

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

## **klasa VIII**

### **KRYTERIA OCENIANIA:**

1. Postawa wobec przedmiotu.
2. Umiejętności.
3. Wiadomości.
4. Zaangażowanie poza lekcją WF.
5. Poziom rozwoju sprawności.

### ***Wymagania na poszczególne oceny.***

#### ***Ocena celująca***

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji, w ciągu semestru aktywnie ćwiczy co najmniej 95% zajęć.
2. W sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wf.
3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA, gimnastycznych itp.
4. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo-rekreacyjnych.
5. Podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyników sprawnościowych.
6. Aktywnie włącza się w organizację imprez sportowo-rekreacyjnych w szkole.
7. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
8. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych.
9. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
10. Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Bardzo dobrze orientuje się w aktualnych wydarzeniach sportowych w Polsce i za granicą.
11. Zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bezbłędnie.
12. Umie samodzielnie przygotować miejsce do ćwiczeń.
13. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę celującą lub bardzo dobrą.
14. Potrafi wykonać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności.
15. Potrafi dokonać oceny własnego rozwoju fizycznego i obliczyć wskaźnik BMI.

#### ***Ocena bardzo dobra***

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, w ciągu semestru aktywnie ćwiczy co najmniej w 90% zajęć.
2. Chętnie współpracuje z nauczycielami wf. na rzecz szkolnej kultury fizycznej.
3. W pełni opanował elementy techniczne dyscyplin sportowych objętych progr. nauczania.

4. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych...
5. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo-rekreacyjnych.
6. Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego.
7. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, taktowny, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego.
8. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym, gminnym.
9. Pokazuje i demonstrowuje niektóre umiejętności ruchowe.
10. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
11. Posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Oblicza wskaźnik BMI.
12. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą lub bardzo dobrą.
13. Potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności.
14. Nie otrzymał oceny niedostatecznej w ciągu semestru.

### ***Ocena dobra***

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego. Zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów.
2. W ciągu semestru aktywnie ćwiczy w co najmniej 85% zajęć wychowania fizycznego.
3. Nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowe.
4. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
5. Uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego.
6. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
7. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych.
8. Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP.
9. Posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Z pomocą oblicza wskaźnik BMI.
10. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą.
11. Otrzymał nie więcej niż 1 ocenę niedostateczną.

### ***Ocena dostateczna***

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. W trakcie semestru aktywnie ćwiczy w co najmniej 80% zajęć wf..
3. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętym programem nauczania.
4. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
5. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP.
6. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
7. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Nie oblicza wskaźnika BMI.
8. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną.

9. Nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
10. Wykonuje ćwiczenia o niskim stopniu trudności.
11. Posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Nie wykazuje wiedzy dotyczącej aktualnych wydarzeń sportowych.
12. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.

### ***Ocena dopuszczająca***

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nie przygotowany do lekcji.
2. Swoim zachowaniem rozprasza innych uczniów i przeszkadza w prowadzeniu zajęć.
3. Nie opanował w stopniu dopuszczającym umiejętności technicznych dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
4. Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej.
5. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
6. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
7. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.
8. Nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
9. Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego i nie oblicza wskaźnika BMI.
10. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą.
11. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego.
12. Nie podejmuje pracy zmierzającej do poprawy swojej wiedzy i umiejętności w zakresie wychowania fizycznego.

### ***Ocena niedostateczna***

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Bardzo często opuszcza zajęcia wychowania fizycznego. Nagminnie jest nie przygotowany do lekcji i nie ćwiczy z błahych powodów.
2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
4. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych.
5. Nie pracuje w ogóle nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie oraz innych.
7. Na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami i nauczycielami.
8. Nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
9. Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego i nie oblicza wskaźnika BMI.
10. Zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną.
11. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

*Marcin Cajzer*