotrwała choroba) nie będą mogli przystąpić do sprawdzianów praktycznych (motoryka, umiejętności ruchowe) otrzymują zadania alternatywne.

Uczniowie, którzy nie mogą przystąpić do sprawdzianów z przyczyn usprawiedliwionych, mają obowiązek ich zaliczenia w terminie ustalonym z nauczycielem.

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprawdzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:

1. Postępy uczniów i ich psychofizyczne i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).
2. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
3. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.

Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że: sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego, jak i w zajęciach nadobowiązkowych, w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną – wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.