

**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. Diagnostuje 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, zabicie 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, zabicie 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, zabicie 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 przeszkodę 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 redukcji nadmiernego stresu. 13. Dbą o bezpieczeństwo swoje i współwzajemnych. 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, rozumiejąc rolę 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 (międzyklasowych, 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. 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 **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.

1. Program nauczania: U. Kierczak - *Rusz się człowieku. Program wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej.*
2. Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z wychowania fizycznego.
3. Statut Szkoły Podstawowej nr 1 w Legionowie.

