

## **WYMAGANIA EDUKACYJNE WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VIII**

### **OGÓLNE UMIEJĘTNOŚCI UCZNIĄ PODLEGAJĄCE OCENIE**

1. Ćwiczenia kształtujące postawę ciała oraz stymulujące rozwój układów: ruchowego, oddechowego, krążeniowego, nerwowego.
2. Formy ruchu stwarzające możliwości doskonalenia koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz wzmocnienia kondycji fizycznej.
3. Ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i skoki.
4. Podstawowe elementy techniki i taktyki gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych, gier rekreacyjnych, tańców.
5. Ćwiczenia i zabawy według inwencji uczniów uwzględniające zasady współdziałania, respektowania przepisów, zasad i ustaleń.
6. Przepisy i zasady organizacji zajęć ruchowych uwzględniające troskę o zdrowie.
7. Ocena rozwoju oraz sprawności funkcjonowania organizmu.
8. Zasady sportowego współzawodnictwa.
9. Propozycje spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier, zabaw, form turystycznych i sportowych.
10. Organizowanie i uczestniczenie w rekreacji, turystyce, zawodach sportowych z przestrzeganiem obowiązujących zasad (zasada „czystej gry” w sporcie).

### **FORMY AKTYWNOŚCI UCZNIĄ PODLEGAJĄCE OCENIE**

Ocenię podlegają następujące formy aktywności ucznia:

- a) sprawdziany umiejętności z wychowania fizycznego przeprowadzane będą po zakończeniu każdego działu tematycznego,
- b) bieżąca kontrola umiejętności zapowiadana z wyprzedzeniem z poszczególnych rodzajów aktywności,
- c) ćwiczenia, elementy technik, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, ćwiczenia z użyciem przyrządów wykonywane na bieżąco w trakcie zajęć,
- d) aktywny udział w lekcji, zaangażowanie i odpowiednie przygotowanie do lekcji, obowiązkowość i frekwencja,
- e) testy sprawności (np. test Coopera, Chromińskiego, Eurofit itp.),
- f) udział w pozalekcyjnych formach aktywności (zajęcia rekreacyjno-sportowe),
- g) wiadomości, udział w konkursach o tematyce sportowej,
- h) reprezentacja Gimnazjum w zawodach sportowych na szczeblu dzielnicowym, powiatowym, rejonowym, wojewódzkim.

### **WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Ocena semestralna i roczna dla wszystkich poziomów klas:**

**Uczeń ubiegający się o ocenę celującą, bardzo dobrą i dobrą na semestr lub koniec roku musi mieć zaliczone wszystkie sprawdziany przeprowadzone w danym semestrze.**

**Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.**

Wymaganiach edukacyjne z wychowania fizycznego są zamieszczane na stronie internetowej szkoły

## **GIMNASTYKA:**

### **Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiiowane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

### **Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
  - przewrót w przód, w tył,
  - skoki: rozkroczny, kuczny
  - układ równoważny,
  - przewrót lotny,
- zna wszystkie ćwiczenia kształtujące,
- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę,
- wykonuje ćwiczenia seriami
- potrafi asekurować partnera,
- samoasekurację.
- zna zasady BHP,

### **Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- zna konkurencje gimnastyczne.

### **Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach.

### **Ocena dopuszczająca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu gimnastyki,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

## **LEKKA ATLETYKA**

### **Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiiowane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

### **Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
  - skipy A i B,
- biegi na dystansach 60-100m, 600m, 1000m oraz test Coopera,
- technikę startu niskiego i wysokiego,

- technikę zmiany pałeczki sztafetowej w strefie zmian na pełnej szybkości
- skok w dal techniką naturalną,
- bieg ze zmiennym tempem,
- technikę szkolną pchnięcia kulą,
- rzut piłką lekarską,
- skok dosiężny,
- skok w dal z miejsca,
- testy sprawności fizycznej

#### **Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

#### **Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe, przejawia małą aktywność na zajęciach.

#### **Ocena dopuszczająca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu lekkiej atletyki,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

#### **KOSZYKÓWKA:**

##### **Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiiowane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

##### **Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
  - kozłowanie prawą i lewą ręką ze zmianą kierunku biegu,
- podanie – przewrót w przód – przyjęcie piłki po podaniu – rzut z dwu taktu,
- 10 poprawnie technicznych rzutów z półdystansu,
- podania w parach zakończone rzutem z dwu taktu,
- współpracę w zespole,
- technikę gry,
- zasady fair play,
- przepisy i zasady gry,
- sędziowanie.

##### **Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- zna przepisy i zasady gry.

##### **Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem

w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,

- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce.

#### **Ocena dopuszczająca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki koszykowej,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

#### **SIATKÓWKA:**

##### **Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiovane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

##### **Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
- odbicia piłki w parach sposobem górnym i dolnym,
- odbicia piłki w kole sposobem górnym i dolnym,
- zagrywkę sposobem górnym i dolnym kierowaną,
- wystawianie i zbiecie piłki,
- grę w obronie i w ataku,
- grę indywidualną oraz współpracę w zespole,
- rozgrywanie na 3 kontakty,
- technikę i taktykę obrony oraz ataku,
- przepisy gry.

##### **Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- zna przepisy i zasady gry.

##### **Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce.

##### **Ocena dopuszczająca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki siatkowej,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

## **PIŁKA RĘCZNA:**

### **Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiiowane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

### **Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
  - rzuty na bramkę z wyskoku, po przeskoku
  - zwody,
  - atak szybki,
  - grę indywidualną,
  - współpracę w zespole,
  - zasady fair play,
  - przepisy i zasady gry
  - sędziowanie,
- sprawdziany obejmujące umiejętności z klasy I.

### **Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- zna przepisy i zasady gry.

### **Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach, ma luki w technice i taktyce.

### **Ocena dopuszczająca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki ręcznej,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

## **PIŁKA NOŻNA:**

### **Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiiowane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

### **Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
  - prowadzić piłkę prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku biegu wszystkimi rodzajami podbicia stopy,
  - podanie górne i półgórne w powietrzu, precyzja podania,
  - przyjęcie piłki klatką, udem,

- zwody z piłką i bez piłki (prawa i lewą nogą),
- taktykę oraz rodzaje ataku i obrony,
- rozegranie 2x2, 3x 3 oraz w grze w przewadze,
- grę indywidualną,
- strzał na bramkę z prowadzenia piłki oraz z podania
- współpracę w zespole,
- technikę gry na poszczególnych pozycjach (bramkarz, obrońca, pomocnik, napastnik),
- zasady fair play,
- przepisy i zasady gry,
- sędziowanie,

### **Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych,
- zna zespoły piłkarskie,
- zna przepisy gry.

### **Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe przejawia małą aktywność na zajęciach.

### **Ocena dopuszczająca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu piłki nożnej,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnianiu się.

## **TENIS STOŁOWY:**

### **Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiiowane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

### **Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
- podbijanie piłeczki forhendem i bekhendem oraz na zmianę,
- przyjmuje poprawną pozycję przy stole,
- podanie półwolejem forhendem i bekhendem po prostej i po przekątnej ( przez 1 min bez błędów)
- podanie (serw) bekhendem i forhendem w określone miejsce z rotacją boczną,
- zna zasady gry w tenisa stołowego,
- prezentuje wysokie umiejętności w grze,
- jego aktywność fizyczna uwidacznia się poza szkołą,

### **Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach,
- posiada ubogi zasób wiedzy dotyczący przepisów tenisa stołowego.

**Ocena dopuszczająca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu tenisa stołowego,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną i pracą w grupie.

**UNIHOKEJ:****Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,
- zajmuje premiovane miejsca w zawodach sportowych,
- jest wybitnym uczniem, jego osiągi są zbliżone do rekordów szkoły.

**Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
  - podanie z klepki bekhendem i forhendem,
  - strzał na bramkę po przyjęciu piłki,
  - strzał na bramkę z pociągnięcia i zamachu forhendem i bekhendem,
- zna zasady gry w unihokeja,
- prezentuje wysokie umiejętności w grze,
- jego aktywność fizyczna uwidacznia się poza szkołą,

**Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

**Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach,
- posiada ubogi zasób wiedzy dotyczący przepisów tenisa stołowego.

**Ocena dopuszczająca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu tenisa stołowego.,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną i pracą w grupie.

**TAŃCE****Ocena celująca:**

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, ponadto systematycznie uczestniczy w zajęciach SKS,

- reprezentuje szkołę na zewnątrz (konkursy, pokazy, turnieje),
- jest wybitnym uczniem.

### **Ocena bardzo dobra:**

- uczeń osiąga wysokie wyniki sportowe,
- uczeń zna i potrafi wykonać w odpowiednim tempie i rytmie następujące elementy:
- wybrane tańce, formy ruchu z muzyką na forum klasy lub szkoły,
- układ ćwiczeń rytmicznych do muzyki pojedynczo i w parach,
- własny układ dwójkowy do muzyki,
- opracować układ taneczny, ćwiczenia do muzyki,
- posiada wiedzę z zakresu tańca towarzyskiego i ludowego,
- wykazuje zaangażowanie na zajęciach.

### **Ocena dobra:**

- uczeń potrafi wykonać wszystkie elementy przewidziane na ocenę bardzo dobrą, jednakże ma problemy z uzyskaniem wysokich wyników, odpowiedniego tempa harmonii ruchu,
- czynnie uczestniczy w zajęciach sportowych.

### **Ocena dostateczna:**

- uczeń opanował poszczególne umiejętności, lecz ma duże problemy z ich wykonywaniem w dobrym tempie i z odpowiednią techniką,
- osiąga słabe wyniki sportowe,
- przejawia małą aktywność na zajęciach,
- posiada ubogi zasób wiedzy dotyczący tańca.

### **Ocena dopuszczająca:**

- uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne luki, wykonuje większość ćwiczeń z pomocą nauczyciela,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu tańca,
- nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- nie jest pilny, wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

\* \* \* \* \*

### **W zakresie wiadomości uczeń zna:**

1. Zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń.
2. Zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych.
3. Znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych.
4. Zasady i przepisy poznanych gier.
5. Uczeń dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.
6. Uczeń zna ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne.
7. Uczeń mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. Interpretuje z pomocą nauczyciela uzyskane wyniki.
8. Uczeń zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń.
9. Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
10. Cechy prawidłowej postawy ciała – uczeń ocenia własną postawę ciała.
11. Uczeń zna i demonstrowa ćwiczenia ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
12. Organizacja czasu wolnego – uczeń omawia zasady aktywnego wypoczynku.
13. Uczeń zna formy aktywności fizycznej.

### **W zakresie zadań wychowawczych uczeń:**

1. Umie i zna zasady kulturalnego kibicowania podczas gier.
2. Potrafi współpracować z innymi uczniami w celu pomocy w organizacji zajęć ruchowych.
3. Potrafi szanować przybory i przyrządy do ćwiczeń.
4. Stosuje zasadę „fair play”.



5. Uczeń dba o własne zdrowie.
6. Uczeń zna przepisy i uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika.
7. Współpraca w zespole – uczeń zna i przestrzega zasady „czystej gry” – szacunek dla rywala.
8. Zasady współpracy w zespole – podziękowanie za wspólną grę.
9. Uczeń organizuje w gronie rówieśników grę rekreacyjną.