

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego klasa 8a

I SEMESTR

Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe, rozszerzające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające	Wymagania podstawowe, rozszerzające dopełniające oraz posiada wiadomości i umiejętności wykraczające poza ramy określone wymaganiami, osiąga sukcesy w konkursach szkolnych i pozaszkolnych
W zakresie wiedzy -wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania -zna Test Coopera -wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego W zakresie umiejętności	W zakresie wiedzy -wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania -zna Test Coopera -wie do czego służą siatki centylowe -wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego	W zakresie wiedzy -wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania -zna Test Coopera -zna próby MSTs do kontroli i oceny sprawności fizycznej -wie do czego służą siatki centylowe -wymienia zmiany zachodzące w organizmie	W zakresie wiedzy -wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania -zna Test Coopera -zna próby MSTs do kontroli i oceny sprawności fizycznej -wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory -wie do czego służą siatki centylowe	W zakresie wiedzy -wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania -zna Test Coopera -zna próby MSTs do kontroli i oceny sprawności fizycznej -wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory -wie do czego służą siatki centylowe

-mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -mierzy wysokość ciała, -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo Kompetencje społeczne - sporadycznie nie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego - sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole - nie buduje odpowiednich relacji z osobami z najbliższego otoczenia-	W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -mierzy wysokość ciała, -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m Kompetencje społeczne -uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, sporadycznie nie ćwiczy	podczas wysiłku fizycznego W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -wykonuje próby sprawnościowe według MTSF -mierzy wysokość ciała, -demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkości -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej -stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku Kompetencje społeczne	-wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -wykonuje próby sprawnościowe według MTSF -mierzy wysokość ciała, oblicza wskaźnik BMI -demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkości - przeprowadza samodzielne próby sprawnościowe według Zuchory - planuje oraz organizuje szkolne zawody sportowe -wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkrocznego - wykonuje przerzut bokiem z pomocą -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,	-wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie -zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych - zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i ataku w grach zespołowych W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -wykonuje próby sprawnościowe według MTSF -mierzy wysokość ciała, oblicza wskaźnik BMI -demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności
--	---	--	--	---

-jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia-- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia-- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -chętnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie	Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju	kondycyjne, koordynacyjne i gibkości - przeprowadza samodzielne próby sprawnościowe według Zuchory - planuje oraz organizuje szkolne zawody sportowe -wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkrocznego - wykonuje przerzut bokiem samodzielnie - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb - stosuje zasady asekuracji podczas ćwiczeń Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i między klasowych
--	--	--	--	--

		-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład -pomaga mniej sprawnym fizycznie
--	--	---	---	---

				-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.
--	--	--	--	--

II SEMESTR

Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe, rozszerzające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające	Wymagania podstawowe, rozszerzające dopełniające oraz posiada wiadomości i umiejętności wykraczające poza ramy określone wymaganiami, osiąga sukcesy w konkursach szkolnych i pozaszkolnych
W zakresie wiedzy -opisuje pozytywne czynniki zdrowia -wymienia negatywne czynniki zdrowia -zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania -zna zasady higieny osobistej.	W zakresie wiedzy -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych	W zakresie wiedzy -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych -opisuje pozytywne czynniki zdrowia	W zakresie wiedzy -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie -zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych	W zakresie wiedzy -zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych

W zakresie umiejętności -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m -umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami Kompetencje społeczne - sporadycznie nie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego - sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole - nie buduje odpowiednich relacji z osobami z najbliższego otoczenia-	-opisuje pozytywne czynniki zdrowia -wymienia negatywne czynniki zdrowia -zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania -zna zasady higieny osobistej. W zakresie umiejętności -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m -wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym -umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami -stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń	-wymienia negatywne czynniki zdrowia -zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania -zna zasady higieny osobistej. W zakresie umiejętności -stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku -rozgrywa piłkę „na trzy” -wykonuje zbieg piłki lub ataku przez „plasowanie” -chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m -wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym -umie wykonać serie dowolnych	rekreacyjnych, gier zespołowych - zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i ataku w grach zespołowych -wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych i wie jak radzić sobie ze stresem -wie co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna -opisuje pozytywne czynniki zdrowia -wymienia negatywne czynniki zdrowia -zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania -zna zasady higieny osobistej. W zakresie umiejętności -wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej -stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku -rozgrywa piłkę „na trzy”	- zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i ataku w grach zespołowych -wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych i wie jak radzić sobie ze stresem -wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych, wie jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu -wie co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna -opisuje pozytywne czynniki zdrowia -wymienia negatywne czynniki zdrowia -zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania -zna zasady higieny osobistej. W zakresie umiejętności
--	---	---	---	---

-jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	Kompetencje społeczne -uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, sporadycznie nie ćwiczy -sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia-- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	przeskoków nad przeszkodami -prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej -stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń Kompetencje społeczne -chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia-- jest świadomy swoich	-wykonuje zbieg piłki lub ataku przez „plasowanie” -chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m -wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym -umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami -prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej -stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń -umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych Kompetencje społeczne	-demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej -stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku -rozgrywa piłkę „na trzy” -wykonuje zbieg piłki lub ataku przez „plasowanie” -chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m -wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym -umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami -prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej
--	--	---	--	---

		mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -chętnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych	-stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń -umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych - Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i między klasowych -godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych
--	--	---	---	---

			-aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.
--	--	--	---	--

Zakres wymagań stanowi propozycję realizacji zadań i może być modyfikowany w zależności od pojawiających się w ciągu roku szkolnego wyzwań, bieżących potrzeb oraz zainteresowań uczniów.