

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL VIII
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 motorycznym w biegu na 100 m, 600m. oraz 1000 m. w pchnięciu kulą i rzucie piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ wykonuje start niski, skok w dal, pchnięcie kulą ale nieprawidłowo, ➤ podejmuje próby odbicia piłki sposobem dolnym i górnym oraz wykonania zagrywki sposobem dolnym i górnym, ➤ porusza się w rytmie dwutaktu, wymaga korekty nauczyciela, ➤ wykona zatrzymanie na 1 tempo, ➤ podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył z przysiadu podpartego 	<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 w biegu na 100 m, 600m. oraz 1000 m. w pchnięciu kulą i rzucie piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ wykonuje start niski, skok w dal, pchnięcie kulą z dużymi błędami technicznymi, ➤ odbija piłkę sposobem dolnym i górnym niepewnie z dużymi błędami, ➤ nieprawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym, ➤ poprawnie wykona dwutakt z marszu, ➤ wykona zatrzymanie na 1 i dwa tempa po korekcie nauczyciela ma problem z rzutem, ➤ wykonuje przewrót w przód i w tył z przysiadu 	<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 w biegu na 100 m, 600m. oraz 1000 m. w pchnięciu kulą i rzucie 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 ustawią nogi i wykonują krok dostawny oraz trzyma kulę podczas wypchnięcia, ➤ odbija piłkę sposobem dolnym i górnym z małymi błędami, ➤ poprawnie wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym bez przejścia przez siatkę, ➤ poprawnie wykona dwutakt z biegu, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dysponuje ogólną bardzo dobrą sprawnością fizyczną, wykonuje ćwiczenia bezbłędnie, ➤ wykazuje postępy w usprawnianiu motorycznym w biegu na 100 m, 600 m. i 1000 m. w pchnięciu kulą i rzucie piłką lekarską oraz w skoku w dal, ➤ prawidłowo wykonuje start niski, ➤ poprawnie wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➤ prawidłowo ustawią nogi i wykonują krok dostawny oraz trzyma kulę podczas wypchnięcia, ➤ prawidłowo odbija piłkę sposobem dolnym, ➤ prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym 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 w biegu na 100 m i 600 m. i 1000 m., w pchnięciu kulą i rzucie piłką lekarską oraz w skoku w dal, ➤ bez zastrzeżeń pod względem technicznym wykonuje start niski, ➤ prawidłowo wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➤ prawidłowo ustawia nogi i wykonują krok dostawny oraz trzyma kulę podczas wypchnięcia, ➤ swobodnie i dobrze technicznie odbija piłkę sposobem dolnym i górnym zachowując prawidłową postawę, ➤ swobodnie i dokładnie wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym, z przejściem przez siatkę, ➤ swobodnie i dokładnie, w dobrym tempie wykona dwutakt po biegu, ➤ swobodnie i dokładnie, wykona rzut do kosza po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa,

<p>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 marszowo-biegowy test Coopera; 	<p>podpartego do przysiadu podpartego tylko z pomocą nauczyciela,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 marszowo-biegowy test Coopera; 	<p>wymaga korekty nauczyciela,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 marszowo-biegowy 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 marszowo-biegowy test Coopera; ➤ ma bardzo dobrą wiedzę z edukacji zdrowotnej 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 marszowo-biegowy 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 piłką palantową i piłką lekarską, w skoku w dal, ➤ wykonuje start niski, skok w dal, pchnięcie kulą, 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 w wiadomościach dotyczących przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a tych, które 	<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 100 m., 600 m. i 1000 m., w pchnięciu kulą i rzucie piłką lekarską oraz w skoku w dal, ➤ wykonuje start niski, skok w dal, pchnięcie kulą 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 stosuje, ➤ posiada duże braki w wiadomościach dotyczących przepisów 	<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 100 m., 600 m. i 1000 m., w pchnięciu kulą i rzucie piłką lekarską oraz w skoku w dal, ➤ wykonuje start niski, po korekcie nauczyciela, ➤ wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal po korekcie nauczyciela, ➤ prawidłowo ustawia nogi i wykonuje krok dostawny oraz trzyma kulę podczas wypchnięcia, ➤ poprawnie wykonuje kozłowanie slalomem prawą i lewą ręką w wolnym tempie, ➤ wykona z niewielką pomocą nauczyciela 	<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 100 m., 600 m. i 1000 m., w pchnięciu kulą i rzucie piłką lekarską oraz w skoku w dal, ➤ prawidłowo wykonuje start niski, ➤ poprawnie wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➤ prawidłowo ustawia nogi i wykonuje krok dostawny oraz trzyma kulę podczas wypchnięcia, ➤ prawidłowo wykonuje kozłowanie slalomem prawą i lewą ręką, ➤ wykona samodzielnie z drobnymi błędami technicznymi stanie na rękach przy drabince, 	<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 100 m., 600 m. i 1000 m., w pchnięciu kulą i rzucie piłką lekarską oraz w skoku w dal, ➤ bez zastrzeżeń pod względem technicznym wykonuje start niski, ➤ prawidłowo wykona odbicie i lądowanie obunóż w skoku w dal, ➤ prawidłowo ustawia nogi i wykonuje krok dostawny oraz trzyma kulę podczas wypchnięcia, ➤ swobodnie i dokładnie wykonuje kozłowanie slalomem prawą i lewą ręką w szybkim tempie, ➤ wykona samodzielnie i bezbłędnie stanie na rękach przy drabinkach, ➤ zna zasady bezpieczeństwa i stosuje je podczas zajęć,

<p>posiada nie wykorzystuje w praktyce.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nie umie sam mierzyć tętna ➤ nie wyjaśnia zasad kulturalnego kibicowania. 	<p>sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole, a te, które posiada słabo potrafi wykorzystać w praktyce.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nie umie sam mierzyć tętna ➤ wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania z dużą pomocą 	<p>stanie na rękach przy drabince,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. *Stefan Staszewski*