

## WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH VI - VIII

Opracowano na podstawie *Podstawy programowej kształcenia ogólnego* oraz *Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej*; autor Krzysztof Warchoń

W I półroczu przewiduje się opanowanie następujących wiadomości i umiejętności:

### Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej
- zna i umie dobrać odpowiednie środki treningowe w celu rozwój zamierzonych cech fizyczno-motorycznych

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe ukierunkowane na dyscyplinę sportu (łyżwiarstwo szybkie), pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- prowadzi rozgrzewkę
- organizuje oraz przeprowadza wybraną grę szkolną
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne oraz technikę jazdy na łyżwach

### Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy uczeń:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- wymienia przepisy ISU obowiązujące w dyscyplinie sportu – łyżwiarstwo szybkie
- zna specyfikację uprawianej dyscypliny sportu (dystanse, kolory opasek i do jakiego toru odpowiadają, znajomość położenia startów i met na torze lodowym)
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa na treningu i lekcji WF
- zna i stosuje się do regulaminu jazdy po torze
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- Stosuje nowoczesne formy technologii w monitorowaniu treningu oraz aktywności fizycznej

W zakresie umiejętności uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz

- w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
  - organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
  - wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
  - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
  - wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
  - wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
  - piłka ręczna-doskonalenie kozłowania, chwytów i podań półgórnym, nauka i doskonalenie rzutu w wysoku do bramki
  - przeprowadza rozgrzewkę.
  - Prezentuje i omawia prawidłową technikę jazdy na łyżwach
  - Prezentuje i omawia prawidłową postawę startową na łyżwach i na sucho

### **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczniów:

- zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, siłowni oraz toru lodowego bądź rolkowego;
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

W zakresie umiejętności uczniów:

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje elementy samoobrony (np. unik, pad).

### **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczniów:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności uczniów:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

### **Kompetencje społeczne**

Uczeń:

- 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;

- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

## KRYTERIA OCEN

**Warunkiem otrzymania oceny wyższej jest spełnianie wszystkich wymagań na ocenę niższą.**

Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który nie spełnia kryteriów oceny dopuszczającej.

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykazuje aktywności,
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć, bardzo często opuszcza zajęcia,
- powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie,
- wykazuje bardzo duże braki w wiadomościach i umiejętnościach
- nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia,
- nie zna podstawowych przepisów gier sportowych.

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa nieprzygotowany do zajęć,
- ma problem z wykonaniem powierzonych mu zadań,
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach i lekcjach z wychowania fizycznego,
- niewystarczająco zna przepisy gier rekreacyjnych i sportowych.

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na treningach i lekcjach z wychowania fizycznego,
- jest przygotowany do zajęć,
- potrzebuje motywacji podczas wykonania zadań ruchowych,
- w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie,
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego,
- stara się przestrzegać ustalonych zasad i reguł na zajęciach i lekcjach wychowania fizycznego,
- stosuje w grze tylko wybrane elementy techniki,

- zna przepisy gier rekreacyjnych,
- rozumie rolę aktywności fizycznej dla zdrowia.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- całkowicie opanował materiał programowy,
- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany,
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
- starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania,
- przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu,
- regularnie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych,
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego,
- przestrzega ustalonych zasad i reguł na zajęciach wychowania fizycznego,
- stosuje prawidłową technikę w grach zespołowych oraz indywidualnych,
- zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz bezpiecznego zachowania się poza szkołą.
- zna i opanował technikę jazdy na łyżwach

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który spełnia powyższe wymagania , a ponadto:

- reprezentuje szkołę i osiąga wysokie miejsca w zawodach sportowych rangi ogólnopolskiej i międzynarodowej,
- systematycznie uczestniczy w zajęciach i treningach
- na co dzień stosuje zasady zdrowego odżywiania,
- prowadzi zdrowy styl życia,
- pracuje nad swoją kondycją,
- dba o sprawność fizyczną i zachowanie „zdrowego wyglądu”;

W II półroczu przewiduje się opanowanie następujących wiadomości i umiejętności:

### **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczniów:

- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).
- prowadzi rozgrzewkę
- organizuje oraz przeprowadza wybraną grę szkolną
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne oraz technikę jazdy na łyżwach

W zakresie umiejętności uczniów:

W zakresie umiejętności uczniów:

- wykonuje próby sprawnościowe ukierunkowane na dyscyplinę sportu (łyżwiarstwo szybkie), pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
- prowadzi rozgrzewkę
- organizuje oraz przeprowadza wybraną grę szkolną
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne oraz technikę jazdy na łyżwach

### **Aktywność fizyczna**

W zakresie wiedzy uczniów:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.
- Zna przepisy oraz specyfikację uprawianej dyscypliny sportowej.

W zakresie umiejętności uczniów:

- uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- wykonuje rzut małą piłeczką z rozbiegu;

- uczestniczy w zajęciach z łyżwiarstwa i łyżwiarstwa szybkiego;
- wykonuje prawidłowe przyjęcie, podanie, strzały na bramkę-unihokej;
- piłka siatkowa-wykonuje odbicia sposobem górnym, dolnym, zagrywkę sposobem dolnym;

### **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

W zakresie wiedzy uczniów:

- zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, siłowni i torze lodowym i torze rolkowym;
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

W zakresie umiejętności uczniów:

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- wykonuje elementy samoobrony (np. unik, pad).

### **Edukacja zdrowotna**

W zakresie wiedzy uczniów:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

W zakresie umiejętności uczniów:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

### **Kompetencje społeczne**

Uczeń:

- 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;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

**Kryteria ocen w II półroczu są takie same, jak w I półroczu.**

### **SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW**

- Obserwacja aktywności na treningach i lekcjach wychowania fizycznego (reagowanie na polecenia, współpraca z trenerem, kultura osobista, strój sportowy, podejście do zajęć);
- Sprawdzania zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym (prowadzenie rozgrzewki, sprawdzian znajomości podstawowych przepisów oraz techniki gry, sprawdzanie techniki łyżwiarskiej oraz techniki jazdy na łyżwach);
- Praca na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
- Osiągnięcia sportowe.