

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny dla klasy 8
w roku szkolnym 2024/2025
„Aktywnie-Zdrowo-Bezpiecznie”**

Wymagania na ocenę wyższą obejmują również wymagania na niższe oceny:

- aby uzyskać ocenę dostateczną należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą,
- aby uzyskać ocenę dobrą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, i dostateczną,
- aby uzyskać ocenę bardzo dobrą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, dostateczną i dobrą,
- aby uzyskać ocenę celującą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, dostateczną, dobrą i bardzo dobrą.

Uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, jeżeli nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą.

Ocena śródroczna nie jest oceną klasyfikacyjną, lecz informacyjną.

Jest ustalana na podstawie ocen cząstkowych, analizy osiągnięć edukacyjnych ucznia oraz odnosi się do stopnia realizacji wymagań edukacyjnych w I półroczu danego roku szkolnego.

Ocena końcoworoczna jest oceną klasyfikacyjną i jest ustalana na podstawie całorocznych osiągnięć edukacyjnych ucznia i odnosi się do realizacji wymagań edukacyjnych w całym roku szkolnym.

Okres I dotyczy wymagań na ocenę śródroczną

Okres II dotyczy wymagań na ocenę roczną

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń oraz:
I. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA: <u>W zakresie wiedzy</u> uczeń: 1. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego - okres II	• omawia jedną zmianę w budowie ciała lub sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	• omawia jedną zmianę w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	• omawia dwie lub trzy zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	• omawia cztery zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	• omawia pięć zmian w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego

2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej- okres I	• wymienia test i narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej jednej z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa)	• wymienia test i narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej dwóch z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa)	• wymienia test i narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej trzech z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa)	• wymienia test i narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej czterech z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa)	• wymienia test i narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej wszystkich zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa)
3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego- okres II	• zna pojęcie siatek centylowych	• zna pojęcie siatek centylowych i potrafi czytać z wykresu dane przy pomocy nauczyciela	• zna pojęcie siatek centylowych i potrafi czytać z wykresu dane bezbłędnie i z pomocą nauczyciela ocenić własny rozwój fizyczny	• zna pojęcie siatek centylowych i potrafi czytać z wykresu dane bezbłędnie i samodzielnie ocenić własny rozwój fizyczny	• zna pojęcie siatek centylowych i potrafi czytać z wykresu dane samodzielnie ocenić własny rozwój fizyczny, oraz omawia wskaźnik BMI
<u>W zakresie umiejętności uczeń:</u> 1.Dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała , oraz samodzielnie interpretuje wyniki- okres I	• poprawnie dokonuje pomiaru wysokości lub masy ciała	• poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała	• poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz potrafi zapisać wartości	• poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz potrafi zapisać wartości i interpretuje wyniki samodzielnie	• poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz potrafi zapisać wartości i interpretuje wyniki samodzielnie oraz wyjaśnia pojęcie BMI
2.Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych- okres I	• wykonuje wybrany test sprawności fizycznej niechętnie, niestaránnie, poniżej swoich możliwości	• wykonuje wybrany test sprawności fizycznej poniżej swoich możliwości	• wykonuje wybrany test sprawności fizycznej zgodnie ze swoimi możliwościami	• wykonuje wybrany test sprawności fizycznej zgodnie ze swoimi możliwościami uzyskując bardzo dobry czas na tle grupy (płynnie , dobrze technicznie)	• wykonuje wybrany test sprawności fizycznej zgodnie ze swoimi możliwościami uzyskując jeden z najlepszych czasów czas na tle grupy (płynnie , bardzo dobrze technicznie)
3. Ocenia i interpretuje poziom własnej	• potrafi ocenić jeden parametr własnej	• potrafi ocenić dwa parametry własnej	• potrafi ocenić i zinterpretować trzy	• potrafi ocenić i zinterpretować cztery	• potrafi ocenić i zinterpretować pięć

sprawności fizycznej- okres I	sprawności fizycznej (z pięciu: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa)	sprawności fizycznej	parametry własnej sprawności fizycznej	parametry własnej sprawności fizycznej	parametrów własnej sprawności fizycznej
4. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne- okres II	• próbuje z pomocą wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	• wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne z wieloma błędami	• wykonuje w miarę poprawnie zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	• wykonuje poprawnie zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	• wykonuje bezbłędnie zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
5. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała- okres I	• wykonuje dwa ćwiczenie	• wykonuje trzy ćwiczenia	• wykonuje co najmniej cztery ćwiczenia	• wykonuje co najmniej pięć ćwiczeń	• wykonuje sześć ćwiczeń
II. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA <u>W zakresie wiedzy</u> uczeń: 1.Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego- okres I	• zna jedną zmianę zachodzącą w organizmie podczas wysiłku fizycznego	• omawia jedną zmianę zachodzącą w organizmie podczas wysiłku fizycznego	• omawia dwie zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego	• omawia trzy zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego	• omawia co najmniej cztery zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
2. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie- okres I	• wymienia jedną korzyść wynikającą z aktywności fizycznej w terenie	• wymienia dwie korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie	• wymienia trzy korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie	• wymienia co najmniej cztery korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie	• wymienia co najmniej pięć korzyści wynikających z aktywności fizycznej w terenie
3. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności	•wymienia jedną z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej	• wymienia jedną z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i	• wymienia dwie z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i	• wymienia co najmniej trzy z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i	• wymienia co najmniej cztery z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i

fizycznej- okres II		wskazuje możliwości jej wykorzystania	wskazuje możliwości ich wykorzystania	wskazuje możliwości ich wykorzystania	wskazuje możliwości ich wykorzystania
4. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. elementy pilatesu, elementy zumbi, nordic walking)- okres II	• potrafi wymienić nowoczesne formy aktywności fizycznej	•wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej i charakteryzuje jedną z nich	• wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej i charakteryzuje dwie z nich	• wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej i charakteryzuje co najmniej trzy z nich	• wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej i charakteryzuje co najmniej cztery z nich
5.Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy- okres II	• zna zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, ale nie potrafi ich opisać	• zna zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, opisuje je z licznymi błędami	• opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy popełniając sporadyczne błędy	• opisuje samodzielnie zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy	• opisuje samodzielnie i bezbłędnie zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
6.Wyjaśnia idee olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych- okres II	• wyjaśnia jedno z trzech poznanych pojęć z pomocą nauczyciela	• wyjaśnia jedno z trzech poznanych pojęć samodzielnie	• wyjaśnia dwa z trzech poznanych pojęć z pomocą nauczyciela	• wyjaśnia trzy z trzech poznanych pojęć z drobnymi błędami	• wyjaśnia trzy z trzech poznanych pojęć bezbłędnie
<u>W zakresie umiejętności uczeń:</u> 1.Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej w piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne lub taktyczne z kilkoma błędami z jednej dyscypliny (koszykówka, siatkówka, piłka nożna lub piłka ręczna)	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne i taktyczne bezbłędnie z jednej dyscypliny (koszykówka, siatkówka, piłka nożna lub piłka ręczna)	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne i taktyczne z drobnymi błędami z trzech dyscyplin lub z dwóch dyscyplin bezbłędnie (koszykówka, siatkówka, piłka nożna lub piłka ręczna)	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne i taktyczne z drobnymi błędami z czterech dyscyplin lub z trzech dyscyplin bezbłędnie (koszykówka, siatkówka, piłka nożna lub piłka ręczna)	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne i taktyczne bezbłędnie z czterech dyscyplin (koszykówka, siatkówka, piłka nożna lub piłka ręczna)

prawidłowo na boisku w ataku i obronie-okres I, okres II					
2. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia-okres I, okres II	• bierze bierny udział w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik	• bierze aktywny udział w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik lub jako sędzia z błędami technicznymi i taktycznymi	• bierze aktywny udział w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia z drobnymi błędami technicznymi i taktycznymi	• bierze aktywny udział w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia bez znacznych błędów	• bierze aktywny udział w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia bez znacznych błędów, jako zawodnik wyróżnia się dynamiczną grą i wysokimi umiejętnościami technicznymi i taktycznymi
3. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” okres II	• zna system pucharowy lub ‘każdy z każdym’	• zna system pucharowy i ‘każdy z każdym’	• planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego lub „każdy z każdym”	• planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” przy pomocy nauczyciela	• planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” samodzielnie
4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy –okres II	• bierze bierny udział w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy	• bierze aktywny udział w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy z wieloma błędami	• bierze aktywny udział w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy	• bierze aktywny udział w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy zna zasady gry, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest	• bierze aktywny udział w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy, zna zasady gry, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest

				waleczny	waleczny, motywuje swoich kolegów i koleżanki do lepszej gry
5.Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne(np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa- okres II	• podejmuje próbę wykonania dowolnego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego	• wykona dowolne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne z kilkoma błędami technicznymi i z pomocą nauczyciela	• wykona dowolne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne z kilkoma błędami technicznymi bez pomocy nauczyciela	• wykona dowolne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne z zachowaniem prawidłowej formy ruchu, ale z małym zachwianiem jego płynności	• wykona dowolne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne bezbłędnie w sposób płynny i w odpowiednim tempie
6.Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny- okres I	• wykona dowolny układ gimnastyczny z dwoma elementami z licznymi błędami	• wykona dowolny układ gimnastyczny z dwoma elementami z drobnym błędem lub bezbłędnie	• zaplanuje i wykona dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z trzema elementami z drobnymi błędami	• zaplanuje i wykona dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z co najmniej trzema elementami bezbłędnie	• zaplanuje i wykona dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z co najmniej czterema elementami bezbłędnie
7.Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności ruchowej- okres II	• wykona układ tańca niezgodnie ze swoimi możliwościami	• wykona układ tańca zgodnie ze swoimi możliwościami, z wieloma błędami	• wykona układ tańca z niewielkimi błędami w płynności lub formie ruchu	• wykona układ tańca poprawnie z niewielkim błędem w płynności lub formie ruchu	• wykona układ tańca bezbłędnie, w sposób płynny i w odpowiednim tempie

8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie- okres I	• wykonuje trasę biegu terenowego z licznymi błędami i nie pokonuje wyznaczonego odcinka	• wykonuje trasę biegu terenowego z licznymi błędami	• wykonuje trasę biegu terenowego bezbłędnie zgodnie ze swoimi możliwościami i pokonuje wyznaczony odcinek	• wykonuje trasę biegu terenowego bezbłędnie zgodnie ze swoimi możliwościami i pokonuje płynnie wyznaczony odcinek	• wykonuje trasę biegu terenowego bezbłędnie zgodnie ze swoimi możliwościami i pokonuje płynnie wyznaczony odcinek w szybkim tempie
9. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym- okres II	• wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej niepoprawnie z wieloma błędami	• popełnia błędy w przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym	• stara się prawidłowo przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym	• prawidłowo wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym	• prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym
10. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody technika naturalną- okres II	• uczeń podjął próbę skoku w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki z wieloma błędami	• uczeń podjął próbę skoku w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki z wieloma błędami i skoków przez przeszkody z drobnymi błędami	• uczeń wykonał skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki bezbłędnie i skoki przez przeszkody	• uczeń wykonał skok w dal z rozbiegu na odległ Chł: 4,0 -4,29 Dz: 3,59 – 3,89 i skoki przez przeszkody	• uczeń wykonał skok w dal z rozbiegu na odległ Chł: 4,30 i powyżej Dz: 3,90 i powyżej i skoki przez przeszkody
11. Diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe- okres I	• nie potrafi samodzielnie zdiagnozować własnej aktywności fizycznej, wykorzystując nowoczesne technologie	• słabo orientuje się w nowoczesnej technologii służącej diagnozie własnej aktywności fizycznej	• stara się w miarę swoich możliwości wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej aktywności fizycznej	• umie wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej aktywności fizycznej	• potrafi zawsze wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej aktywności fizycznej
12. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności- okres I	• nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	• potrafi przeprowadzić rozgrzewkę, ale z licznymi błędami pod względem merytorycznym i metodycznym	• prowadzi rozgrzewkę w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	• prowadzi rozgrzewkę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	• prowadzi rozgrzewkę bezbłędnie pod względem merytorycznym i metodycznym

III. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ <u>W zakresie wiedzy uczeń:</u> 1. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im - okres I	• próbuje z pomocą nauczyciela wymienić pojedyncze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych	• wymienia pojedyncze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych	• wymienia ogólnie najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, oraz omawia sposoby zapobiegania im	• wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, oraz omawia sposoby zapobiegania im	• wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, oraz prawidłowo omawia sposoby zapobiegania im
2. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu- okres I	• próbuje z pomocą nauczyciela udzielić odpowiedzi na zadane pytanie	• wskazuje z pomocą pojedyncze zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin	• wskazuje pojedyncze zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin	• wskazuje najczęstsze zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin	• wskazuje możliwe zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin
<u>W zakresie umiejętności uczeń:</u> 1. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji -okres I i II	• zna zasady samoasekuracji i asekuracji ,ale sporadycznie je stosuje	• stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji, ale popełnia liczne błędy	• stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji, z niewielkimi błędami	• stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji, zdarza mu się czasem popełnić drobny błąd	• zawsze bezbłędnie stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
2. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych- okres I i II	• próbuje prawidłowo zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć	• potrafi, ale nie zawsze zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć	• potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć	• prawie zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć oraz wie jak im zapobiegać	• zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć oraz wie jak im zapobiegać
IV. EDUKACJA ZDROWOTNA <u>W zakresie wiedzy uczeń:</u>	• próbuje wymienić pojedyncze czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie	• wymienia pojedyncze czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i	• wymienia pojedyncze czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i	• wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i	• wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i

1.Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ-okres I	na zdrowie i samopoczucie	samopoczucie, ale nie potrafi wskazać na które może mieć wpływ	samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ	samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ	samopoczucie, prawidłowo wskazując te, na które może mieć wpływ
2.Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny-okres II	• wymienia jeden ze sposobów redukowania nadmiernego stresu	• wymienia i omawia jeden ze sposobów redukowania nadmiernego stresu	• omawia ogólnie sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim	• omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim	• omawia szczegółowo sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej-okres I	• próbuje udzielić odpowiedzi na zadane pytanie	• ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności	• omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności	• omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej	• omawia szczegółowo konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni-okres II	• próbuje udzielić odpowiedzi na zadane pytania	• wymienia z pomocą podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się	• wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się	• wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni	• wymienia możliwe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni

5. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania-okres I	• próbuje udzielić odpowiedzi na zadane pytania	• zna podstawowe wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	• wyjaśnia z pomocą nauczyciela podstawowe wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	• wyjaśnia podstawowe wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	• wyjaśnia szczegółowo wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania
W zakresie umiejętności Uczeń: 1.Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej-okres I	•próbuje opracować z pomocą rozkład dnia uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej	• opracowuje z wieloma błędami rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej	• opracowuje z niewielkimi błędami rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej	•samodzielnie i w miarę poprawnie opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej	• samodzielnie i poprawnie opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej
2. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb - okres I	• potrafi dobrać i wykonać z błędami co najmniej 2 ćwiczenia relaksacyjne	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać z małymi błędami co najmniej 2 ćwiczenia relaksacyjne	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać bezbłędnie co najmniej 2 ćwiczenia relaksacyjne	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać bezbłędnie co najmniej 3 ćwiczenia relaksacyjne	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać bezbłędnie co najmniej 4 ćwiczenia relaksacyjne
3. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze-okres II	• nie potrafi samodzielnie zademonstrować ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze	• demonstruje z licznymi błędami jak podnosić i przenosić ergonomicznie przedmioty o różnej wielkości i różnym kształcie	• demonstruje w miarę poprawnie jak podnosić i przenosić ergonomicznie przedmioty o różnej wielkości i różnym kształcie	• demonstruje i wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze	• poprawnie demonstruje i wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze

Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

1. Na początku każdego roku szkolnego (na pierwszych zajęciach) nauczyciel informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania oraz o sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych .
- Uczeń jest oceniany systematycznie przez cały okres nauki.
 - Uczeń ma obowiązek systematycznie uczestniczyć w lekcjach i być do nich odpowiednio przygotowany (zmienna odzież sportowa).
 - Testy, sprawdziany umiejętności i wiedzy z zakresu wychowania fizycznego są obowiązkowe.
 - Uczeń może być oceniany na każdej lekcji za różne przejawy swojej aktywności.
 - Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych: testy spr. fizycznej, zawody sportowe, próby czynnościowe. tory przeszkód, sprawdzian umiejętności technicznych, obserwacja uczniów, sędziowanie, przeprowadzenie rozgrzewki, kartkówka.
 - Uczeń może w semestrze zgłosić dwa razy nieprzygotowanie do zajęć edukacyjnych bez podania przyczyny i bez konsekwencji otrzymania oceny niedostatecznej. Każdy następny brak stanowi częściową ocenę niedostateczną.
 - Brak przygotowania do lekcji musi być zgłoszony nauczycielowi przed rozpoczęciem lekcji.
 - Uczeń może otrzymywać „+” i „-”, za zaangażowanie, aktywność i pomoc nauczycielowi, trzykrotność znaku powoduje otrzymanie oceny bardzo dobrej i niedostatecznej
 - Jeżeli uczeń był nieobecny na sprawdzianie bądź odmówi wykonania zadania musi zaliczyć sprawdzian najpóźniej na tydzień przed wystawieniem ocen w semestrze, w przeciwnym razie otrzymuje on ocenę niedostateczną

SKŁADOWE OCENY KOŃCOWEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Systematyczność uczestnictwa w zajęciach

Ocenie będzie podlegać przygotowanie do zajęć, tj strój sportowy oraz częstotliwość udziału w lekcjach. Uczeń dwukrotnie może być nie przygotowany do lekcji podczas semestru. (brak stroju lub nie podjęcie aktywnego udziału w lekcji bez podawania przyczyny.) Trzecie nieprzygotowanie będzie skutkowało częściową oceną niedostateczną.

Systematyczność: cel.-95%zajęć , bdb- 85%, db- 70%, dst -50%, dop- poniżej 50% .

2. Aktywność i wysiłek wkładany podczas lekcji

Ocenie będzie podlegać zaangażowanie ucznia, postawa wobec własnego ciała, stosunek do partnera i przeciwnika.

3. Opanowanie umiejętności technicznych, wiadomości oraz poziom rozwoju sprawności fizycznej.

Ocenie będą podlegać postęp sprawności fizycznej oraz opanowanie umiejętności technicznych z zakresu Lekkoatletyki, Gier zespołowych Gimnastyki oraz wiedzy z zakresu przepisów Gier oraz Kultury Fizycznej.

4. Udział w aktywności fizycznej pozalekcyjnej i zaangażowanie na rzecz szkoły.

Ocenie może podlegać uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej poza lekcją. (SKS, kluby i stowarzyszenia sportowe, udział w imprezach sportowych itd.), także udział w zawodach, turniejach sportowych na etapie klasowym, wewnątrzszkolnym oraz międzyszkolnym.

Zadania kontrolne - KLASA VIII

1. Bieg na 100 m ze startu niskiego

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas Dz. - 15,5s i poniżej; Chł. - 15s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas Dz. Do 17s Chł. Do 16,5

Dobry – j.w. z prawidłowym startem i biegiem wg własnych możliwości bez względu na wynik (do 20s)

Dostateczny – za błędy w starcie niskim i bieg niezgodny z własnymi możliwościami

Dopuszczający - uczeń wykonuje ćwiczenie po swoim , z wieloma błędami, dużo poniżej swoich możliwości

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

2. Bieg na 800 m dz /1000 m chl ze startu wysokiego

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawnie start wysoki oraz przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 3:10 min i poniżej
Chł. 3:20 min i poniżej

Bardzo dobry– uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz.do 3:40 min Chł. Do 3:50min

Dobry – j.w. z prawidłowym biegiem na dystansie wg własnych możliwości bez względu na wynik, do 5min

Dostateczny – za błędy w starcie wysokim i za bieg niezgodny z własnymi możliwościami ucznia

Dopuszczający - uczeń wykonuje ćwiczenie po swoim , z wieloma błędami, dużo poniżej swoich możliwości

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

3.Pchnięcie kulą

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawne pchnięcie na odległość Dz. 7,00 m i powyżej; Chł. 8,00 m i powyżej

Bardzo dobry– uczeń wykona pchnięcie na odległość: Dz. 6,00 – 7,00 m Chł. 7,00 - 8,00 m

Dobry – j.w. wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny – za pchnięcie kulą niezgodne z własnymi możliwościami

Dopuszczający – za liczne błędy w technice, pchnięcie dużo poniżej swoich możliwości oraz nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania próby

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

4. Piłka siatkowa – naprzemienne odbicia piłki sposobem dolnym i górnym

Celujący – uczeń bezbłędnie pod względem techniki wykonuje 8 cykli odbić przez siatkę lub nad głowę (górze – dół) w bardzo dobrym tempie

Bardzo dobry – uczeń precyzyjnie wykonuje 6-7 cykli w dobrym tempie

Dobry – uczeń poprawnie wykonuje 4-5 cykli w odpowiednim tempie

Dostateczny – uczeń wykonuje 3-4 cykle odbić na miarę swoich możliwości, w wolnym tempie

Dopuszczający – uczeń wykonuje 1-2 cykle odbić, nie stara się, niechętnie podchodzi do zadania, próbę wykonuje poniżej swoich możliwości

Niedostateczny – uczeń nie podejmuje próby

5. Piramidy gimnastyczne

Ocena zależy od zaangażowania i poziomu trudności piramidy gimnastycznej

6. Układ gimnastyczny

Ocena zależy od zaangażowania i poziomu trudności układu gimnastycznego

