Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne

ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE DLA KLASY VIII

**Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ takie elementy jak:**

**- postawa i aktywność ucznia podczas lekcji;**

**- frekwencja, przygotowanie ucznia do lekcji;**

**- wiadomości;**

**- sprawdziany umiejętności**

PIERWSZY OKRES

**I LEKKOATLETYKA**

1. Bieg na 60m ze startu niskiego

Celujący

 Dz. - 9,3s i poniżej;

 Chł. – 8,5s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas

 Dz. 9,4s – 10,4s

 Chł. 8,6 – 9,6s

Dobry

Dz. 10,5 – 11,5

Chł. 9,7 – 10,7

Dostateczny – uczeń wykonał próbę poniżej wyznaczonych norm na ocenę dobrą

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

2. Bieg na 800 m dz /1000 m chł ze startu wysokiego

 Celujący

Dz. 3:05 min i poniżej

 Chł. 3:40 min i poniżej

 Bardzo dobry– uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

 Dz. 3:31 – 3:06 min

 Chł. 4:00 – 3:41 min

Dobry – j.w. z prawidłowym biegiem na dystansie wg własnych możliwości bez

 względu na wynik

Dostateczny –za bieg niezgodny z własnymi

 możliwościami ucznia

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**II PIŁKA RĘCZNA**

1. Zwód pojedynczy zakończony rzutem do bramkę

Celujący – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie

Bardzo dobry – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami

Dobry – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

DRUGI OKRES

**I LEKKOATLETYKA**

1.Skok w dal z rozbiegu

Celujący – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie i uzyska

 odległość

 Dz. 4,00 i powyżej;

 Chł. 4,50 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na odległość:

 Dz. 3,99 – 3,70 m

 Chł. 4,49 – 4,20 m

 Dobry

Dz. 3,69 – 3,30

Chł. 4,19 – 3,70

 Dostateczny – uczeń wykonał próbę poniżej wyznaczonych norm na ocenę dobrą

 Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

2. Rzut piłką lekarską w przód znad głowy

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawny rzut na odległość

Dz. - 6,70m i powyżej

Ch. - 8.20m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut na odległość

Dz. - 6,10-6,69 m

Ch.- 7,50-8,19 m

Dobry

Dz. 5,50 – 6,09

Chł. 6,90 – 7,49

Dostateczny – uczeń wykonał próbę poniżej wyznaczonych norm na ocenę dobrą

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**II GIMNASTYKA**

1. Skok kuczny przez skrzynię

Celujący – uczeń potrafi bezbłędnie wykonać ćwiczenie

Bardzo dobry – za wykonanie ćwiczenia z jednym błędem

Dobry – za wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela

Dostateczny – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi

 możliwościami

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**III SIATKÓWKA**

1. Zagrywka sposobem górnym

Celujący – uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z odpowiednią pracą rąk i nóg

Bardzo dobry – za wykonanie ćwiczenia z małymi błędami

Dobry – za wykonanie ćwiczenia poprawnie na miarę własnych możliwości

Dostateczny – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi

 możliwościami

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**IV KOSZYKÓWKA**

1. Rzuty do kosza w rytmie dwutaktu.

Celujący – uczeń prawidłowo wykonuje rzut zarówno z prawej jak i z lewej strony

Bardzo dobry – uczeń prawidłowo wykonuje rzut ze swojej mocniejszej strony

Dobry – uczeń prawidłowo wykonuje rzut ze swojej mocniejszej strony popełniając drobne błędy

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie popełniając błędy techniczne

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia