

Obszar oceny	Kryteria		Wymiar godzinowy	OCENA					
				6 celująca	5 bardzo dobra	4 dobra	3 Dostateczna	2 Dopuszczająca	1 niedostateczna
Systematyczność	Maksymalna liczba opuszczonych lekcji bez usprawiedliwienia (NB)	Suma w miesiącu NB + SP + NC + BS	10 godzin/tyg. - ocena raz na miesiąc	0	1-4	5-8	9-14	15-20	21 ≤
	Maksymalna liczba spóźnień (SP)			4 godziny/tyg. - ocena raz na miesiąc	0	1-2	3-4	5-6	7-8
	Maksymalna liczba lekcji, na których uczeń nie ćwiczy bez usprawiedliwienia (NC+ BS)		Zwolnienia lekarskie (L) – powyżej 1 tyg. uczeń nie może otrzymać oceny celującej, a powyżej 2 tyg. – uczeń nie jest oceniany z tego obszaru w miesiącu.						
	Do uzyskania końcoworocznej oceny celującej z przedmiotu wymagane jest zdobycie co najmniej ośmiu miesięcznych ocen z obszaru systematyczności w danym roku szkolnym.								
	Przedłożenie przez ucznia zwolnień od rodziców (R) z więcej niż 1 godziny wychowania fizycznego w miesiącu uniemożliwia mu otrzymanie oceny celującej, a z więcej niż 4 godzin – oceny bardzo dobrej z tego obszaru.								
Aktywność	Poprzez aktywność rozumiemy zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i aktywne uczestnictwo w grach i zabawach, pozytywny stosunek do przedmiotu, przestrzeganie zasad fair play, wysiłek i chęć do podnoszenia swojej sprawności fizycznej.							Ocena raz na miesiąc	
Umiejętności	Ruchowe		Ocena techniki indywidualnej z zakresu gier zespołowych, techniki wykonywania elementów gimnastycznych, tanecznych, testów sprawnościowych.				Średnia z uzyskanych ocen w semestrze		
	Inne		Umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp.						
Wiadomości	W tym obszarze uczeń oceniany jest za znajomość przepisów gier zespołowych, bieżących informacji ze świata sportu, zasad profilaktyki zdrowotnej, zasad bezpieczeństwa i higieny w aktywności fizycznej.							Średnia z uzyskanych ocen w semestrze	
Aktywność dodatkowa	Sport	Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w szkolnych zawodach sportowych (SZS) oraz we współzawodnictwie organizowanym przez kluby i stowarzyszenia sportowe. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Celująca ocena = wybitne osiągnięcia sportowe.							
	Rekreacja	Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony www, itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami: 5 lub 6.							

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII

Wymagania na ocenę **celującą**:

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.

Uczeń uzyskuje znaczącą poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.

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.

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.

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.

Uczeń uczestniczy w każdej lekcji wychowania fizycznego (wyjątek choroba), zawsze ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **bardzo dobrą**:

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.

Uczeń uzyskuje poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.

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.

Uczeń brał udział w co najmniej jednych zawodach sportowych lub szkolnej imprezie rekreacyjno – sportowej jako zawodnik czy pomocnik organizatora.

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

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:

Uczeń opanował na ocenę dobrą, bądź dostateczną wszystkie umiejętności ruchowe

techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je poprawnie, nieznacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.

Uczeń nie uzyskuje poprawy, ani nie pogarsza poziomu swojej sprawności i wydolności fizycznej

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

zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.

Uczeń prezentuje dobrą postawę wobec przedmiotu, wykonuje wszystkie ćwiczenia

polecenia nauczyciela, uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.

Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Częściej niż dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju

obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę dostateczną:

Uczeń opanował na ocenę dostateczną większość umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, wykonuje je znacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.

Uczeń nieznacznie pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.

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.

Uczeń nie angażuje się na rzecz sportu szkolnego i rekreacji, uczestniczy tylko w lekcjach wychowania fizycznego.

Uczeń prezentuje dostateczną postawę wobec przedmiotu, z małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i polecenia nauczyciela, biernie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.

Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Często jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **dopuszczającą**:

Uczeń nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki.

Uczeń pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.

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.

Uczeń nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.

Uczeń prezentuje nieodpowiednią postawę wobec przedmiotu, nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń i poleceń nauczyciela, rzadko uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.

Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji. Rzadko ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **niedostateczną**:

Uczeń nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki, nie przystępuje do sprawdzianów.

Uczeń znacząco pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.

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.

Uczeń nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.

Uczeń prezentuje naganną postawę wobec przedmiotu, nie wykonuje ćwiczeń i poleceń nauczyciela, nie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.

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:

- Dokonuje 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 EDUKACYJNYCH(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).

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.

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:

- niezbornosc 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 sprowadzanych 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. Sumiennosc i aktywnosc 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.