WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

ODDZIAŁY VIII

Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
1. Wymienia próby wybranego testu i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej. 2.Wie, co to są siatki centylowe. 3. Wykonuje próby wybranego testu sprawności fizycznej. 4. Wymienia układy w organizmie, w których zachodzą zmiany podczas wysiłku. 5. Uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, zgodnie z rekomendacjami dla	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1.Wyjaśnia, jak wykonać próby wybranego testu sprawności fizycznej. 2. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. 3. Wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku. 4. **Wykonuje:** - wybrane elementy techniczne i taktyczne w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: obronę „każdy swego”, w siatkówce: odbiór	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Porównuje swoje wyniki prób wybranego testu sprawności fizycznej do uzyskanych poprzednio. 2.Potrafi wykorzystać siatki centylowe do oceny własnego rozwoju. 3. Wybiera ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne. 4. Wyjaśnia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku. 5. Wybiera np. urządzenie monitorujące lub aplikację	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. 2. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne. 3. Wykorzystuje nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej. 4. Opracowuje i wykonuje w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (analizy dokonuje na podstawie wyników z kilku dni, np. tygodnia). 2.Opracowuje i wykonuje indywidualnie układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 3. **Stosuje w grze:** - wybrane elementy techniczne i taktyczne w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki, ustawia się

swojego wieku Światowej Organizacji Zdrowia. 6. Zna urządzenia monitorujące do oceny dziennej aktywności fizycznej. 7. Uczestniczy w grach uproszczonych jako zawodnik i kibic, stosując zasady „czystej gry”. 8. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych. 9. Wymienia konsekwencje stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej. 10. Omawia jaką rolę odgrywa wypoczynek w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej (nauce). 11.Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości.	piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w obronie. 5. Wskazuje, jak można wykorzystać nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej. 5. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i kibic, , stosując zasady „czystej gry”. 6. Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy. 7. Wymienia konsekwencje zdrowotne stosowania substancji psychoaktywnych np. sterydów. 8. Potrafi wskazać, ile czasu w ciągu dnia powinien przeznaczyć na pracę (naukę), ile na aktywność fizyczną, a ile na wypoczynek. 9. Ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.	internetową, z pomocą których sprawdza tętno, długość trasy lub ilość zrobionych podczas wybranej aktywności fizycznej kroków. 6. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba). Odwzorowuje zaprezentowany w czasie lekcji układ tańca. 7. Wyjaśnia ideę olimpijską. 8. **Wykonuje:** - wybrane elementy techniczne i taktyczne w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie , zbicie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 9. Wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności, uczestnicząc w grach szkolnych i uproszczonych	nowoczesnych form aktywności fizycznej. 5. Wyjaśnia ideę paraolimpijską i olimpiad specjalnych. 6. **Wykonuje w grze:** - wybrane elementy techniczne i taktyczne w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 8.Wskazuje różnice w organizacji rozgrywek według systemu pucharowego i „każdy z każdym”. 9.Przygotowuje i wykonuje ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne (np. piramidę dwójkową lub trójkową). 10. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia z belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.	prawidłowo na boisku w ataku i obronie. 4. Planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe systemem pucharowym lub „każdy z każdym”. 5. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, konfliktów. 6. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby z niepełnosprawnościami, osoby starsze). 7. Pomaga słabszymi mniej sprawnym. 8. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć. Uczestniczy we wszelkich dostępnych formach aktywności fizycznej na terenie szkoły. 9. Jego postawa koleżeńska

12.Wybiera sposoby redukowania nadmiernego stresu. 13. Dba o bezpieczeństwo swoje i współćwiczących. 14. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego przynosi strój sportowy sporadycznie, otrzymał „bz” 11 i więcej.	10. Wie jak radzić sobie ze stresem. 11. Wykonuje wybrane próby wydolnościowe i motoryczne. 12. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami. 13. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego), dopuszczalna ilość „bz” do 10.	jako zawodnik i sędzia, stosując zasady „czystej gry”. 10. Odwzorowuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. piramidę dwójkową). 11. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. 12.Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody dowolnym sposobem. 13.Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. 14. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.	11. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 12.Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejącrolę wypoczynku,w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej. 13. Planuje sposoby swojego rozwoju mając świadomość swoich mocnych i słabych stron, nad którymi należy pracować. 14. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując empatię i asertywność. 15. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb. 16. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny.	i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania. 10. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 5. 11. Reprezentuje szkołę lub klasę na zawodach sportowych lub rozgrywkach (między-klasowych, międzyszkolnych). 12. Udokumentuje swój udział w zajęciach pozaszkolnych (np. dyplom).

		15. Opracowuje rozkład dnia z uwzględnieniem proporcji między pracą, a wypoczynkiem. 16. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych. 17. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny. 18. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 9. 19. Dąży do postępu w wynikach w testach i próbach motorycznych oraz wydolnościowych.	17. Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji. 18. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń. 19. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 7.	

Ocenę <u>niedostateczną</u> otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.