

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS Y VIII
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

Przy ustalaniu oceny, osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego głównym wyznacznikiem będzie wysiłek wkładany przez ucznia, wymaganie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynny i aktywny w nich udział.

DYSCIPLINA	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
GIMNASTYKA UKŁAD GIMNASTYCZNY WG INWENCJI UCZNI	- samodzielnie próbuje opracować układ gimnastyczny, - podejmuje próbę wykonania, - potrafi wymienić przynajmniej dwa ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne,	prawidłowo wykonuje przynajmniej jedno z trzech ćwiczeń, - podejmuje próbę łączenia wybranych ćwiczeń w układ, - dba o bezpieczeństwo swoje i innych,	- prawidłowo wykonuje przynajmniej dwa z trzech ćwiczeń, - wykonuje poprawnie i płynnie część układu, - nie dba o estetykę wykonania układu, - zna ćwiczenia kształtujące, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	- wykonuje poprawnie i płynnie cały układ, - dba o estetykę wykonywanych ćwiczeń, - samodzielnie koryguje swoje błędy, - ma świadomość wpływu ćwiczeń na poprawę jakości i estetyki,	- płynnie i estetycznie wykonać układ gimnastyczny zawierający stanie na RR,
PIŁKA SIATKOWA WYSTAWA PIŁKI W/ FRAGMENTACH GRY	- umie zająć pozycję siatkarską na boisku, - próbuje odbić piłkę sposobem	- śledzić lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się i skutecznie przyjąć	- śledzić lot piłki i rozegrać ją poniżej górnej taśmy , - dokonuje samooceny	- przyjąć prawidłową pozycję i dokładnie wystawić oburącz	- rozegrać piłkę z różnych stref boiska we fragmentach gry

	górnym i dolnym, posiada słabą koordynację ruchową,	pozycję do rozegrania, -przyjęć sposobem dolnym piłkę rzuconą przez współwyciągającego kierując ją do rozgrywającego,	wystawy i analizuje braki techniczne, -koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	górną nagrań od partnera, -dokonuje samooceny wystawy i pomaga w ocenie współwyciągającym,	- przyjęć prawidłową pozycję i dokładnie wystawić oburącz w tył,
<u>PIŁKA NOŻNA</u> PRZYJĘCIE, PODANIE, PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE STRZAŁEM NA BRAMKĘ	- potrafi wykonać strzał na bramkę z miejsca, - zna technikę wykonania strzału	- umie wykonać strzał na bramkę z marszu, - podczas wykonania strzału ma problem z koordynacją RR i N,	- podczas wykonania strzału z biegu ma problem z koordynacją NN, skutecznością, - analizuje własną technikę przy pomocy nauczyciela,	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność strzału, - prowadzić piłkę prawą, lewą nogą poprawnie technicznie i umie wykonać celny strzał na bramkę, - dokonuje samooceny strzału i pomaga w ocenie współwyciągającym,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<u>LEKKOATLETYKA</u> BIEG NA 50M ZE STARTU NISKIEGO	- potrafi zaznaczyć linię startu i linię mety, -potrafi wystartować na komendę,	zna podstawowe pozycje startowe, -wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współwyciągających i pod kierunkiem nauczyciela, - wykazuje się umiejętnością biegu	- samodzielnie wydaje komendę startową, - potrafi szybko zareagować na sygnał startowy - przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń ,	- samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia, - eliminuje własne błędy, -odpowiednio stopniuje szybkość	- osiąga wysoki wynik -ocenia się na podstawie testu (dwa najlepsze wyniki z klasy),

		na odcinku startowym,		na odcinku biegowym, - bada i ocenia szybkość biegową na podstawie testu,	
<u>PIŁKA RĘCZNA</u> PODANIA I CHWYTY, PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE RZUTEM W WYSOKU	- wykonać chwyt piłki w miejscu, - wykonać kożłowanie w marszu ze zmianą ręki kożłującej, - ma problemy z koordynacją RR i NN, - uczestniczyć w ćwiczeniach przygotowujących do rzutów,	- potrafi przyjąć prawidłową pozycję do wykonania podania i chwytu, - wykonać kożłowanie w truchcie ze zmianą ręki kożłującej, - podać piłkę po kożłowaniu do współćwiczącego, jednakże popełnia błąd kroków, - wykonać chwyt piłki w marszu od partnera,	- potrafi wykonać chwyt i podania piłki sposobem górnym i półgórnym w ruchu, - wykonać celne podania piłki w biegu po kożłowaniu, - zdarza się nieprawidłowe prowadzenie ręki z piłką,	- wykonać celne podania i chwyt poruszając się po boisku w różnych kierunkach, zmiennym tempie, - skoordynować pracę RR i NN, - wykorzystywać swoje predyspozycje, stosować poznane elementy w grze,	- potrafi wykonać chwyt i podania piłki poprzedzone zwodem,
<u>KOSZYKÓWKA</u> RZUT Z BIEGU – DWUTAKT PO KOŻŁOWANIU	- zna technikę wykonania rzutu z dwutaktu, - potrafi przyjąć prawidłową postawę i wykonać dwutakt z miejsca,	- potrafi przyjąć prawidłową postawę i wykonać dwutakt z marszu, - podjąć próbę wykonania dwutaktu z marszu po kożłowaniu, - podczas wykonania dwutaktu z biegu ma problem z koordynacją RR i NN	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność i celność rzutu, - wykonać rzut z dwutaktu w truchcie po kożłowaniu, zdarza się zbyt wczesne lub późne wykonanie dwutaktu	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność rzutu, - złapać piłkę i wykonać dwutakt zakończony rzutem do kosza w biegu, - wykonuje prawidłowo technicznie i celnie rzut z dwutaktu,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,

			- podczas wykonania dwutaktu nie panuje nad piłką	- dokonuje samooceny rzutu	
<u>GIMNASTYKA</u> STANIE NA RR	- zna technikę wykonania stania na RR, - próbuje wykonać prawidłowe odbicie,	- zna technikę wykonania stania na RR, - próbuje wykonać prawidłowe odbicie, - potrafi wymienić przynajmniej dwa ćwiczenia wzmacniające siłę m m RR,	- prawidłowo układa RR, - kontroluje ułożenie NN, - umie wykonać stan na RR przy asekuracji nauczyciela wychodząc po szczeblach drabinki,	- potrafi wykonać stan na RR przy asekuracji nauczyciela, - dbać o estetykę wykonanego ćwiczenia, - samodzielnie koryguje swoje błędy, - ma świadomość wpływu ćwiczeń kształtujących siłę RR na poprawę jakości wykonywanego ćwiczenia	- wykonuje stan na RR z samoasekuracją,
<u>LEKKOATLETYKA</u> RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ	- wykonuje ćwiczenia siłowe wg wskazań nauczyciela - przyjmuje postawę ciała do rzutu, - odróżnia pojęcia: pchanie, rzut, - zachowuje zasady bezpieczeństwa,	- zna pojęcie siły oraz celowość stosowania ćwiczeń siłowych, - przygotowuje organizm do wysiłku wraz ze	- rozwija swoją siłę poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń siłowych, - przyjmuje prawidłową postawę do rzutu, co zagwarantuje uzyskanie odpowiedniej odległości, - dokonuje pomiaru rzutu,	- wykazuje się inwencją twórczą w doborze ćwiczeń siłowych, - samodzielnie prowadzi ćwiczenia, - przyjmuje prawidłową postawę do rzutów, eliminuje błędy, - dokonuje pomiaru,	- osiąga wysoki wynik -ocenia siłę na podstawie testu (dwa najlepsze wyniki z klasy),

			porównuje swój wynik,	
LEKKOATLETYKA BIEG DŁUGI ZE STARTU WYSOKIEGO (TEST COOPERA) – FORMA UPROSZCZONA		- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 6 minuty),	- pokonuje próbę marszem lub truchtem bez zatrzymania ale nie w całości,	- pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymania,
ROZGRZEWKA		- przygotowuje rozgrzewkę wg schematu nauczyciela, myli ćwiczenia do odpowiednich partii mięśniowych,	- przygotowuje rozgrzewkę w odpowiedniej kolejności, zna więcej niż jedno ćwiczenie na daną partię mięśniową,	- prowadzi rozgrzewkę przygotowaną przez siebie,
TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ		- bierze udział w teście,	- zalicza wszystkie próby testu,	- osiąga jeden z dwóch najwyższych wyników w klasie,
PLYWANIE PRZEPŁYNIĘCIE ODCINKA NA PIERSIACH I PLECACH		- podchodzi do próby,	- przepływa dwie długości na piersiach i grzbiecie z zatrzymaniem, widoczne błędy w ułożeniu rąk na	- przepływa dwie długości na piersiach i plecach bez zatrzymania, mogą pojawić się błędy techniczne przy oddychaniu,
				- wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie płynięcia na piersiach i plecach, ma prawidłową

			piersiach, brak oddychania, brak koordynacji NN i RR na grzbiecie,		pełność ciała, prawidłowo oddycha,
--	--	--	---	--	--