

## Przedmiotowy System Oceniania

W klasie VIII ocenie z wychowania fizycznego podlega:

I semestr

- przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki

Piłka ręczna:

- koźlowanie zakończone rzutem do bramki z wyskoku, rzut że skrzydła

- znajomość przepisów gry

Gimnastyka:

- mały układ gimnastyczny według inwencji ucznia z wykorzystaniem poznanych elementów gimnastycznych

- stanie na RR przy drabinkach

Sprawność fizyczna kontrola

- MTSF ( siła mięśni brzucha, gibkość( skłon tułowia w przód), skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 50m, bieg wahadłowy na dystansie 4razy 10m z przenoszeniem klocków)

- Test Zuchory

- Test Coopera

( pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu)

II semestr

- przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki

Piłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem górnym, zagrywka, przyjęcie piłki po zagrywce

- znajomość przepisów gry

Sprawność fizyczna kontrola

- MTSF ( siła mięśni brzucha, gibkość( skłon tułowia w przód), skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 50m, bieg wahadłowy na dystansie 4razy 10m z przenoszeniem klocków)

- Test Zuchory

( pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu)

Piłka koszykowa:

- rzut do kosza z dystansu po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa

- znajomość przepisów gry

Gimnastyka:

- mały układ gimnastyczny według inwencji ucznia z wykorzystaniem poznanych elementów gimnastycznych

- skok rozkroczny przez kozła lub skok zawrotny przez skrzynię

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
- uczeń umie obliczyć BMI i interpretuje własny wynik
- uczeń umie dokonać pomiaru tętna
- uczeń zna zasady udzielania pierwszej pomocy
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających, zgodnie z programem nauczania. W razie nieobecności uczeń może zaliczać na zajęciach dodatkowych wyznaczonych przez nauczyciela, oraz może jeden raz próbować poprawić ocenę ze sprawdzianu w miarę swoich możliwości.

Uczeń podczas zajęć może za aktywność otrzymać plus. Suma uzyskanych plusów (5plusów ocena bdb częściowa)

Frekwencja na zajęciach.

Każdy uczeń w semestrze może 3razy zgłosić brak stroju za każdy następny brak stroju ocena ndst. częściowa.

W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez lekarza.

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń ( przebyte choroby, urazy)

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego i dostarczonej pisemnej prośby rodziców (na czas określony w opinii lekarza).Dotyczy to pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych.

W przypadku wystąpienia choroby trwającej powyżej 1 miesiąca, konieczne jest uzyskanie zgody- administracyjnej decyzji Dyrektora Szkoły na podstawie wniosku rodziców i załączonego zwolnienia lekarskiego.

Przygotowanie do zajęć z wychowanie fizycznego.

Strój gimnastyczny wymagany na zajęcia wychowania fizycznego (biała koszulka z krótkim rękawem, ciemne spodnie lub getry, obuwie sportowe, dres sportowy.

Strój na zajęcia sportowe ma być schludny i czysty, zmieniany po każdym zajęciach