

## Przedmiotowy System Oceniania

W klasie VIII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia.

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie lekcji
3. Sprawność fizyczna

### **I Semestr**

- przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki

Piłka ręczna:

- koźlowanie zakończone rzutem do bramki z wyskoku, rzut ze skrzydła
- znajomość przepisów gry

Gimnastyka:

- mały układ gimnastyczny według inwencji ucznia z wykorzystaniem poznanych elementów gimnastycznych
- stanie na RR przy drabinkach

Test sprawności fizycznej:

1. Podpór na przedramionach w leżeniu przodem ( plank- deska)
2. Bieg wahadłowy 10x5m
3. Skok w dal z miejsca
4. Bieg wytrzymałościowy 20m wahadłowy ( beep- test)

### **II Semestr**

- przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki

Piłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem górnym, zagrywka, przyjęcie piłki po zagrywce
- znajomość przepisów gry

Sprawność fizyczna kontrola

Test sprawności fizycznej:

1. Podpór na przedramionach w leżeniu przodem ( plank- deska)
2. Bieg wahadłowy 10x5m
3. Skok w dal z miejsca
4. Bieg wytrzymałościowy 20m wahadłowy ( beep- test)

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

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.

### **III Uzgodnienia i postanowienia**

1. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń ( przebyte choroby, urazy).
2. Uczeń ma obowiązek zgłosić nauczycielowi każdą niedyspozycję/uraz, który nastąpił przed, w czasie lub po zajęciach sportowych. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne lekarskie. Dłuższe zwolnienie lekarskie należy zgłosić osobiście u dyrektora szkoły.
3. Każdy uczeń w semestrze może trzy razy zgłosić brak stroju. Za każdy następny brak stroju uczeń otrzymuje uwagę z zachowania.
4. Za wysoką aktywność na zajęciach uczeń może otrzymać plus. Suma uzyskanych plusów skutkuje wpisaniem oceny bdb (5 plusów ocena cząstkowa). Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich prób i testów sprawdzających zgodnie z programem nauczania. W razie nieobecności uczeń może zaliczyć w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
5. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego:
  - strój gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego jest następujący: biała koszulka z krótkim rękawem, ciemne spodenki lub getry, obuwie sportowe z jasną podeszwą, dres sportowy;
  - strój na zajęcia sportowe ma być czysty i schludny, zmieniany po każdym zajęciu;
  - uczniowie mają obowiązek dbania o sprzęt sportowy, ład i porządek w sali gimnastycznej oraz szatni.