

Kryteria Oceniania z Wychowania Fizycznego dla klasy 8

- Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę **wysiłek wkładany przez ucznia** w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
- Ocena osiągnięta przez uczniów uzależniona jest przede wszystkim od ich uczestnictwa w lekcjach, systematycznej pracy nad swoim ciałem, charakterem, a w konsekwencji i zdrowiem.

Ocenianie ma na celu:

- ✓ Pomoc uczniowi w samodzielnym rozwoju poprzez poznanie własnej sprawności i umiejętności.
- ✓ Motywowanie ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia się.
- ✓ Dostarczanie rodzicom i nauczycielom informacji o postępach, trudnościach, specjalnych uzdolnieniach ucznia.
- ✓ Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno- wychowawczej.

Oceniane będą:

- ✓ sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
- ✓ zaangażowanie w przebieg lekcji,
- ✓ przygotowanie się do zajęć,
- ✓ aktywność fizyczna,
- ✓ postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych podstawą programową, zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- ✓ osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy
- ✓ uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych i godne reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.

Ocenie podlegają:

1. Umiejętności z zakresu programu nauczania:

- ✓ technika wykonywania ćwiczeń z gimnastyki,

- ✓ wybrane elementy gier zespołowych, lekkiej atletyki , tenisa stołowego, badmintonu,
- ✓ sprawność ogólna.

2. Poziom cech motorycznych:

- ✓ sprawdziany: siły, szybkości, wytrzymałości, skoczności z dodatkową oceną za zaangażowanie.

3. Wiedza z zakresu programu nauczania:

- ✓ przepisy zespołowych gier sportowych,
- ✓ przepisy bhp na lekcjach wychowania fizycznego,
- ✓ znajomość zasad fair play,
- ✓ wybrane wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej,
- ✓ elementy higieny człowieka (związane z wf),
- ✓ prawidłowa terminologia w określaniu nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń.

Uczeń, który jest na zajęciach ale nie bierze w nich czynnego udziału (brak stroju, odmowa uczestnictwa w lekcji itp.) i tym samym uniemożliwia sprawdzenie poziomu umiejętności otrzymuje ocenę niedostateczną, jako ocenę cząstkową.

Uczeń w semestrze może trzy razy zgłosić nieprzygotowanie do zajęć bez żadnych konsekwencji, trzecie i każde następne nieprzygotowanie skutkuje otrzymaniem cząstkowej oceny niedostatecznej.

Za zaangażowanie uczeń może otrzymać na każdej lekcji wychowania fizycznego „plusy”. Trzy „plusy” powodują otrzymanie przez ucznia cząstkowej oceny bardzo dobrej, „pięć plusów” – oceny celującej.

TABELA NORM I OCEN SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KLASY VIII

SPRAWDZIAN	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ <i>DOPUSZCZAJĄCEGO</i>	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
CHŁOPCY Klasa VIII						
Bieg na 1000m (min)	od 4:50	4:49 – 4:26	4:25 – 4:06	4:05 – 3:46	3:45 – 3:12	do 3:10
Bieg 12 min (m)	do 1450	1500 - 1850	1900 - 2350	2400 - 2600	2650 - 2850	od 2900
Bieg na 60 m (sek)	od 11,2	11,1 – 10,7	10,6 – 10,1	10,0 – 9,3	9,2 – 8,6	do 8,5
Bieg z przewrotem (zwinność)	od 23,2	23,1 – 19,0	18,9 – 16,7	16,6 – 15,2	15,1 – 13,6	od 13,5
Rzut piłką lekarską - 3kg - tyłem	do 5,9	6,0 – 6,9	7,0 – 7,8	7,9 – 8,7	8,8 – 9,6	od 9,7
Skok w dal z miejsca (cm)	do 139	140 - 158	159 - 184	185 - 203	204 - 222	od 223
Skok w dal z rozbiegu (cm)	do 305	306 - 340	341 - 380	381 - 420	421 - 470	od 471
Siady z leżenia w czasie 30 sekund	do 13	14 - 17	18 - 21	22 - 26	27 – 31	od 32
Piłka siatkowa Odbicia góra/dół	do 11	12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 23	od 24
PS – odbicia w parach	do 13	14 - 16	17 - 19	20 - 22	23 - 25	od 26
Piłka koszykowa – ilość trafień z dwutaktu w czasie 30 sekund	1	2	3	4	5	6
Test gimnastyczny – ilość błędów	od 5	4	3	2	1	0
Próba gibkości (ISF K.Zuchory)	chwyt oburącz za kostki	Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	Dotknięcie palcami obu rąk podłoża	Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	Dotknięcie dłońmi podłoża	Dotknięcie głową kolan
Próba siły m.brzucha – „nożyce poprzeczne” (ISF K.Zuchory)	20 s	1 min	2min	3 min	4 min	6 min

Próba skoczności (ilość stóp) (ISF K.Zuchory)	5	6	7	8	9	10
SPRAWDZIAN	STOPIEŃ					
	PONIŻEJ <i>DOPUSZCZAJĄCEGO</i>	DOPUSZCZAJĄCY	DOSTATECZNY	DOBRY	BARDZO DOBRY	CELUJĄCY
DZIEWCZĘTA Klasa VIII						
Bieg na 600 m (min)	do 3:44	3:43 – 3:13	3:12 – 2:54	2:53 – 2:34	2:33 – 2:04	do 2:03
Bieg 12 min (m)	do 1050	1100 - 1450	1500 - 1850	1900 - 2150	2200 - 2450	od 2500
Bieg na 60 m (sek)	od 11,9	11,8 – 11,3	11,2 – 10,7	10,6 – 9,9	9,8 – 9,1	do 9,0
Bieg z przewrotem (zwinność) – (sek)	od 24,5	24,4 – 21,0	20,9– 18,0	17,9 – 16,0	15,9 – 14,9	do 14,8
Rzut piłką lekarską - 3kg – tyłem (m)	do 4,6	4,7 – 5,1	5,2 – 5,8	5,9 – 6,7	6,8 – 7,6	od 7,7
Skok w dal z miejsca (cm)	do 114	115 - 134	135 - 170	171 - 188	189 - 204	od 205
Skok w dal z rozbiegu (cm)	do 270	271 - 309	310 - 349	350 - 389	390 - 424	od 425
Siady z leżenia w czasie 30 sekund	do 6	7 - 10	11 - 15	16 - 21	22 - 26	od 27
Piłka siatkowa Odbicia góra/dół	do 11	12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 23	od 24
PS – odbicia w parach	do 13	14 - 16	17 - 19	20 - 22	23 - 25	od 26
Piłka koszykowa – ilość trafień z dwutaktu w czasie 45 sekund	1	2	3	4	5	6
Test gimnastyczny – ilość błędów	od 5	4	3	2	1	0
Próba gibkości (ISF K.Zuchory)	chwyt oburącz za kostki	Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	Dotknięcie palcami obu rąk podłoża	Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	Dotknięcie dłońmi podłoża	Dotknięcie głową kolan
Próba siły m.brzucha – „nożyce poprzeczne” (ISF K.Zuchory)	10 s	30 s	1 min	1,5 min	2 min	3 min

Próba skoczności (ilość stóp) (ISF K.Zuchory)	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	----