

Przedmiotowy System Oceniania

W klasie VIII OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W OBEJMUJĄ:

1. MOTORYCZNOŚĆ

- Siła - Rzut piłką lekarską
- Moc – skok w dal z miejsca
- Szybkość - Bieg szybkościowy
- Bieg wytrzymałościowy – bieg przełajowy, test Coopera
- MTSF

2. UMIEJĘTNOŚCI

LEKKOATLETYKA

Ocenie podlegają :

- a) skok w dal
- b) pchnięcie kulą (w zależności od warunków i możliwości technicznych)
- c) skok wzwyż (w zależności od warunków i możliwości technicznych)
- d) biegi:
 - sztafeta 4 x 100 m
 - 60 lub 100m dziewczęta i chłopcy
 - 600m dziewczęta, 1000m chłopcy

Gry zespołowe

- a) piłka nożna – prowadzenie piłki , strzał na bramkę
 - znajomość przepisów
- b) piłka siatkowa :
 - odbicia piłki sposobem dolnym
 - odbicia piłki sposobem górnym
 - blok pojedynczy
 - zagrywka
 - znajomość przepisów
- c) piłka koszykowa
 - rzut do kosza z biegu - dwutakt
 - rzut do kosza z dystansu po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa
 - znajomość przepisów
- d) piłka ręczna – kozłowanie zakończone rzutem do bramki z wyskoku
 - rzut ze skrzydła
 - znajomość przepisów

Gimnastyka

Ocenie podlegają umiejętności:

- = przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych
- przerzut bokiem
- skok rozkroczny przez kozła
- skok kuczny przez skrzynię
- piramidy dwójkowe i trójkowe
- stanie na rękach przy ścianie, stanie na głowie

Pływanie

- pływanie stylem dowolnym na dystansie 50 m
- elementy ratownictwa wodnego

3. Wiadomości

- uczeń zna zasady i przepisy gier zespołowych
- uczeń potrafi dokonać pomiaru tętna
- uczeń zna zasady udzielania pierwszej pomocy

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań zgodnie z programem. W razie nieobecności uczeń może zaliczać na zajęciach dodatkowych lub na lekcjach.

Frekwencja na zajęciach

Każdy uczeń może zgłosić 3 razy brak stroju w semestrze (łącznie z basenem), za każdy następny brak stroju ocena ndst. Częstkowa.
Zwolnienia z zajęć na podstawie zaświadczenia lekarskiego lub pisemnie przez rodzica.