

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych ocen z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2024-2025 dla klasy VIII poziomkowa

- Śródrocznych i rocznych:

wymagania na ocenę	Wymagania na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną	Wymagania na ocenę dobrą	Wymagania na ocenę bardzo dobrą	Wymagania na ocenę celującą
wymagania ogólne	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p>1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</p> <p>Zagadnienia</p> <p>1. Diagnoza siły mm. Brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa oraz siły ramion (zwinności wytrzymałości skoczności)</p> <p>2. Samoocena i samokontrola sprawności fizycznej wg ISVK Zuchory</p> <p>3. Diagnoza wydolności fizycznej – Test Coopera</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów; • niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji • jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia • bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie <p>Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy) • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni) • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów • Posiada godną naśladowania postawę

					<p>koleżeńską i sportową(pomoc słabszym i mniej sprawnym)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem • Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym
<p>2. Aktywność fizyczna</p> <p>Zagadnienia Gimnastyka podstawowa 1. Stanie na ramionach, piramidy trójkowe, przerzut bokiem 2. Układ gimnastyczny na ścieżce, przewrót w przód 3. Skok kuczny przez skrzynię Lekka atletyka 1. Start niski w biegu krótkim 60 – 100 m 2. Biegi sztafetowe, rozstawienie 3. Skok w dal - Odbicie jednonóż i zeskok obunóż. 4. Pchnięcie kulą 5. Bieg na orientację 6. Umie prowadzić rozgrzewkę, • umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą, 7. Start wysoki – technika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów; • niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji • jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia • bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie <p>Postawa społeczna i</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy) • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu(pobyt w szatni) • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez

<p>biegu długiego – 600 – 1000m.</p> <p>8. Marszbieg terenowy, biegi przełajowe Koszykówka</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podanie i chwyt oburącz w miejscu. 2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku ruchu. 3. Rzut do kosza dowolnym sposobem oraz z dwutaktu 4. Wykonanie tych elementów technicznych w grze, przepisy, taktyka, obrona każdego swego, obrona stefowa – atak szybki <p>Piłka siatkowa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poruszenie się krokiem odstawno-dostawnym, 2. Zagrywka dolna 3. Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym, blok podwójny, atak przez zbiecie, przepisy, Zagrywka górna <p>Piłka ręczna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu. 2. Chwyt oburącz w miejscu i w ruchu. 3. Kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku biegu 4. Rzut do bramki 			<p>stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>		<p>nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym) • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem • Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym
--	--	--	---	--	---

<p>jednorącz dowolnym sposobem z biegu oraz z wyskoku, obrona strefowa, atak szybki</p> <p>5. wykonywanie poznanych elementów technicznych w grze , przepisy</p> <p>Piłka nożna</p> <p>1. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku.</p> <p>2. Uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą. 3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem. 4. Wykonywanie tych poznanych elementów w grze, przepisy oraz zwody pojedyncze i obrona strefowa, atak szybki</p> <p>Gry drużynowe i indywidualne : kwadrant, dwa ognie, tenis stołowy , ringo</p> <p>Taniec</p> <p>1. Podstawowe kroki tańca towarzyskiego</p> <p>2. Zaproszenie partnera do tańca</p>					
<p>3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Znajomość zasad bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania 	<ul style="list-style-type: none"> • Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i regulaminów 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest

<p>fizycznego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego. • Zachwanie w razie wypadku podczas zajęć ruchowych – pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego • Bezpieczna aktywność fizyczna w górach i nad wodą. • Ochrona i samoochrona 			<p>sprawnością motoryczną</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie <p>Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<p>zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni) • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów • Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym) • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem • Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym

<p>4. Edukacja zdrowotna ZAGADNIENIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdrowie i jego negatywne czynniki • zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń, • zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych, • wie jakie zmiany zachodzą w płci odmiennej i swojej, • rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga, • Zdrowie i jego pozytywne mierniki • umie uregulować oddech po wysiłku, • umie dokonać pomiaru tętna, • profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą • choroby cywilizacyjne - anoreksja • Hartowanie organizmu • Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka • Sterydy i ich wpływ na zdrowie 	<ul style="list-style-type: none"> • Niechętnie bierze udział w lekcji, nie świadomy prawidłowego odrzywania dla zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie • Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy) • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni) • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów • Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym) • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i
---	---	--	---	--	--

					<p>umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem</p> <ul style="list-style-type: none">• Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia, przyjmuje prawidłową postawę ciała , zna zasady higieny i ćwiczy zawsze w stroju sportowym
--	--	--	--	--	--