

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w klasie VIII

I Formy i metody sprawdzania oraz oceniania osiągnięć uczniów.

a. Ocenianiu podlegają:

Umiejętności

1. Umiejętności ruchowe na podstawie przeprowadzonych sprawdzianów, zgodnie z wymaganiami edukacyjnymi umieszczonymi w planach pracy opracowanych na podstawie programu wychowania fizycznego
2. Umiejętności organizowania bezpiecznego miejsca do zabaw i gier.
3. Umiejętności samooceny i doskonalenia swojej sprawności fizycznej.
4. Dbalność o higienę osobistą i własne zdrowie.

Wiadomości

1. Wiadomości na temat bezpieczeństwa i higieny osobistej,
2. Wiadomości na temat znaczenia kształtowania różnych cech motorycznych,
3. Wiadomości na temat przepisów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania,
4. Współorganizowanie gier zespołowych.

Kryteria dodatkowe

- aktywność na zajęciach(zaangażowanie)
- udział w zajęciach sportowych
- udział w zajęciach pozalekcyjnych
- pomoc koleżeńska
- umiejętność stosowania zasady „fair-play”
- poszanowanie sprzętu szkolnego
- plusy i minusy zdobywane na zajęciach
- brak stroju

- > **Ocenie podlegają wszystkie wymienione formy aktywności.**
- > **Zaplanowane w rozkładach materiału sprawdziany są obowiązkowe.**
- > **Frekwencja według przyjętych norm w Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania.**

b. Sposoby poprawy oceny ucznia:

1. Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie na sprawdzianie, to powinien zaliczyć go w ciągu 3 tygodni od powrotu do szkoły.
2. Uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu w ciągu 2 tygodni od upływu sprawdzianu, po tym terminie traci takie prawo.
3. Uczeń powinien być poinformowany o planowanych sprawdzianach, co najmniej 1 tydzień wcześniej.
4. Uczeń może w ciągu semestru zgłosić 2 razy, nieprzygotowanie się do zajęć.
5. Opuszczenie przez ucznia z przyczyn losowych ok. 50% zajęć nie musi wpłynąć na obniżenie oceny.
6. Częste zwolnienia pisane od rodziców mogą wpłynąć na obniżenie oceny.
7. Systematyczne uczestnictwo i strój gimnastyczny mogą wpłynąć na podwyższenie oceny.

Ad. I a. 1. Formy i metody sprawdzania oraz oceniania umiejętności ruchowych uczniów.

LEKKOATLETYKA

• **bieg na 60 m (w sek.)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	9,0	8,5
bardzo dobra	9,8-9,1	9,2-8,6
dobra	10,6-9,9	10,0-9,3
dostateczna	11,2-10,7	10,1-10,6
dopuszczająca	Powyżej 11,3	Powyżej 10,7

• **bieg na 100m (w sek.)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	14,50-15,50	12,50-13,50
bardzo dobra	15,51-17,50	13,51-15,50
dobra	17,51-19,00	15,51-16,50
dostateczna	19,01-19,50	16,51-17,00
dopuszczająca	powyżej 19,51	powyżej 17,01

• **bieg wahadłowy 4 x10 m (sek.)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	10,6	9,8
bardzo dobra	11,8-10,7	11,0-9,9
dobra	13,6-11,9	12,5-11,1
dostateczna	15,3-13,7	14,2-12,6
dopuszczająca	powyżej 15,4	powyżej 14,3

• **bieg na 800 m dziewczęta i 1000 m chłopcy (w min)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	Do 2,51	3,00-3,05
bardzo bobra	3,23-2,52	3,06-3,25
dobra	4,01-3,24	3,26-3,55
dostateczna	4,42-4,02	3,56-4,10
dopuszczająca	4,43-5,08	powyżej 4,11

• **skok w dal (w metrach)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	3,90	4,85
bardzo bobra	3,89-3,40	4,35-4,84
dobra	3,39-3,00	3,94-4,34
dostateczna	2,99-2,80	3,57-3,93
dopuszczająca	poniżej 2,7	poniżej 3,56

• **skok wzwyż (w cm)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	135	150
bardzo bobra	134-120	130-125
dobra	119-110	124-115
dostateczna	109-105	114-110
dopuszczająca	poniżej 105	poniżej 109

• **rzut piłeczką palantową 80 g (w metrach)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	38	58
bardzo bobra	34 - 37	51-57
dobra	30-33	43-50
dostateczna	25-29	37-42
dopuszczająca	poniżej 24	poniżej 36

• **rzut piłką lekarską w tył 3 kg (w metrach)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	7,7	9,7
bardzo dobra	6,8-7,6	9,6-8,8
dobra	5,9-6,7	7,9-8,7
dostateczna	5,2-5,8	7,0-7,8
dopuszczająca	poniżej 5,10	poniżej 6,9

• rzut piłką lekarską w przód 2 kg (w metrach)

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	7,50	8,20
bardzo dobra	6,50– 7,50	8,1-7,5
dobra	5,00 – 6,50	6,9-7,4
dostateczna	4,00 - 5,00	6,1-6,8
dopuszczająca	poniżej 4,00	poniżej 6,0

• Test Sprawności fizycznej K. Zuchory (w punktach)

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	28 - 31	28 - 31
bardzo dobra	23- 27	23- 27
dobra	18 - 22	18 - 22
dostateczna	13 - 17	13 - 17
dopuszczająca	poniżej 13	poniżej 13

• Test COOPERA (pokonany dystans w ciągu 12 minut)

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	pow. 2600 m	pow. 2900m
bardzo dobra	2300-2550m	2650-2850m
dobra	1900-2250m	2400-2600m
dostateczna	1500-2200	1900-2350m
dopuszczająca	1450	1500-1850m

Gimnastyka podstawowa

Wymyk na drążku

Celująca;ćwiczenie wykonane samodzielnie

Bardzo dobra; wymyk o nogach prostych,akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

Dobrá;wymyk o nogach ugiętych,prawidłowy podpór przodem na drążku

Dostateczną;wymyk wykonany z pomocą nauczyciela

Dopuszczającą;uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

Niedostateczną;nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

- **Stanie na rękach wykonane samodzielnie**

na ocenę

celującą: ćwiczenie wykonane jak niżej samodzielnie

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane płynnie, poprawnie technicznie

dobłą: ćwiczenie wykonane z ugięciem rąk lub nóg

dostateczną: ćwiczenie z wyraźną pomocą nauczyciela

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

piłka koszykowa

- **rzut do kosza po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa**

na ocenę

celującą: ćw.wykonane jak niżej

bardzo dobrą: ćw.wykonane poprawnie technicznie

dobłą: brak płynności w wykonaniu

dostateczną: błędy w wykonaniu zatrzymania

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, rzuty niecelne

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

- **rzut do kosza po dwutakcie po podaniu partnera**

na ocenę

celującą: ćwiczenie wykonane jak niżej, rzut celny

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie w dobrym tempie

dobłą: brak płynności w wykonaniu ćwiczenia,

dostateczną: błędy w wykonaniu dwutaktu

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

piłka siatkowa

- **Zagrywka sposobem górnym w pole gry przeciwnika.**

na ocenę

celującą: 10-8 celnych zagrywek z odległości 7,5m

bardzo dobrą : 7 - 6 celnych zagrywek z odległości 7,5m

dobrą: uczeń prawidłowo zagrywa, 5 - 4 celne zagrywki z odległości 6m

dostateczną: uczeń uderza prawidłowo piłkę, 3 celne zagrywki z odległości 6m

dopuszczającą: próba wykonania ćwiczenia, 2 zagrywki

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

- **Przyjęcie piłki po zagrywce**

na ocenę

celującą: ćwiczenie jak niżej

bardzo dobrą: odbicia wykonane poprawnie technicznie

dobrą: uczeń ustawia się prawidłowo do wykonywanej zagrywki, utrzymuje pozycję siatkarską

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

piłka ręczna

- **Rzut do bramki po wyminięciu obrońcy**

celującą: ćwiczenie wykonane jak niżej, rzut celny

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie, w dobrym tempie

dobrą: brak płynności ćwiczenia, rzut niecelny

dostateczną: rzut niecelny błędy przy wykonaniu rzutu, , kozłowania

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

piłka nożna

- **Przyjmujemy piłkę stopą, podeszwą i udem-strzał do bramki**

na ocenę

celującą: ćwiczenie jak niżej, strzał celny

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie

dobrą: brak wyraźnie zaakcentowanego przyjęcia

dostateczną: , złe ułożenie ciała podczas wykonywania strzału do bramki
dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia
niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia.

