

# ZASADY OCENIANIE PRZEDMIOTOWEGO

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### KLASA VIII

Ocenianie ma na celu:

- poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tej dziedzinie,
- pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności i umiejętności,
- motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się,
- dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej informacji o postępach i trudnościach ucznia,
- umożliwianie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno wychowawczej,
- podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia i wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Do zbadania szybkości siły i wytrzymałości posługujemy się testem Chromińskiego. Diagnoza sprawności motorycznych uczniów odbywa się na początku i na końcu roku poprzez przeprowadzenie testu Coopera i Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej.

Test Chromińskiego

- Bieg na 60 m ze startu niskiego,
- Rzut piłką ciężką (3 kg) w tył ponad głową,
- Bieg na dystansie 600 m (dziewczęta) i 1000 m (chłopcy).

Wyniki z proponowaną oceną.

Bieg na 60 m - dziewczęta

KLASA	Ocena celująca (sek)	Ocena bardzo dobra (sek)	Ocena dobra (sek)	Ocena dostateczna (sek)	Ocena dop. (sek)	Ocena ndst
Klasa VIII	9,2	9,8	9,5	10,0	10,5	Nie przystąpił do zadania

Bieg na 60 m - chłopcy

KLASA	Ocena celująca (sek)	Ocena bardzo dobra (sek)	Ocena dobra (sek)	Ocena dostateczna (sek)	Ocena dop. (sek)	Ocena ndst
Klasa VIII	8,0	8.8	9,0	9,5	10	Nie przystąpił do zadania

#### Rzut piłką ciężką (3 kg) - dziewczęta

KLASA	Ocena celująca (m)	Ocena bardzo dobra (m)	Ocena dobra (m)	Ocena dostateczna (m)	Ocena dop. (m)	Ocena ndst
Klasa VIII	9,0	7,0	6,0	5,0	4,0	Nie przystąpił do zadania

#### Rzut piłką ciężką (3 kg) – chłopcy

KLASA	Ocena celująca (m)	Ocena bardzo dobra (m)	Ocena dobra (m)	Ocena dostateczna (m)	Ocena dop (m)	Ocena ndst
Klasa VIII	10-11	9	8	7	6	Nie przystąpił do zadania

#### Bieg na 600m - dziewczęta

KLASA	Ocena celująca (min)	Ocena bardzo dobra (min)	Ocena dobra (min)	Ocena dostateczna (min)	Ocena dop. (m)	Ocena ndst
Klasa VIII	1,9	2,2	2,47	3,0	3,50	Nie przystąpił do zadania

#### Bieg na 1000m – chłopcy

KLASA	Ocena celująca (min)	Ocena bardzo dobra (min)	Ocena dobra (min)	Ocena dostateczna (min)	Ocena dop (min)	Ocena ndst
Klasa VIII	3,10	3,90	4,10	4,24	4,0	Nie przystąpił do zadania

Umiejętności ruchowe – ocena umiejętności ruchowych ucznia jest adekwatna do zgodności wykonanych ćwiczeń z prawidłową techniką. Oceniając umiejętności ruchowe bierze się pod uwagę wkład pracy włożony przez ucznia, postępy do roku poprzedniego oraz warunki fizyczne ucznia. Postawa i aktywność na lekcji - na ocenę z postawy i aktywności ma wpływ stosunek do przedmiotu wyrażający się: systematycznym i aktywnym uczestnictwem na lekcjach :

Oceny cząstkowe za uczestnictwo w lekcji :

29%- 0%- ocena niedostateczna

45%-30% – ocena dopuszczająca ,

70%-46% – ocena dostateczna,

90%-71% – ocena dobra.

100%-91%– ocena bardzo dobra,

Przez przygotowanie do zajęć rozumiemy posiadanie odpowiedniego stroju sportowego: koszulka, spodenki lub dresy i obuwie sportowe. Brak odpowiedniego stroju na trzech godzinach oznacza ocenę ndst. Uczeń może zgłosić nieprzygotowanie na trzech godzinach.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na czas określony z zajęć wf. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć wf podejmuje Dyrektor na podstawie podania rodziców i zwolnienia lekarskiego. W przypadku zwolnienia ucznia z ćwiczeń w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny wpisuje się „zwolniony”.

## **WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,
- systematycznie bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- bierze udział w zawodach sportowych reprezentując szkołę na zewnątrz.

### **Ocena bardzo dobra:**

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny fizycznie,
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.

### **Ocena dobra:**

- uczeń w zasadzie opanował materiał programowy,
- 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 do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,

### **Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce,

### **Ocena dopuszczająca:**

- uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- jest mało sprawny fizycznie,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,

- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- na zajęciach w/f przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń,

#### **Ocena niedostateczna:**

- uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej,
- na zajęciach w/f wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny,
- odmawia udziału w zajęciach w zakresie kultury fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu

#### **Aspekty wychowawcze:**

- kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie,
- rywalizacja sportowa,
- współdziałanie w różnych formach aktywności ruchowej,
- tworzenie korzystnych postaw,
- kształtowanie pożądanych postaw wobec uczniów mniej sprawnych fizycznie,
- współpraca uczniów z nauczycielem w organizacji zawodów sportowych i imprez,
- kształtowanie pożądanych postaw zawodnika i kibica sportowego.

#### **Wiadomości. .**

- dobór przyrządów, przyborów, sprzętu, miejsca w zależności od typu zajęć i warunków,
- organizacja czasu wolnego według inwencji ucznia,
- przeprowadzenie prób testu sprawności fizycznej,
- dobór terenu do organizacji zajęć sportowo-rekreacyjnych,
- próba samodzielnego prowadzenia rozgrzewki, ćwiczeń uspakajających.

#### **Ocena z umiejętności technicznych**

##### **Koszykówka**

Rzut do kosza z dwutaktu:

- bdb -- rzut do kosza po dwutakcie przodem trafiony i poprawny technicznie,
- db – rzut nie trafiony poprawny technicznie,
- dst i dop – rzut z błędami technicznymi.
- ndst – nie przystąpił do zadania

Rzuty z obwodu ilość rzutów – 10. Tor zwinnościowy z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych:

- podanie,
- chwyt ,
- kozłowanie między pacholkami,
- zagarnięcie piłki z pod kosza,
- kozłowanie poza obwód,
- zatrzymanie na jedni lub dwa tempa,
- rzut z wyskoku,
- rzut do kosza z dwutaktu,

## **Piłka siatkowa**

Odbicia sposobem górnym i dolnym indywidualnie:

- cel – 8 cykli jeden cykl odbicie górne drugi odbicie dolne, bezpośrednio cykl po cyklu,
- bdb -- 6 cykli  
i poprawnie technicznie,
- db – odbicia górne i dolne poprawnie technicznie,
- dst i dop – odbicia z błędami technicznymi.
- ndst – nie przystąpił do zadania

Zagrywka sposobem dolnym lub górnym – 10 X

- cel -10-9 prawidłowych zagrywek sposobem górnym,
- bdb- 8-7 prawidłowych zagrywek sposobem górnym i dolnym,
- db – 6-5 prawidłowych zagrywek sposobem górnym i dolnym,
- dst – 4 lub 3 zagrywki sposobem górnym i dolnym,
- dop -2 zagrywki .
- ndst –nie przystąpił do zadania

## **Piłka nożna**

Strzały na bramkę z różnych miejsc boiska

- bdb -- 7,8 strzałów trafnych poprawnych technicznie,
- db – 6,5 trafionych,
- dst – 4,3 trafione,
- dop - 1,2 trafione,
- ndst – nie przystąpił do zadania.

Żonglerka piłki:

- cel -15 podbić różnymi częściami ciała,
- bdb-10 podbić różnymi częściami ciała,
- db – 7,8 podbić różnymi częściami ciała,
- dst – 6,7 podbić różnymi częściami ciała
- dop -5,4 podbić różnymi częściami ciała.
- ndst – nie przystąpił do zadania

## **Piłka ręczna**

Rzut z wysokości po kozłowaniu:

- cel –technika nienaganna,
- bdb -- poprawnie technicznie, tempo bardzo dobre,
- db – poprawny techniczny, niecelny,
- dst – rzut z błędami technicznymi,
- dop -uczeń nie panuje nad piłką.
- ndst – nie przystąpił do zadania

## **Gimnastyka**

Układ ćwiczeń wolnych z wykorzystaniem poznanych elementów (przewrót w przód i w tył, stanie na rękach z asekuracją, stanie na głowie – chłopcy, podpór łukiem tyłem, leżenie przewrotne i przerzutne. Układ zawiera 5 poznanych elementów i jest on opracowany przez nauczyciela. Oceny uwzględniają pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, cechę gimnastyczną, zakończenie ćwiczenia

Ponadto uczniowie będą oceniani podczas rywalizacji grupowej w grach zespołowych, w grach i zabawach ruchowych oraz takich dyscyplinach jak unihokej, tenis stołowy oraz lekka atletyka (skok w dal, rzut piłeczką palantową, pięcioskok z miejsca). Ocena z umiejętności technicznych może ulec modyfikacji na danym poziomie klasy, gdyż brana pod uwagę będzie indywidualna sprawność ucznia i opanowanie poszczególnych elementów gier.