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 piłkąslalomem 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 zagrywkęsposobem dolnym;• Odbija piłkęsposobem dolnym lub górnym.•Zna aktualnych mistrzów kraju.•Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | Uczeń:• Wykonuje zagrywkęsposobem 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:• Wykonujepodania i chwyty w ruchu;• Dowolnie rzuca na bramkępo podaniu partnera.•Zna aktualnych mistrzów kraju.•Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. | Uczeń:• Poprawnie wykonujepodania 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 piłkądo 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 przyjąćpiłkę 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:• PotrafiWykonać 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:• Pokonujemarszobiegiem dystans 1000 m dz. i 1500 m ch.;• Potrafi wykonaćskok 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 wykonaćskok 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 wykonaćWymyk 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. |