

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje złożone ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (układy w parach i grupie),
- stosuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i gibkościowe w celu korygowania wad postawy,
- potrafi samodzielnie dobrać zestaw ćwiczeń do poprawy swojej kondycji i sprawności,
- prowadzi rozgrzewkę dla grupy, omawia jej znaczenie i zasady.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy gier i posługuje się poprawnym nazewnictwem techniczno-taktycznym,
- stosuje elementy techniki i taktyki w grze: **koszykówka** – podania, rzuty z wyskoku, obrona indywidualna i strefowa, **piłka nożna** – gra w ataku i obronie, drybling, strzały w różnych sytuacjach, **piłka ręczna** – zwody, rzuty z wyskoku, obrona, współdziałanie w drużynie, **siatkówka** – odbicia, rozgrywanie, zagrywka, atak i obrona w uproszczonej formie,
- uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach zespołowych (tradycja szkoły, warunki lokalne),
- potrafi organizować grę, pełnić funkcję sędziego i kapitana drużyny.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego,
- uczestniczy w biegach średnich i dłuższych (marszobieg, bieg terenowy),
- pokonuje bieg przez płotki,
- wykonuje pchnięcie kulą, rzut piłką lekarską lub innym przyborem,
- bierze udział w sztafetach z prawidłowym przekazaniem pałeczki,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu oraz skok wzwyż z rozbiegu,
- uczestniczy w ćwiczeniach kształtujących wytrzymałość, siłę, szybkość.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- odtwarza i wykonuje złożone układy taneczne,
- uczestniczy w tworzeniu choreografii grupowej Poloneza
- zna i prezentuje wybrane tańce tradycyjne i nowoczesne.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe po wysiłku,

- zna i omawia techniki odpoczynku czynnego i biernego,
- potrafi wskazać rolę aktywności fizycznej w redukcji stresu i dbaniu o zdrowie psychiczne.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawnościowe (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja),
- interpretuje wyniki i porównuje je ze swoimi wcześniejszymi osiągnięciami,
- zna zasady planowania treningu zdrowotnego i potrafi wskazać przykłady ćwiczeń wspierających kondycję.
- Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć zgodnie z ich specyfiką (strój, miejsce, sprzęt),
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy drobnych urazach,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach, w lesie,
- potrafi ocenić ryzyko i dostosować aktywność do warunków,
- zna zasady ochrony środowiska w czasie aktywności.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna ideę olimpizmu i stosuje zasadę fair play w praktyce,
- współpracuje w grupie i pełni różne role (organizatora, sędziego, kapitana drużyny, kibica),
- przestrzega zasad kulturalnego kibicowania,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- motywuje innych do aktywności, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- rozpoznaje i kontroluje emocje związane z rywalizacją sportową,
- wzmacnia poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie przez aktywność fizyczną

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VIII

Dział / Wymagania	Ocena 6 celująca	Ocena 5 bardzo dobra	Ocena 4 dobra	Ocena 3 dostateczna	Ocena 2 dopuszczająca	Ocena 1 niedostateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka,	Wykonuje ćwiczenia samodzielnie	Wykonuje wszystkie wymagane	Wykonuje większość ćwiczeń,	Wykonuje podstawowe ćwiczenia, często z	Wykonuje najprostsze	Odmawia wykonania

gibkość, mięśnie posturalne, rozgrzewka)	dobiera zestaw ćwiczeń do celów treningowych, prowadzi pełną rozgrzewkę.	ćwiczenia poprawnie, prowadzi część rozgrzewki.	ale z drobnymi błędami.	pomocą nauczyciela.	ćwiczenia przy wsparciu.	ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, stosuje elementy techniczno-taktyczne, organizuje gry i pełni rolę sędziego.	Poprawnie wykonuje elementy techniczne i taktyczne (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne i taktyczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, wymaga przypominania zasad.	Bierny udział, wykonuje najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
Lekkoatletyka (biegi, płotki, marszobiegi, rzuty, sztafety, skoki)	Wykonuje zadania ponadprogramowe, analizuje i doskonali technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, rzuty, skoki, uczestniczy w sztafetach i marszobiegiach.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z błędami technicznymi.	Wykonuje podstawowe zadania przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia.	Odmawia udziału w lekkoatletyce.
Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny, łączy różne style, współtworzy choreografię grupową.	Poprawnie wykonuje kroki i figury w złożonych układach tanecznych.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje fragmenty układu tanecznego przy wsparciu.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.
Relaksacja i odprężenie	Stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich wpływ na zdrowie psychiczne.	Poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko proste ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niestarannie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.

Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, analizuje wyniki, planuje własny trening zdrowotny. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Wykonuje testy sprawnościowe, omawia wyniki z pomocą nauczyciela. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Podejmuje próbę wykonania testów z pomocą. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Wykonuje tylko najprostsze elementy testów.	Nie podejmuje prób testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi udzielić pomocy przy urazach, wskazuje zasady ochrony środowiska.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w sali, na boisku i w terenie.	Zna zasady, ale czasami ich nie przestrzega.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, motywuje innych, organizuje gry i zawody, pełni różne role, wykazuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, stosuje fair play, okazuje szacunek innym.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach.	Uczestniczy biernie, ma trudności we współpracy.	Rzadko współpracuje, przejawia brak szacunku.	Nie współpracuje, łamie zasady fair play i normy społeczne.