

WF - Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej w Golinie

W klasie VIII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary w ramach

aktywności ucznia:

- postawę ucznia na lekcjach i jego kompetencje społeczne,
- systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, przygotowanie do zajęć
- sprawność fizyczną (kontrola):

siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],

gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

beep test – test wytrzymałości

umiejętności ruchowe:

lekka atletyka – zaangażowanie , postęp

- bieg krótki (100 m) ze startu niskiego
- bieg na odcinku (300, 600, 800, 1000 m) ze startu wysokiego
- Bieg i marszobieg w terenie
- rzut z miejsca (piłka lekarska 3 kg), piłeczką palantową
- pchnięcie kulą, rzut oszczepem
- skok w dal: z rozbiegu bez strefy,

gimnastyka:

- piramidy dwójkowe,
- skoki przez kozła i skrzynię
- stanie na rękach i na głowie przy drabinkach,
- sprawnościowe tory przeszkód,

piłka nożna:

- drybling zakończony uderzeniem na bramkę
- żonglerka lub stałe fragmenty gry,
- zwody z przeciwnikiem - umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych i taktycznych podczas gry

koszykówka:

- podania piłki po kozłowaniu ze zwodem
- rzut do kosza po zatrzymaniu z różnych pozycji, rzuty osobiste,
- rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od partnera,
- umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych i taktycznych podczas gry

piłka ręczna:

- rzut na bramkę po zwodzie z wyskoku,
- zwody w piłce ręcznej,
- poruszanie się w w ataku na różnych pozycjach oraz obronie w strefie i kryciu każdy swego,
- umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych podczas gry

piłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym indywidualnie i w parach,
- zagrywka sposobem górnym z określonej odległości (technika)
- technika wystawy i ataku,
- umiejętność poruszania i stosowania poznanych elementów technicznych i taktycznych podczas gry

unihokej:

- prowadzenie piłeczki slalomem zakończone uderzeniem na bramkę z różnych pozycji
- strzały na bramkę po podaniu od partnera z różnych kierunków

- wykorzystanie opanowanych elementów technicznych i taktycznych w grze w unihokeja według zasad.

Badminton:

- serw,
- Poruszanie się po boisku w obronie i ataku,
- odbicia forhendowe i backhendowe,
- stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze pojedynczej i deblowej badmintona

wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,

wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- uczeń zna i potrafi interpretować wskaźnik BMI , zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DLA DZIECI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH W PRAKTYCE:

- przeznaczenie większej ilości czasu na opanowanie danego zadania ruchowego,
- pomoc nauczyciela lub pomoc koleżeńska,
- motywowanie i angażowanie w dodatkowe zadania z zakresu wiedzy z pomocą nauczyciela lub innego ucznia,
- wielokrotne wyjaśnianie reguł sportowych,

- zapewnienie większej liczby ćwiczeń potrzebnych do opanowania danych umiejętności,
- dostosowanie rodzaju ćwiczeń do indywidualnych potrzeb i możliwość psychofizycznych ucznia,
- zwolnienie z wykonania niektórych ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia,
- zwracania większej ilości uwagi na wysiłek włożony w wykonanie zadania, niż ostateczny efekt pracy,
- unikanie trudnych lub bardzo abstrakcyjnych pojęć.

FORMY OCENY DLA DZIECI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH:

- ocena wysiłku i zaangażowania,
- docenienie pokonanego przez ucznia lęku w wykonywanym zadaniu ruchowym,
- docenianie wkładu i wysiłku za dobrze wykonane ćwiczenia oraz aktywności,
- ocena postępu sprawności fizycznej i umiejętności z uwzględnieniem specyficznych potrzeb edukacyjnych.