

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I
ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VIII**

Na ocenę śródroczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału programowego w pierwszym półroczu.

Na ocenę roczną wymagane są wiadomości i umiejętności, które uczeń zdobywa w trakcie realizacji materiału w pierwszym i drugim półroczu.

Wymagania na poszczególne oceny do programu nauczania fizycznego „Magia Ruchu”

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku; 2. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych; 3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej; 4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości; 5. Wymienia konsekwencje stosowania sterydów podczas treningów. 6. Wie, jak radzić sobie ze stresem. 7. Zna współczesne urządzenia do oceny własnej	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 2. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej; 3. Wyjaśnia następujące pojęcia: idea paraolimpijska, olimpiady specjalne; 4. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych; 5. Uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik i kibic; 6. Umie zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji WF	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Wykonuje układ gimnastyczny 2. Wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca; 3. Wykonuje piramidę dwójkową lub trójkową; 4. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach, na głowie; 5. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca narodowego lub regionalnego; 6. Pokonuje trasę biegu na orientację/ przełajowego/ na odcinku 1200/1500 m; 7. Wykonuje bieg	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. Stosuje w grach zespołowych zwód pojedynczy przodem; 2. Stosuje w grze obronę „każdy swego”; 3. Stosuje w grze w siatkówkę - wystawienie piłki i atak; 4. Stosuje w grze rzut na bramkę w wysoku; 5. Potrafi rozegrać atak szybki w grach zespołowych; 6. Stosuje w grze prowadzenie piłki; 7. Stosuje w grze podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się- PK; 8. Potrafi ustawić się do bloku w siatkówce; 9. Potrafi	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w zespole układ choreograficzny do wybranej muzyki; 2. Respektuje zasady fair play; 3. Potrafi zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”; 4. Kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny i przeciwników; 5. Rozwiązuje konflikty proponując wyjścia z sytuacji problemowych; 6. Motywuje inne osoby do

sprawności fizycznej; 8. Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej; 9. Umie sportowo rozpocząć rywalizację; 10. Wie, jak zachować się po zwycięstwie; 11. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania; 12. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej; 13. Dbą o bezpieczeństwo swoje i współwiczających;	oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub poza nią; 7. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami; 8. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 9. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne; 10. Wykonuje Test Coopera. 11. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości; 13. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej z lub poza Europy; 14. Wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej	przedłużony na dystansie 800m/1000m. 8. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 9. Wykonuje skok w dal techniką naturalną; 10. Wykonuje zwód pojedynczy przodem z piłką w grach zespołowych; 11. Wykonuje obronę „każdy swego” - PR; 12. Wykonuje wystawienie, zbieg i odbiór piłki-PS; 13. Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie-PS; 14. Wykonuje zagrywkę z 6 m. od siatki; 15. Wykonuje rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem -PR 16. Wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku. Uderzenie piłki na bramkę po zwodzie pojedynczym.-PN; 17. Wykonuje rzut do kosza z	wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej; 10. Wykonuje przerzut bokiem; 11. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię wstecz; 12. Wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne; 13. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny; 14. Chętnie rywalizuje w konkurencjach LA; 15. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową; 16. W różnych sytuacjach potrafi udzielić pierwszej pomocy; 17. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową. 18. Stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji; 19. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; Jego postawa sportowa i koleżeńska nie	aktywności fizycznej; 7. Pomaga słabszymi mniej sprawnym; 8. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć; 9. Diagnostyka własnej aktywności fizycznej wykorzystując nowoczesne technologie; 11. Otrzymywał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe ; Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.
---	--	---	--	--

		dwutaktu po podaniu –PK; 18. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych i wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach. 19. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF.	budzi zastrzeżeń;	
--	--	--	-------------------	--

OCENA NIEDOSTATECZNA nie jest przewidziana Każdy uczeń zasługuje na ocenę, co najmniej dobrą z wychowania fizycznego i każdy może otrzymać ocenę celującą.