|  |
| --- |
| WYMAGANIA EDUKACYJNE – Wychowanie fizyczne – 8 KLASA Szkoła Podstawowa |
| **Uczeń otrzyma ocenę celującą, jeżeli:*** opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej tj.: wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania; wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego; dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej; opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; wykonuje techniczne elementy gier; stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: 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; uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowegoi „każdy z każdym”; uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne; planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie; przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania; opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.* osiąga wyniki powyżej przewidzianych na ocenę bardzo dobrą
* chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych
* jest zawsze przygotowany – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy
* osiąga postęp w usprawnianiu się – poprawa w osiągnięciach
* aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły
 |
| **Uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą, jeżeli:*** opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej (jw.)
* ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne

i przepisy dyscyplin zawartych w programie nauczania * chętnie reprezentuje szkołę w zawodach szkolnych
* osiąga widoczny postęp w rozwoju sprawności i umiejętności
* jest zawsze przygotowany – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy
* wykazuje pozytywną postawę i stosunek do zajęć; uczestniczy w nich z zaangażowaniem
 |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dobrą, jeżeli:*** opanuje w pełni swoich możliwości wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej
* sporadycznie zdarzy mu się być nieprzygotowanym do zajęć – brak odpowiedniego stroju
* aktywnie uczestniczy w zajęciach
* większość ćwiczeń wykonuje dobrze
* podejmuje wysiłek, stara się, jednak niesystematycznie
* brak stałej poprawy
 |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dostateczną, jeżeli:*** opanował materiał programowy na poziomie przeciętnym (jw.)
* ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi
* wykazuje niski postęp w usprawnieniu
* na poziomie przeciętnym radzi sobie w poszczególnych dyscyplinach
* jest często nieprzygotowany do zajęć – brak odpowiedniego stroju
* przeszkadza na lekcjach, brak widocznego zaangażowania
 |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dopuszczającą, jeżeli:*** opanował materiał programowy znacznie poniżej poziomu przeciętnego (jw.)
* opanował minimalną ilość wiadomości
* ćwiczenia wykonuje niepewnie, niechętnie z dużymi błędami technicznymi
* wykazuje bardzo mały postęp w usprawnieniu motorycznym
* jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć
* nie uczestniczy aktywnie w lekcjach, nie wykazuje zaangażowania
* przejawia duże braki w zakresie postawy i stosunku do wychowania fizycznego
 |