

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL VIII Dziewczęta
niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych
SEMESTR I

<i>ocena dopuszczająca</i>	<i>ocena dostateczna</i>	<i>ocena dobra</i>	<i>ocena bardzo dobra</i>	<i>ocena celująca</i>
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z wieloma błędami, ➤ utrzymuje sprawność motoryczną na niezmiennym poziomie: nie poprawia swoich wyników w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową, ale nieprawidłowo, ➤ podejmuje próby odbicia piłki sposobem dolnym oraz wykonania zagrywki sposobem dolnym, ➤ porusza się w rytmie dwutaktu, wymaga korekty nauczyciela, ➤ wykona zatrzymanie na 1 tempo, ➤ podejmuje próby wykonania przewrotu 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z błędami, ➤ wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym: nieznacznie poprawia swoje wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową z dużymi błędami technicznymi, ➤ odbija piłkę sposobem dolnym niepewnie z dużymi błędami, ➤ nieprawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym, ➤ poprawnie wykona dwutakt z marszu, ➤ wykona zatrzymanie na 1 i dwa tempa po korekcie nauczyciela ma problem z rzutem, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dysponuje ogólną dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia z małymi błędami, ➤ wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym: stara się poprawiać swoje wyniki w biegu na 60 m i 600m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ wykonuje start niski, po korekcie nauczyciela, ➤ wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal po korekcie nauczyciela, ➤ poprawnie trzyma piłeczkę przy rzutach piłką palantową, ➤ odbija piłkę sposobem dolnym z małymi błędami, ➤ poprawnie wykonuje zagrywkę sposobem dolnym bez przejścia przez siatkę, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dysponuje ogólną bardzo dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia bezbłędnie, ➤ wykazuje postępy w usprawnianiu motorycznym: uzyskuje dobre wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ prawidłowo wykonuje start niski, ➤ poprawnie wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➤ poprawnie ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową, ➤ prawidłowo odbija piłkę sposobem dolnym, ➤ prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę, ➤ prawidłowo wykona dwutakt po biegu, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dysponuje wybitną ogólną sprawnością fizyczną, wykonuje trudne ćwiczenia bezbłędnie, ➤ wykazuje duże postępy w usprawnianiu motorycznym: uzyskuje bardzo dobre wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ bez zastrzeżeń pod względem technicznym wykonuje start niski, ➤ prawidłowo wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➤ prawidłowo ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową, ➤ swobodnie i dobrze technicznie odbija piłkę sposobem dolnym zachowując prawidłową postawę, ➤ swobodnie i dokładnie

<p>w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z pomocą nauczyciela,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zna zasady bezpieczeństwa, ➤ posiada duże braki w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a tych, które posiada nie wykorzystuje w praktyce. ➤ nie wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego tylko z pomocą nauczyciela, ➤ zna zasady bezpieczeństwa, ale czasami się do nich nie stosuje, ➤ posiada duże braki w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a te, które posiada słabo potrafi wykorzystać w praktyce. ➤ nie wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera; 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ poprawnie wykona dwutakt z biegu, wymaga korekty nauczyciela, ➤ poprawnie wykona rzut na 1 i 2 tempa, wymaga korekty nauczyciela, ➤ wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, ➤ zna zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze się do nich stosuje, ➤ słabo zna przepisy sportowe w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, ale te, które zna stara się wykorzystywać w praktyce, ➤ przeprowadza rozgrzewkę z pomocą nauczyciela. ➤ z trudem wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera; ➤ Ma dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ prawidłowo wykona rzut do kosza po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa, ➤ samodzielnie wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do postawy po korekcie nauczyciela, ➤ zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć, ➤ wykazał się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, przeważnie stosuje je w praktyce, ➤ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę. ➤ wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera; ➤ ma bardzo dobrą wiedzę z edukacji zdrowotnej 	<p>wykonuje zagrywkę sposobem dolnym, z przejściem przez siatkę,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ swobodnie i dokładnie, w dobrym tempie wykona dwutakt po biegu, ➤ swobodnie i dokładnie, wykona rzut do kosza po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa, ➤ samodzielnie i bezbłędnie wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do postawy z zachowaniem zasad samoasekuracji, ➤ zna zasady bezp. i stosuje je podczas zajęć, ➤ wykorzystuje w praktyce znajomość przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, ➤ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę. ➤ wykonuje bez zatrzymania marszowobiegowy test Coopera;
---	---	--	--	---

SEMESTR II

wymagania konieczne <i>ocena dopuszczająca</i>	wymagania podstawowe <i>ocena dostateczna</i>	wymagania rozszerzające <i>ocena dobra</i>	wymagania dopełniające <i>ocena bardzo dobra</i>	wymagania ponadpodstawowe <i>ocena celująca</i>
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z wieloma błędami, ➤ utrzymuje sprawność motoryczną na niezmiennym poziomie: nie poprawia swoich wyników w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową, ale nieprawidłowo, ➤ kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu (MPR) ➤ podejmie próby wykonania stania na rękach przy drabince, ➤ zna zasady bezpieczeństwa, ➤ posiada duże braki 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nie dba o swoją sprawność fizyczną, wykonuje ćwiczenia z błędami, ➤ wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym: nieznacznie poprawia swoje wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ wykonuje start niski, skok w dal, rzut piłeczką palantową z dużymi błędami technicznymi, ➤ wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu, ➤ wykona z dużą pomocą nauczyciela stanie na rękach przy drabince, ➤ zna zasady bezpieczeństwa, ale czasami się do nich nie 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dysponuje ogólną dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia z małymi błędami, ➤ wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym: stara się poprawiać swoje wyniki w biegu na 60 m i 600m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ wykonuje start niski, po korekcie nauczyciela, ➤ wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal po korekcie nauczyciela, ➤ poprawnie trzyma piłeczkę przy rzutach piłką palantową, ➤ poprawnie wykonuje kozłowanie slalomem prawą i lewą ręką w wolnym tempie, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dysponuje ogólną bardzo dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia bezbłędnie, ➤ wykazuje postępy w usprawnianiu motorycznym: uzyskuje dobre wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ prawidłowo wykonuje start niski, ➤ poprawnie wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➤ poprawnie ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową, ➤ prawidłowo wykonuje kozłowanie slalomem prawą i lewą ręką, ➤ wykona samodzielnie 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dysponuje wybitną ogólną sprawnością fizyczną, wykonuje trudne ćwiczenia bezbłędnie, ➤ wykazuje duże postępy w usprawnianiu motorycznym: uzyskuje bardzo dobre wyniki w biegu na 60 m i 600 m, w rzucie piłeczką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ bez zastrzeżeń pod względem technicznym wykonuje start niski, ➤ prawidłowo wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➤ prawidłowo ustawia nogę zakroczną i trzyma piłkę przy rzutach piłeczką palantową, ➤ swobodnie i dokładnie wykonuje kozłowanie slalomem prawą i lewą

<p>w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a tych, które posiada nie wykorzystuje w praktyce.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nie umie sam mierzyć tętna ➤ nie wyjaśnia zasad kulturalnego kibicowania. 	<p>stosuje,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ posiada duże braki w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a te, które posiada słabo potrafi wykorzystać w praktyce. ➤ nie umie sam mierzyć tętna ➤ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania z dużą pomocą 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wykona z niewielką pomocą nauczyciela stanie na rękach przy drabince, ➤ zna zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze się do nich stosuje, ➤ słabo zna przepisy sportowe w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, ale te, które zna stara się wykorzystywać w praktyce, ➤ przeprowadza rozgrzewkę z pomocą nauczyciela. ➤ mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku z pomocą n-la, ➤ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. ➤ Ma dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej 	<p>z drobnymi błędami technicznymi stanie na rękach przy drabince,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć, ➤ wykazał się znajomością przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, przeważnie stosuje je w praktyce, ➤ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę. ➤ mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku ➤ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. ➤ Ma bardzo dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej 	<p>ręką w szybkim tempie,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykona samodzielnie i bezbłędnie stanie na rękach przy drabinkach, ➤ zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć, ➤ wykorzystuje w praktyce znajomość przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, ➤ samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę. ➤ mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; ➤ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. ➤ Ma bardzo dobrą wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej
--	--	--	--	--

Oceniamy ucznia na podstawie obserwacji na każdym zajęciu i premiuje „plusami” a karzymy „minusami”. Trzy plusy składają się na ocenę celującą. Uczeń może dostać plusa za zaangażowanie na zajęciach i za włożony wysiłek w ćwiczenia. Uczeń ma prawo poprawić każdą ocenę. Sprawdzamy wiadomości w trakcie zajęć wychowania fizycznego, obserwujemy zachowanie się oraz reakcje ucznia w różnych sytuacjach.

Zbigniew Łaziński

