**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA**

**KLAS IV-VIII.**

**PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ.**

**Autor: KRZYSZTOF WARCHOŁ.**

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednia postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację założonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

**KRYTERIA OCENIANIA**

**Ocena celująca**

• uczeń wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania

• spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą

• potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością

• systematycznie jest przygotowany do zajęć

• jego kultura osobista jest godna naśladowania

• wyróżnia się aktywnością na lekcji

• doskonale potrafi współpracować w zespole

• przestrzega zasad fair - play

• chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych

• propaguje sportowy tryb życia

**Ocena bardzo dobra**

• uczeń całkowicie opanował materiał programowy

• na lekcji jest aktywny i zaangażowany

• pracuje systematycznie nad poprawą sprawności

• rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe

• stosuje się do zasad panujących na lekcji

• współpracuje w zespole

• stara się propagować sportowy tryb życia

**Ocena dobra**

• 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 z małymi błędami

• nie zawsze potrafi współpracować w zespole

• często stosuje się zasad obowiązujących podczas zajęć

**Ocena dostateczna**

• uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie

• nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach

• bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć

• dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną

• ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi

• nie potrafi współpracować w zespole

• przejawia braki w zakresie wychowania społecznego

**Ocena dopuszczająca**

• uczeń nie opanował materiału programowego

• nie jest przygotowany do lekcji(brak stroju) ponad 50%

• ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale

• wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego

• ma niechętny stosunek do ćwiczeń

**Aktywność** **dodatkowa** :

* Uczestnictwo w dodatkowych zajęciach sportowych i zawodach sportowych: to kryterium ma na celu wspieranie i rozpowszechnianie talentów wybitnych uczniów i daje możliwość udziału w zawodach sportowych oraz systematyczną pracę w klubach i organizacjach sportowych.
* Dodatkowo uczniowie otrzymują ocenę za strój. W przypadku braku stroju uczeń otrzymuje kropkę. Za trzykrotny brak stroju uczeń otrzymuje jedynkę.
* Za systematyczne zaangażowanie się w lekcję i posiadanie stroju uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą. Za 100% ocenę celującą.
* Uczeń jest chwalony za każdy nawet niewielki minimalny postęp i przejaw chęci.
* Uczeń otrzymuje „+” każdorazowo za aktywność na lekcji. Uzyskanie trzech plusów zostaje zamienione na ocenę bardzo dobrą. Uczeń może otrzymać „-” za brak aktywności lub niewłaściwe zachowanie podczas lekcji wf. Wtedy na tej lekcji nie otrzymuje „+”. Ocena aktywności odbywa się po każdej lekcji.

**ZESTAW ZADAŃ I ĆWICZEŃ KONTROLNO – OCENIAJĄCYCH DLA KLASY VIII.**

**Piłka nożna**

1. Żonglerka nogą prawą i lewą oraz głową w określonym polu.

2. Tor przeszkód z elementami prowadzenia piłki, podania, przyjęcia i strzału. Ocenie podlega szybkość wykonywania ćwiczeń.

3. 10 strzałów na bramkę z różnych pozycji. Ocenie podlega celność.

4. Przepisy piłki nożnej.

**Siatkówka**

1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę. Ocenie podlega technika odbić.

2. Zagrywka sposobem dolnym na boisko do mini siatkówki.

3. Współpraca w zespole trójkowym: przyjęcie piłki, wystawienie jej i przebicie atakujące.

4. Przepisy siatkówki.

**Koszykówka**

1. Gra 1x1 na jeden kosz.

2. Pięć rzutów osobistych z ustalonej odległości. Ocenie podlega technika rzutu.

3. Tor przeszkód zawierający:

* kozłowanie slalomem
* prowadzenie piłki w parach
* rzut do kosza z dwutaktu

1. Przepisy koszykówki.

**Piłka ręczna**

1. Dziesięć rzutów do bramki z wyskoku. Samoocena ucznia.

2. Zwód przed przeciwnikiem z lewej i prawej strony, kozłowanie po prostej, rzut do bramki.

3. Gra bramkarza.

4. Przepisy piłki ręcznej.

**Gimnastyka**

1. Przewrót w przód z rozbiegu i w tył przez siad o nogach prostych.

2. Skok kuczny przez skrzynię.

3. Skok rozkroczny przez kozła.

4. Tor przeszkód na czas.

5. Przerzut bokiem z marszu.

**Lekkoatletyka**

1. Bieg na 60m.

2. Bieg na 800m lub 1000m.

3. Rzut piłeczką palantową.

4. Skok w dal.

5. Rzut piłką lekarską.

6. Skok w dal z miejsca.

**Rytm – muzyka – taniec**

1. Prezentacja układu tanecznego.

2. Krótki układ aerobicowy.