**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA**

**ŚRÓDROCZNE I ROCZNE OCENY**

**KLASYFIKACYJNE**

**Z**

**WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA VIII**

**W kl. VIII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

**1) POSTAWĘ UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE / zachowanie /,**

**2) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ,**

**3) SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ ( KONTROLA ) - oceniamy we wrześniu**

**-** **siła mięśni brzucha** - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek./ wg MTSF /

**- gibkość** - skłon tułowia w przód z podwyższenia / wg MTSF /

**- skok w dal z miejsca** / wg MTSF/

**- bieg ze startu wysokiego na 50 m** / wg MTSF /

**- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków** / wg MTSF /

**- pomiar siły względnej** / wg MTSF /

* zwis na ugiętych rękach - dziewczęta
* podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy

**- biegi przedłużone** / wg MTSF /

* na dystansie 800 m - dziewczęta
* na dystansie 1000 m - chłopcy

**- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu**

**LUB DO WYBORU INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ WG K. ZUCHORY**

**POSTĘP sprawności fizycznej oceniamy w maju.**

Ocena celująca - poprawa wyników w 5 próbach bez obniżenia pozostałych

Ocena bardzo dobra - poprawa w 3, 4 próbach bez obniżenia pozostałych

Ocena dobra - ten sam poziom lub poprawa jednych a pogorszenie drugich

Ocena dostateczna - obniżenie 1, 2, 3 prób bez poprawy wyników innych

Ocena dopuszczająca - obniżenie wyników 4 prób

**4) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE : ( OCENIE PODLEGA TECHNIKA WYKONANIA)**

GIMNASTYKA

**I okres - dwa łączone przerzuty bokiem**

Błędy :

* brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
* brak płynności ćwiczenia
* brak podparcia w 4 punktach
* brak pozycji pionowej ( załamanie w biodrach )
* brak prostych nóg w kolanach.

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres –**

**a) ,, piramida" dwójkowa wg inwencji uczniów**

( ocenie podlega pomysłowość, trudność, dokładność, estetyka ruchu, akcenty gimnastyczne )

**b) ścieżka gimnastyczna ( np. przerzut bokiem, skok zawrotny lub kuczny przez skrzynię, przewrót w przód z naskoku obunóż, ,,mostek” z leżenia tyłem, przewrót w tył z przysiadu podpartego, stanie na rękach przy ścianie z dowolnej pozycji wyjściowej )**

( ocenie podlega technika wykonania wszystkich elementów gimnastycznych z uwzględnieniem akcentów gimnastycznych, estetyki ruchu , dokładności i płynności wykonania)

PIŁKA NOŻNA

**I okres - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się ( prowadzenie piłki slalomem dowolną częścią stopy )**

Błędy:

* brak płynności, rytmu i tempa ćwiczenia
* brak opanowania piłki podczas prowadzenia
* brak zmiany nogi prowadzącej

Ocena:

6 - bez błędu

5 - drobne błędy

4 - dowolny 1 błąd

3 - dowolne 2 błędy

2 - podejmuje próby prowadzenia

**II okres - ocenie podlega aktywność i zaangażowanie w czasie gry oraz wykorzystanie elementów technicznych w grze**

KOSZYKÓWKA

**I okres - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się ( podania kozłem w trójkach zakończone rzutem na kosz z dwutaktu po 1 koźle )**

Błędy:

* brak płynności, rytmu i tempa ćwiczenia
* złe podanie lub brak podania kozłem
* brak pracy nadgarstków
* brak celności podania, niedostosowanie siłowo podań do partnera
* brak dwutaktu lub błąd wykonania

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu slalomem**

Błędy:

* nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
* brak zmiany ręki kozłującej
* zła technika wykonania dwutaktu
* brak odbicia od podłoża w momencie rzutu
* za technika kozłowania
* brak płynności, rytmu i tempa ćwiczenia

Ocenie podlega prawidłowa technika zwodu pojedynczego , kozłowania i rzutu z dwutaktu w 6 próbach:

6 prawidłowych prób - ocena celująca

5 prawidłowych prób - ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby - ocena dobra

3 prawidłowe próby - ocena dostateczna

2 prawidłowe próby - ocena dopuszczająca

PIŁKA RĘCZNA

**I okres - poruszanie się w obronie ,, każdy swego "**

Ocenie podlega aktywność podczas gry szkolnej i uproszczonej ( uczeń wykorzystuje poznane elementy techniczne i taktyczne w obronie tzn. potrafi ustawić się w odpowiednim miejscu, poruszać się krokiem odstawno - dostawnym, wykonać blok rękami z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa, stosować szczegółowe przepisy i zasady w grze )

**II okres - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego**

Błędy:

* nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
* brak odprowadzenia ręki w tył i skrętu tułowia w momencie rzutu
* brak rzutu z wyskoku
* brak płynności, rytmu i tempa
* brak celności podania i rzutu na bramkę

Ocenie podlega prawidłowa technika wykonania w 6 próbach ;

6 prawidłowych prób - ocena celująca

5 prawidłowych prób - ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby - ocena dobra

3 prawidłowe próby - ocena dostateczna

2 prawidłowe próby - ocena dopuszczająca

PIŁKA SIATKOWA

**I okres - zagrywka sposobem górnym ( tenisowym ) lub dolnym z 9 m od siatki**

Ocenie podlega prawidłowa technika zagrywki dowolnym sposobem na boisko o wymiarach 9 x 9 z uwzględnieniem celności:

6 celnych zagrywek - ocena celująca

5 celnych zagrywek - ocena bardzo dobra

4 celne zagrywki - ocena dobra

3 celne zagrywki - ocena dostateczna

2 celne zagrywki - ocena dopuszczająca

**II okres - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym**

Błędy:

* brak celności i dokładności wystawy
* wystawa zbyt wysoka lub za niska
* zła technika odbicia piłki ( nieczyste odbicie )

Ocenie podlega prawidłowa wystawa w 6 próbach:

6 prawidłowych wystaw ocena celująca

5 prawidłowych wystaw ocena bardzo dobra

4 prawidłowe wystawy ocena dobra

3 prawidłowe wystawy ocena dostateczna

2 prawidłowe wystawy ocena dopuszczająca

**Uwaga ! Jeśli uczeń odmawia podejścia do sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną.**

**5) WIADOMOŚCI**

* wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy ( odpowiedzi ustne lub pisemny test )
* zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej
* wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej ( odpowiedzi ustne lub pisemny test )