

WYMAGANIA EDUKACYJNE – WYCHOWANIE FIZYCZNE

Po ukończeniu klasy VIII

Uczeń potrafi:

- zademonstrować ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne,
- poprawnie wykonać i zastosować w działaniu podstawowe elementy techniki wybranych indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej o charakterze sportowo - rekreacyjnym,
- zastosować w układzie gimnastycznym ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- prawidłowo wykonać wybrane umiejętności lekkoatletyczne (bieg, rzut, skok)
- wykonać próby i ocenić własny poziom sprawności fizycznej,
- zastosować odpowiedni test do oceny swojej sprawności fizycznej,
- umiejętnie zachować się w czasie zajęć i wypoczynku,
- opracować i wykonać dowolny układ tańca.
- wykonać próby sprawnościowe a wyniki prawidłowo interpretować,

Uczeń zna:

- podstawowe zasady taktyki i potrafi zastosować w działaniu,
- podstawowe przepisy i reguły wybranych form aktywności ruchowej o charakterze indywidualnym i zespołowym,
- zasady organizacji i przepisy wybranych form aktywności rekreacyjno-sportowych spoza Europy,
- zna sposoby samooceny rozwoju fizycznego,
- zna zasady higieny pracy i wypoczynku, wysiłku fizycznego i umysłowego.

Uczeń wie:

- jak i przy pomocy, jakich środków można rozwijać sprawność fizyczną,
- że rozwój fizyczny jest równie ważny jak psychiczny,
- jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,
- jak zmierzyć tętno w spoczynku i po wysiłku,
- jakie czynniki i zachowania mają wpływ na zdrowie i samopoczucie człowieka.

Ocenę CELUJĄCĄ może otrzymać uczeń, który:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- jest zawsze przygotowany do zajęć

- systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na i poza terenem szkoły
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej
- systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- uzyskuje wysoki poziom umiejętności ruchowych
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
- inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
- zna zasady zdrowego stylu życia
- przestrzega zasad bezpieczeństwa
- zaliczy wszystkie przewidziane sprawdziany, przy ocenie rocznej może mieć brak 1 sprawdzianu I okresu (wg PZO z wychowania fizycznego)
- oceny celującej nie może otrzymać uczeń, który odmówił reprezentowania szkoły w zawodach sportowych.

Ocenę BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym
- wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione
- prawie zawsze jest przygotowany do zajęć
- systematycznie uczęszcza na zajęcia
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
- uczestniczy w zawodach między klasowych
- uzyskuje bardzo dobre wyniki z testów sprawności fizycznej
- z przeprowadzonych sprawdzianów i kryteriów dodatkowych uzyskał ilość punktów wymaganych na ocenę bardzo dobrą (wg PZO z wychowania fizycznego)

Ocenę DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną

- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem,
- wskazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu ,
- jego postawa i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń
- uzyskuje dobre wyniki z testów sprawności fizycznej
- z przeprowadzonych sprawdzianów i kryteriów dodatkowych uzyskał ilość punktów wymaganych na ocenę dobrą. (wg PZO z wychowania fizycznego)

Ocenę DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który;

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
- często bywa nieprzygotowany do zajęć
- często nie bierze udziału w lekcji i nie wykonuje zadań na lekcji,
- posiada braki w zaliczeniach sprawdzianów.
- z przeprowadzonych sprawdzianów i kryteriów dodatkowych uzyskał ilość punktów wymaganych na ocenę dostateczną. (wg PZO z wychowania fizycznego)

Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który;

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności
- często jest nieprzygotowany do zajęć
- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji
- jego postawa wobec wychowania fizycznego budzi poważne zastrzeżenia
- z przeprowadzonych sprawdzianów i kryteriów dodatkowych uzyskał ilość punktów wymaganych na ocenę dopuszczającą. (wg PZO z wychowania fizycznego)

Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- odmawia wykonywania wymaganych ćwiczeń;
- do zajęć jest bardzo często nieprzygotowany
- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach

- wykazuje lekceważący stosunek do przedmiotu, a postawa na lekcji jest nieodpowiednia - utrudniająca

sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.

- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
- z przeprowadzonych sprawdzianów i kryteriów dodatkowych uzyskał ilość punktów wymaganych

na ocenę niedostateczną (wg PZO z wychowania fizycznego)

- w przypadku gdy uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną w I okresie i posiada minusowa ilość

punktów, uczeń rozpoczyna II okres od stanu zero punktów.