

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie 8

Cele nauczania wychowania fizycznego – wymagania ogólne

1. Rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych.
2. Utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem.
3. Rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
4. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.
5. Rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.
6. Doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.
7. Rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zwłaszcza te związane z całonocną dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.

Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.

Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.

Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.

Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.

Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.

Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

I półrocze dotyczy wymagań na ocenę śródroczną
II półrocze dotyczy wymagań na ocenę końcoworoczną

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń oraz:
I. Ćwiczenia ogólnorozwojowa Wymagania szczegółowe	• wykonuje 4 ćwiczenia z czterema błędami z pomocą nauczyciela	• wykonuje 4 ćwiczenia z trzema błędami z pomocą nauczyciela	• wykonuje 4 ćwiczenia z dwoma błędami z pomocą nauczyciela	• wykonuje 4ćwiczenia z jednym błędem bez pomocy nauczyciela	• wykonuje 4 ćwiczenia bezbłędnie, bez pomocy nauczyciela

dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń: 1) wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne – II półrocze					
2) wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy – I półrocze	Ma problemy z poprawnym wykonaniem podstawowych ćwiczeń wzmacniających gorset mięśniowy. Wykazuje się słabą siłą, wytrzymałością i sprawnością fizyczną	Wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy, popełniając błędy. Wymaga pomocy nauczyciela w dostosowaniu trudności ćwiczeń	Wykonuje większość ćwiczeń wzmacniających gorset mięśniowy poprawnie, z nielicznymi błędami. Wykazuje się dobrą siłą, wytrzymałością i sprawnością fizyczną	Wykonuje wszystkie ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy poprawnie, z dobrą techniką. Wykazuje się bardzo dobrą siłą, wytrzymałością i sprawnością fizyczną	Wykonuje wszystkie ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy bezbłędnie, z doskonałą techniką. Wykazuje się dużą siłą, wytrzymałością i sprawnością fizyczną
3) omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego	Ma problemy z omówieniem i poprawnym wykonaniem ćwiczeń z 2 rodzajów treningu	Omawia i wykonuje podstawowe ćwiczenia z 2 rodzajów treningu wzmacniającego,	Omawia i wykonuje poprawnie co najmniej 2 rodzaje treningu wzmacniającego, z	Omawia i wykonuje poprawnie co najmniej 2 rodzaje treningu wzmacniającego	Bezbłędnie omawia i demonstruje poprawną technikę wykonywania co najmniej 2 rodzajów

(np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy) – I i II półrocze	wzmacniającego	popołniając błędy	nielicznymi błędami		treningu wzmacniającego
4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej – II półrocze	• wymienia jedną z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej	• wymienia jedną z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i wskazuje możliwości jej wykorzystania	• wymienia dwie z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i wskazuje możliwości ich wykorzystania	• wymienia trzy z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i wskazuje możliwości ich wykorzystania	• wymienia cztery z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i wskazuje możliwości ich wykorzystania
5) wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking) – II półrocze	Ma problemy z poprawnym wykonaniem podstawowych ćwiczeń z wybranej nowoczesnej formy aktywności fizycznej Nie potrafi samodzielnie dostosować trudności ćwiczeń	Wykonuje podstawowe ćwiczenia z wybranej nowoczesnej formy aktywności fizycznej, popełniając błędy Wymaga pomocy nauczyciela w dostosowaniu trudności ćwiczeń	Wykonuje poprawnie większość ćwiczeń z wybranej nowoczesnej formy aktywności fizycznej, z nielicznymi błędami Potrafi samodzielnie dostosować trudność ćwiczeń do swoich możliwości	Wykonuje poprawnie ćwiczenia z wybranej nowoczesnej formy aktywności fizycznej Samodzielnie modyfikuje ćwiczenia, zwiększając ich trudność	Bez błędnie wykonuje ćwiczenia z wybranej nowoczesnej formy aktywności fizycznej, demonstrując doskonałą technikę. Samodzielnie modyfikuje i dostosowuje ćwiczenia do swojego poziomu zaawansowania

6) przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności – I półrocze	• 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
7) wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze – II półrocze	• 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
8) omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce	Ma problemy z omówieniem i wyjaśnieniem znaczenia aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia	Omawia i wyjaśnia w sposób podstawowy znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia Rozumie rolę takiej	Omawia i wyjaśnia w sposób dobry znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia Rozumie i potrafi	Omawia i wyjaśnia w sposób bardzo dobry znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia Dobrze rozumie i	Bezbłędnie omawia i wyjaśnia w sposób wyczerpujący znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia.

zdrowotnej – I półrocze	Słabo rozumie rolę takiej aktywności w profilaktyce zdrowotnej	aktywności w profilaktyce zdrowotnej, ale ma trudności z jej wyjaśnieniem	wyjaśnić rolę takiej aktywności w profilaktyce zdrowotnej	potrafi wyjaśnić rolę takiej aktywności w profilaktyce zdrowotnej	Doskonale rozumie i potrafi szczegółowo wyjaśnić rolę takiej aktywności w profilaktyce zdrowotnej. Motywuje i zachęca innych do podejmowania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu
II. Gry zespołowe i rekreacyjne Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń: 1) wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce – I i II półrocze	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne lub taktyczne z kilkoma błędami z jednej dyscyplin - koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne bezbłędnie z jednej dyscypliny - koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna)	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne z drobnymi błędami z trzech dyscyplin lub z dwóch dyscyplin bezbłędnie - koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne z drobnymi błędami z czterech dyscyplin lub z trzech dyscyplin bezbłędnie - koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna)	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne bezbłędnie z czterech dyscyplin - koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna

2) przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1 – I i II półrocze	• <i>przyjmuje pozycję w ataku i obronie z kilkoma błędami obowiązujących zasad gier zespołowych - koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna</i>	• <i>przyjmuje pozycję w ataku i obronie bezbłędnie w jednej z gier zespołowych - koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna</i>	• <i>przyjmuje pozycję w ataku i obronie z drobnymi błędami z trzech gier zespołowych lub z dwóch bezbłędnie - koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna</i>	• <i>przyjmuje pozycję w ataku i obronie z drobnymi błędami z czterech gier zespołowych lub z trzech bezbłędnie - koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna</i>	• <i>przyjmuje pozycję w ataku i obronie bezbłędnie w czterech grach zespołowych - koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna</i>
3) uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły – I i II półrocze	• bierze bierny udział w grach zespołowych	• bierze aktywny udział w grach zespołowych	• bierze aktywny udział w grach, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie	• bierze aktywny udział w grach, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest waleczny	• bierze aktywny udział w grach, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest waleczny, motywuje swoich kolegów i koleżanki do lepszej gry

4) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego – I i II półrocze	• 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 z bez znacznych błędów	• bierze aktywny udział w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia z bez znacznych błędów, jako zawodnik wyróżnia się dynamiczną grą i wysokimi umiejętnościami technicznymi i taktycznymi
5) planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym” – I półrocze	• 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
III. Lekkoatletyka Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń: 1) wykonuje	Ma problemy z poprawnym wykonaniem podstawowych ćwiczeń sprinterskich oraz biegu krótkiego	Wykonuje podstawowe ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, popełniając błędy.	Wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego poprawnie, z nielicznymi błędami. Osiąga dobrą	Wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego poprawnie, z bardzo dobrą techniką.	Wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego bezbłędnie, z doskonałą techniką. Osiąga maksymalną

ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość – I półrocze	ze startu niskiego. Osiąga niską prędkość, wykazując się słabą szybkością i sprawnością	Osiąga przeciętną prędkość, wykazując się przeciętną szybkością i sprawnością	prędkość, wykazując się dobrą szybkością i sprawnością	Osiąga wysoką prędkość, wykazując się bardzo dobrą szybkością i sprawnością	prędkość, wykazując się znakomitą szybkością i sprawnością. Pomaga innym uczniom w poprawnym wykonywaniu ćwiczeń
2) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach – I i II półrocze	Ma problemy z poprawnym wykonaniem podstawowych ćwiczeń kształtujących prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu	Wykonuje podstawowe ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, popełniając błędy	Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu na różnych dystansach poprawnie, z nielicznymi błędami	Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu na różnych dystansach poprawnie, z bardzo dobrą techniką	Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu na różnych dystansach bezbłędnie, z doskonałą techniką. Wykazuje się znakomitą sprawnością, wytrzymałością i koordynacją ruchową podczas wykonywania ćwiczeń

3) wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej – I półrocze	Ma problemy z poprawnym wykonaniem podstawowych elementów rzutu zamachowego piłką z rozbiegu	Wykonuje podstawowe elementy rzutu zamachowego piłką z rozbiegu, popełniając błędy	Wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej poprawnie, z nielicznymi błędami	Wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej poprawnie, z bardzo dobrą techniką	Wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej bezbłędnie, z doskonałą techniką. Wykazuje się znakomitą siłą, koordynacją ruchową i precyzją wykonania
4) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym – II półrocze	• 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
5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z	• wykonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z licznymi błędami i	• wykonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z licznymi błędami	• wykonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego bezbłędnie zgodnie ze	• wykonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego bezbłędnie zgodnie ze	• wykonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego bezbłędnie zgodnie ze

elementami orientacji w terenie – I półrocze	nie pokonuje wyznaczonego odcinka		swoimi możliwościami i pokonuje wyznaczony odcinek	swoimi możliwościami i pokonuje płynnie wyznaczony odcinek	swoimi możliwościami i pokonuje płynnie wyznaczony odcinek w szybkim tempie
6) wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki – II półrocze	• 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 2 błędami	• uczeń wykonał skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki bezbłędnie	• uczeń wykonał skok w dal z rozbiegu na odległ. Chł: 4,19 -3,80 Dz: 3,79 – 3,40	• uczeń wykonał skok w dal z rozbiegu na odległ. Chł: 4,20 i powyżej Dz: 3,80 i powyżej
IV. Taniec Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń: Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego – II półrocze	• 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
V. Relaksacja i odprężenie Wymagania	• potrafi dobrać i wykonać z błędami 2 ćwiczenia	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać z małymi błędami 2	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać bezbłędnie	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać bezbłędnie	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać bezbłędnie

szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń: Stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego – I i II półrocze	relaksacyjne i 2 ćwiczenia wyciszające	ćwiczenia relaksacyjne i 2 ćwiczenia wyciszające	2 ćwiczenia relaksacyjne i 2 ćwiczenia wyciszające	3 ćwiczenia relaksacyjne i 3 ćwiczenia wyciszające	4 ćwiczenia relaksacyjne i 4 ćwiczenia wyciszające
VI. Monitorowanie aktywności fizycznej Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń: 1) wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie	- wymienia test i narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej jednej z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa) - nie potrafi	- wymienia test i narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej dwóch z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa) - słabo orientuje się w	- wymienia test i narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej trzech z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa) - stara się w miarę	- wymienia test i narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej czterech z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa) - umie wykorzystać	- wymienia test i narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej wszystkich zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa) - potrafi zawsze wykorzystać

sprawności fizycznej – I i II półrocze	samodzielnie zdiagnozować własnej aktywności fizycznej, wykorzystując nowoczesne technologie	nowoczesnej technologii służącej diagnozie własnej aktywności fizycznej	swoich możliwości wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej aktywności fizycznej	nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej aktywności fizycznej	nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej aktywności fizycznej
2) korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów) – I i II półrocze	Ma problemy z poprawnym korzystaniem z urządzeń pomiarowych, uzyskując nierzetelne wyniki poziomu sprawności fizycznej	Korzysta z urządzeń pomiarowych, popełniając błędy w sprawdzaniu i analizie poziomu sprawności fizycznej	Poprawnie korzysta z urządzeń pomiarowych, z nielicznymi błędami w sprawdzaniu i analizie poziomu sprawności fizycznej	Poprawnie korzysta z urządzeń pomiarowych, dokładnie sprawdzając i analizując swój poziom sprawności fizycznej. Regularnie wykorzystuje wyniki pomiarów do monitorowania i poprawy swojej sprawności fizycznej	Bez błędnie korzysta z różnych urządzeń pomiarowych, precyzyjnie sprawdzając i analizując swój poziom sprawności fizycznej. Samodzielnie interpretuje wyniki, wyciąga wnioski i planuje dalszą pracę nad rozwojem sprawności
3) mierzy własną dzienną aktywność fizyczną – I i II półrocze	• nie potrafi samodzielnie zdiagnozować własnej aktywności fizycznej,	• słabo orientuje się w nowoczesnej technologii służącej diagnozie własnej aktywności fizycznej	• stara się w miarę swoich możliwości wykorzystać nowoczesną technologię do	• umie wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej aktywności	• potrafi zawsze wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania

	wykorzystując nowoczesne technologie		zdiagnozowania własnej aktywności fizycznej	fizycznej	własnej aktywności fizycznej
VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń: 1) poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana	• 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

jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);					
2) wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drażku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	Niechętnie podejmuje wybrane próby sprawnościowe	Podejmuje wybrane próby sprawnościowe z pomocą nauczyciela	Podejmuje wybrane próby sprawnościowe i osiąga wyniki na miarę swoich możliwości	Podejmuje z dużym zaangażowaniem wybrane próby sprawnościowe i osiąga wyniki na miarę swoich możliwości	Podejmuje z dużym zaangażowaniem wybrane próby sprawnościowe i osiąga bardzo dobre wyniki

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej (I i II półrocze roku szkolnego)

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) Omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
- 2) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
- 3) planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

Dział IX. Kompetencje społeczne (I i II półrocze roku szkolnego)

Wymagania szczegółów dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;
- 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
- 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;
- 4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
- 5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
- 6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
- 10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
- 11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
- 12) motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;

- 13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
- 14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
- 15) wzmacnia poczucie własnej wartości;
- 16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Podstawy przedmiotowego systemu oceniania

1. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania.
2. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na podstawie zaświadczenia lekarskiego na określony czas.
3. Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
4. Zwolnień od lekarza nie wlicza się do ilości nieprzygotowania do lekcji.
5. Zwolnienie od rodziców usprawiedliwia nieprzygotowanie do lekcji w danym dniu.
6. Dziewczęta dwa razy w miesiącu mogą nie ćwiczyć z powodu niedyspozycji.
7. Szczególny wpływ na ocenę z wychowania fizycznego ma systematyczna aktywność na lekcjach, która będzie oceniana raz w miesiącu oceną cząstkową.

Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcji wychowania fizycznego - tabela poniżej:

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń uczestniczył	Ocena
1.	16	Celujący
2.	15	Bardzo dobry
3.	14	Plus dobry
4.	13	Dobry
5.	12	Plus dostateczny
6.	11	Dostateczny
7.	10 i mniej	Dopuszczający

8. Przygotowanie do lekcji jest rozumiane jako posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego (tj. spodenki sportowe, koszulka lub dres, obuwie sportowe z jasną podeszwą) przeznaczonego wyłącznie do ćwiczeń fizycznych. Każdy przypadek braku stroju jest odnotowywany przez nauczyciela.

9. Praca i postawa ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy plusów, które uczeń może otrzymać za: przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki, nauka nowej gry, pełnienie roli kapitana zespołu czy sędziego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie oraz życzliwy stosunek do innych. Za uzyskanie 6 plusów uczeń otrzymuje częściową ocenę celującą.

10. Ocenę celującą lub bardzo dobrą może uczeń zdobyć dodatkowo za reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych (jedna ocena częściowa za każdy udział w zawodach).

11. Kontroli i ocenie podlegać będą następujące umiejętności:

- technika i taktyka wykonywania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji z gier zespołowych, gimnastyki, lekkoatletyki, tenisa stołowego,

- podczas wykonywania elementów technicznych oceniane będą: estetyka, płynność, tempo i poprawność wykonania danego ćwiczenia.

12. Uczeń, który z przyczyn losowych opuścił zajęcia, na których był przeprowadzany sprawdzian, ma obowiązek zaliczenia go po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. W przypadku nieprzystąpienia do zaliczenia sprawdzianu uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

13. Uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną w przypadku, gdy nie przystąpi do sprawdzianu lub danego ćwiczenia bez usprawiedliwienia.

14. Uczeń może się ubiegać o podwyższenie rocznej oceny klasyfikacyjnej wyłącznie wtedy, jeśli ma zaliczone wszystkie sprawdziany.

15. W trakcie roku szkolnego będą przeprowadzane obowiązkowo testy sprawnościowe, a ich wyniki nauczyciel wpisywał będzie do Ewidencji, Sportowe Talenty”. Testy będą wykonywane raz w roku w okresie od lutego do kwietnia. Wyniki przeprowadzonych testów nie będą miały wpływu na ocenę z wychowania fizycznego.

Testy sprawnościowe obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;

- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;

- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;

- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Opracowali:

Nauczyciele wychowania fizycznego
SP 2 w Milanówku