WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS VIII

1. **Przedmiot oceny**

**Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków ucznia wynikający ze specyfiki zajęć.**

Ocena zawsze uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Ocena z wychowania fizycznego zawiera następujące informacje:

* Chęci, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej, jego wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
* Postępu, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej
* Postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela
* Diagnozy, czyli wyniku osiągniętego w sportach wymiernych i dokładności wykonywania ćwiczeń.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego , umiejętności oraz aktywności ruchowej można kontrolować za pomocą różnorodnych testów, sprawdzianów i zaangażowania uczniów w zajęcia. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia są środkiem informującym o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów należy odnosić do postępu, który robią uczniowie.

**Ocenianiu podlegają:**

* Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów
* Postęp we własnym usprawnianiu
* Twórcza, usamodzielniająca postawa
* Uczestnictwo w aktywności fizycznej, udział w zawodach i pełnienie różnych funkcji, zadań
* Postawa społeczna – dyscyplina podczas zajęć, kultura względem kolegów, w szkole i podczas imprez sportowych, przestrzeganie regulaminów i zasady „fair play”
* Sumienność, staranność w wykonywaniu zadań
* Zaangażowanie w przebieg lekcji
* Zdrowy i higieniczny tryb życia
* Frekwencja

**II.Standardy wymagań (umiejętności i wiadomości) dla klas VIII:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA POSZCZEGÓLNE OCENY**  **- Klasa VIII-** | **OCENA** | | | | | | |
| **DOPUSZCZAJĄCA** | **DOSTATECZNA** | | **DOBRA** | | **BARDZO DOBRA** | **CELUJĄCA** |
| **Koszykówka**  **I,II SEMESTR** | Uczeń:  • Potrafi kozłować piłką w marszu i w biegu;  • Wykonuje podania w parach, w trójkach;  • Rzuca do kosza dowolnym sposobem.  •Zna aktualnych mistrzów kraju.  •Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | Uczeń:  • Potrafi kozłować piłką  slalomem ze zmianą ręki kozłującej;  • Wykonują podania i chwyty w trójkach ze zmianą miejsca;  • Rzuca do kosza z miejsca i w ruchu jednorącz.  • Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w grach zespołowych. | | Uczeń:  • Wykonuje podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz w ruchu;  •Potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem z piłką.  •Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.  •Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego.  •Potrafi wymienić 3 pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. | | Uczeń:  • Potrafi wykonać atak szybki;  • Potrafi poruszać się w obronie strefowej, ataku szybkim.  • Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;  Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.  •Zna podstawowe ustawienia taktyczne w koszykówce. | Uczeń:  • Zna zespoły i zawodników ligi światowej.  • Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w grach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą.  • Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;  Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.  •Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.  •Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu.  •Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic. |
| **Piłka siatkowa**  **II SEMESTR** | Uczeń:  • Potrafi wykonać zagrywkę  sposobem dolnym;  • Odbija piłkę  sposobem dolnym lub górnym.  •Zna aktualnych mistrzów kraju.  •Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | | Uczeń:  • Wykonuje zagrywkę  sposobem dolnym w określone miejsce na boisku;  • Odbija piłkę sposobem dolnym i górnym w trójkach.  • Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w grach zespołowych.  • Uczeń ogląda mecze piłki siatkowej w mediach. | | Uczeń:  • Wykonuje zagrywkę sposobem górnym;  • Potrafi łączyć odbicia sposobem górnym i dolnym w parach;  •Potrafi kierować piłkę sposobem górnym w określone miejsce na boisku przeciwnika.  •Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.  •Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego.  •Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. | Uczeń:  • Potrafi wystawić piłkę do zbicia, ustawić w bloku.  • Potrafi wykonać zagrywkę tenisową.  *•* Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;  Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.  •Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. |
| **Piłka ręczna**  **I SEMESTR** | Uczeń:  • Wykonuje  podania i chwyty w ruchu;  • Dowolnie rzuca na bramkę  po podaniu partnera.  •Zna aktualnych mistrzów kraju.  •Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | | Uczeń:  • Poprawnie wykonuje  podania i chwyty piłki w dwójkach i trójkach w ruchu;  • Potrafi wykonać rzut z biegu.  • Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w grach zespołowych. | | Uczeń:  • Wykonuje prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsc zakończone rzutem na bramkę;  • Potrafi wykonać rzuty piłką  do bramki z różnych pozycji.  •Sędziuje zabawy i gry ruchowe.  •Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego.  •Zna zespoły ekstraklasy i ich zawodników. | Uczeń:  • Potrafi wykonać zwód pojedynczy przodem z piłką;  • Potrafi wykonać obronę strefową i atak szybki;  • Potrafi wykonać rzut w wyskoku na bramkę po podaniu oraz rzut z przeskokiem.  • Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;  Wie jak sędzia sygnalizuje błędy podczas gry.  •Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. |
| **Piłka nożna**  **II SEMESTR** | Uczeń:  • Potrafi podać i przyjąć  piłkę w dowolny sposób;  • Prowadzi piłkę w trójkach ze zmianą pozycji.  •Zna aktualnych mistrzów kraju.  •Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | | Uczeń:  •Potrafi podać i przyjąć piłkę dowolnym sposobem;  •Prowadzi piłkę w trójkach ze zmianą kierunku i zakończone strzałem na bramkę.  • Stosuje zasady fair play. | | Uczeń:  • Potrafi przyjąć podać, prowadzić piłkę dowolną nogą;  • Potrafi wykonać strzał na bramkę wewnętrznym i prostym podbiciem po podaniu partnera.  •Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.  •Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego.  •Zna drużyny polskiej ekstraklasy. | Uczeń:  • Potrafi  Wykonać zwód pojedynczy przodem piłką, umie poruszać się w obronie strefowej i ataku szybkim.  • Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;  Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.  •Uczeń rozróżnia pojęcia technika, taktyka. | Uczeń:  • Zna zespoły i zawodników ligi światowej.  • Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w grach zespołowych organizowanych w szkole i poza szkołą.  • Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;  Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry, by samodzielnie pełnić rolę sędziego.  •Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry.  •Pełni różne funkcje w zespole, współdziała ze wszystkimi członkami zespołu.  •Zachowuje się właściwie i kulturalnie zarówno na boisku jako zawodnik i sędzia, jak i na trybunach jako kibic. |
| **Unihokej**  **I,II SEMESTR** | Uczeń:  •Zna przepisy gry;  • Potrafi prowadzić piłeczkę slalomem.  •Potrafi wykonać strzał na bramkę dowolnym sposobem.  •Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | | Uczeń:  •Potrafi wykonać strzał do bramki bekhendem i forhendem;  •Potrafi prowadzić piłeczkę slalomem;  •Prowadzi piłeczkę forhendem i bekhendem.  • Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w grach zespołowych. | | Uczeń:  •Potrafi wykonać strzał do bramki z różnych pozycji;  •Potrafi wykonać szybki atak;  •Wie jak wygląda poruszanie się bramkarza po polu..  •Wie, co oznaczają fizyczne predyspozycje do uprawiania określonej dyscypliny sportowej.  •Ma opanowane wiadomości dotyczące przepisów gry i gestykulacji sędziego.  •Zna pierwszoligowe zespoły klubowe i ich zawodników. | Uczeń:  •Uczeń rozróżnia pojęcia technika, taktyka.  •Potrafi prawidłowo prowadzić piłeczkę ze zmianą tempa i kierunku.  •Potrafi poruszać się w ataku 2x1x2.  • Pomaga w organizacji i prowadzeniu zajęć;  Wie jak sędzia sygnalizuje błędy podczas gry.  •Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry. |
| **Lekkoatletyka**  **I,II SEMESTR** | Uczeń:  • Potrafi wykonać bieg krótki ze startu niskiego;  • Biega z przyspieszeniem na krótkim odcinku.  •Wie jak przygotować organizm do wysiłku.  •Umie zmierzyć tętno metodą palpacyjną. | | Uczeń:  • Potrafi wykonać start niski ,skiping a,b,c;  • Biega w zmiennym rytmie na średnich dystansach;  • Pokonuje przeszkody terenowe w marszobiegu;  • Potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego;  • Potrafi wykonać pchnięcie kulą z miejsca.  •Wie, jak wykorzystać warunki naturalne do ćwiczeń. | | Uczeń:  • Pokonuje  marszobiegiem dystans 1000 m dz. i 1500 m ch.;  • Potrafi wykonać  skok w dal techniką naturalną z rozbiegu, skok wzwyż techniką „flop”;  • Potrafi wykonać zmianę pałeczki sztafetowej.  •potrafi zorganizować dla siebie i swoich rówieśników różnorodne gry i zabawy rozwijające określone zdolności motoryczne. | Uczeń:  • Wykonuje start niski z pałeczką sztafetową ze zmianą pałeczki w biegu;  • Zna konkurencje rzutowe.  •Zna historię igrzysk nowożytnych oraz dokonania olimpijczyków z Polski.  •Potrafi rzetelnie wykonać pomiaru skoku w dal, rzutu p. palantową oraz zmierzyć czas biegu. | Uczeń:  •Zna historię igrzysk nowożytnych oraz dokonania olimpijczyków z innych krajów  •Potrafi rzetelnie wykonać pomiaru skoku w dal, rzutu p. palantową oraz zmierzyć czas biegu.  •W roli sędziego jest sprawiedliwy i rzetelny.  •Pomaga słabszym w wykonaniu zadania.  •Wykorzystuje nabyte umiejętności w rywalizacji sportowej. |
| **Gimnastyka**  **I, II SEMESTR** | Uczeń:  • Wykonuje przewrót w przód z miejsca i marszu;  • Aktywnie wykonuje ćwiczenia.  •Zna zasady opisu ćwiczeń w wybrany przez siebie sposób. | | Uczeń:  • Wykonuje łączone przewroty w przód;  • Potrafi wykonać dowolny przewrót w tył;  • Potrafi wykonać  skok rozkroczny przez kozła.  •Zna zasady asekuracji i samoasekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych. | | Uczeń:  • Wykonuje przejścia równoważne po ławeczce, stania równoważne, wspięcia na palce, obroty, zeskoki z ławeczki;  • Potrafi wykonać  Wymyk z pomocą;  • Wykonuje stanie na rękach z asekuracją;  •Potrafi wykonać skok kuczny przez kozła wszerz.  •Wie jak dokonać samooceny własnych możliwości. | Uczeń:  • Wykonuje przerzut bokiem z miejsca lub marszu;  • Wykonuje skok kuczny przez 5 części skrzyni;  • Potrafi wykonać stanie na rękach oraz „piramidę” dwójkową.  • Zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.  •Zna znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.  • Wykonuje wymyk i odmyk na drążku. | Uczeń:  •Zna historyczne osiągnięcia polskich gimnastyków.  • Zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.  •Zna znaczenie ćwiczeń gimnastycznych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. |
| **Edukacja zdrowotna**  **Choroby cywilizacyjne- anoreksja**  **Stres i jego wpływ na człowieka.**  **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**  **Wypadki na zajęciach ruchowych** | Uczeń:  .Uczeń wie co to jest anoreksja.  •Zna sytuacje stresowe.  Uczeń:  • Zna zasady bhp obowiązujące na zajęciach | | • Zna sytuacje prowadzące do anoreksji.  .Uczeń wie co to jest stres.  • Stara się zawsze bezpiecznie wykonywać ćwiczenia ruchowe. | | Uczeń unika nadmiernego odchudzania.  .Uczeń wie jak unikać sytuacji, które prowadzą do stresu.  • Potrafi bezpiecznie korzystać ze sprzętu sportowego. | Uczeń wymienia przyczyny i skutki anoreksji.  .Uczeń umie radzić sobie z czynnikami stresującymi.  • Wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych. | .Uczeń umie układać swoją dietę.  .Uczeń zna metody redukowania nadmiernego stresu. |