

**WYMAGANIA EDUKACYJNE ,
OCENIANIE I WYCHOWANIE FIZYCZNE
PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ.**

**Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ; ISBN 978- 83-7586-124-2; Wydawnictwo-
FOSZE 2017.**

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

Ocenianiu podlegają:

- POSTAWA UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE;
- SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ;
- SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (KONTROLA ZA POMOCĄ TESTÓW);
- UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE ZGODNE Z WYMAGANIAMI;
- WIADOMOŚCI;

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH
ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE IV**

OCENA				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1.Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2.Zna pojęcie tętna. 3.Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; 4.Dokonuje pomiarów wysokości masy ciała. 5.Opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 6.Wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 7.Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni; 8.Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 9.Wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1.Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 2.Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 3.Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 4.Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; 5.Opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; Zna zasady zdrowego odżywiania; 6.Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; 7.Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2.Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 4.Wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, 5.Wykonuje elementy samoochrony; 6.Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 7.Wykonuje:	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Stosuje w grze: -kozłowanie piłki, -prowadzenie piłki nogą, - podanie piłki oburącz i jednorącz -rzut piłki do kosza, -rzut i strzał piłki do bramki, - odbicie piłki oburącz sposobem górnym, 2.Wykonuje ćwiczenia równoważne; 3. Wykonuje skok rozkroczy i kuczny nad przyrządem. 4. Potrafi ustawić się w ataku i w obronie podczas gry. 5.Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych lub wydolnościowych. 6.Aktywnie i	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Wyказuje różnice między zdolnościami kondycyjnymi a koordynacyjnymi; 2. Potrafi dokonać samokontroli i samooceny postawy ciała; 3 Potrafi zorganizować w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4.Dąży do postępu w wynikach; 5.Respektuje zasady fair play 6.Motywuje rówieśników do aktywności

zdrowia lub życia; 10.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 11.Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji. 12.Zna zasady kulturalnego kibicowania bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;	prawidłowej postawy ciała; 8.Respektuje zasady 9.Opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych; 10.Ma odpowiedni strój do ćwiczeń. 11.Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem 12.Ze sprzętu korzysta za zgodą nauczyciela. 13.Uczestniczy w zabawach, w grach drużynowych i indywidualnych jako zawodnik i kibic. 14.Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; 15. Zna zasady fair play. Swoim zachowaniem nie stwarza zagrożenia sobie i innym.	-kożłowanie piłki w miejscu i ruchu; -prowadzenie piłki nogą; 8.Uczestniczy w mini grach; 9.Wykonuje przewrót w przód; 10.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny; 11.Wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego; 12.Wykonuje marszobiegi w terenie; 13.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem/ np. piłeczka palantowa/; 14.Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu; 15.Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę; 16. Uzyskuje wyniki w testach sprawności fizycznej.	systematycznie uczestniczy w lekcji WF. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	fizycznej. 7.Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; 8.Uzyskuje wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych 9. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.
---	--	---	---	--

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH
ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE V**

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1.Zna grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała; 2.Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych. 3.Zna pojęcie technika i taktyka; 4. Wie co to jest WHO; 5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka) 6. Zna ideę starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich 7. Wymienia symbole olimpijskie. 8.Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne. 9. Przyjmuje prawidłowa pozycje ciała w trakcie ćwiczeń. 10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wykonuje Test Coopera. 2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy 3.Zna definicję zdrowia wg WHO; 4.Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia. 5.Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 6.Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące. 7. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem. 8.Zna sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 9. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich 10.Respektuje zasady	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1.Samodzielnie dokonuje pomiaru tętna. 2.Ocena i interpretuje wyniki wybranych prób i testów. 3.Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe siłowe, koordynacyjne i gibkość; 4. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy. 5. Zna niektóre mierniki zdrowia; 6.Zna zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE 7. Proponuje ćwiczenia kształtujące zgodne z zasadami rozgrzewki. 8. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą 9.Wykonuje: -kożłowanie piłki w	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów 2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp. 3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń; 4.Stosuje w grze: -kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym podbiciem z	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1.Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF, 2.Proponuje zestaw ćwiczeń WHO lub propozycje z UE. 3.Zna historię powstania igrzysk olimpijskich. 4. Potrafi zatańczyć wybrany taniec regionalny lub towarzyski. 5.Wymienia konsekwencje z nieprzestrzegania zasad BHP podczas zabaw i ćwiczeń. 6. Motywuje innych do

sportowego, szatni; 11.Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF. 12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego; 13. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku; 14. Wymienia zasady hartowania organizmu; 15.Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą; 16.Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych. 17.Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym; 19.Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu. 20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.	bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój. 11. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 12. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE. 13.Wymienia skutki braku higieny osobistej. 14. Uczestniczy w grach zespołowych i zabawach jako zawodnik i kibic;	ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem, uderzenia piłki na bramkę prostym podbiciem z krótkiego rozbiegu; - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu; -rzut piłki do kosza z dwutaktu; - podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu; - rzut na bramkę z biegu - odbicie piłki oburącz sposobem w parze, -zagrywkę dolną z odległości 4m. 10.Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej ; 11.Wykonuje przewrót w przód 12. Wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu; 13. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem; 14. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela; 15.Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny 16. Wykonuje podstawowe kroki	krótkiego rozbiegu; - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu i w biegu; -rzut piłki do kosza z dwutaktu; - podanie piłki jednorącz półgórne w marszu i biegu; - rzut na bramkę z biegu; - odbicie piłki oburącz sposobem w parze, -zagrywka dolna z odległości 4m. 5.Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 6. Organizuje grę ruchową z Europy. 7.Wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych i końcowych; 8.Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik. 10. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia. 11.Wykonuje skok w dal technika naturalną. 12.Wykonuje	aktywności fizycznej, 7. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się, 8.Uzyskuje bd wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Wyniki odnoszą się do postępu. 9. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.
--	---	--	---	---

		wybranego tańca 17. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 18. Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczką palantowa; 19. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;	dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 13. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz. 14. Dąży do postępu w wynikach; 15. Przewiduje i zgłasza nauczycielowi ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP. 16. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 17. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje b.d i db. oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń	
--	--	---	--	--

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH
ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VI**

OCENY				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Wie co to jest wydolność i wytrzymałość organizmu; 2. Zna podstawowe przepisy i zasady mini gier sportowych i rekreacyjnych. 3. Zna kryteria MTSF do kontroli siły mm; 4. Zna definicję zdrowia wg WHO; 5. Wie jak przygotować się do ćwiczeń fizycznych (rozgrzewka) 6. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy; 7. Zna pojęcie rozgrzewki i zasady jej przeprowadzenia 8. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne. 9. Przyjmuje prawidłową pozycję ciała w trakcie ćwiczeń. 10. Zna regulamin sali gimnastycznej, boiska sportowego, szatni; 11. Opisuje zasady bezpiecznego zachowania się na WF 12. Zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz 1. Wykonuje Test Coopera. 2. Uczestniczy w zabawie lub grze ruchowej z Europy 4. Zna normy dziennej aktywności fizycznej j dla swojego wieku; 5. Wymienia metody hartowania organizmu; 6. Wymienia obowiązujące przepisy mini gier zespołowych i rekreacyjnych; 7. Zna i wykonuje ćwiczenia mm posturalnych oraz ćwiczenia kształtujące. 5. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne indywidualnie i z partnerem. 6. Wymienia zasady zdrowego	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Wie, jak rozegrać atak szybki i wie na czym polega obrona „każdy swego”. 2. Ocenia i interpretuje wyniki wybranych prób i testów. 3. Demonstruje własne ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne i gibkość; 5. Przedstawia wybraną zabawę lub grę z Europy. 6. Wymienia niektóre mierniki zdrowia; 7. Wymienia zasady aktywnego wypoczynku UE 8. Proponuje ćwiczenia	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. Dokonuje samooceny wydolności fizycznej za pomocą testów 2. Proponuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mm klatki piersiowej, grzbietu, pośladków, brzuch, NN, stóp. 3. Wykonuje czynności związane z asekuracją podczas ćwiczeń; 4. Stosuje w grze: -kożłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , -prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku,	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Samodzielnie interpretuje wyniki MTSF, próby Ruffiera, ISF, 2. Organizuje zawody klasowe. 3. Proponuje Zasady taktyczne w grze/obronie i ataku/; 4. Organizuje gry i zabawy ruchowe, mini gry i gry rekreacyjne; 5. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny i taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 6. Samodzielnie prowadzi fragment lekcji. 7. Motywuje innych do aktywności fizycznej, 8. Przejawia duże zaangażowanie w osobistym

13. Zna zasady BHP w górach, nad wodą w różnych porach roku; 14. Wymienia zasady hartowania organizmu; 15. Zna sposoby ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą; 16. Zna zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych. 17. Przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 18. Wykonuje ćwiczenia oddechowe o charakterze relaksacyjnym; 19. Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie: stojącej, siedzącej i w leżeniu. 20. Uczestniczy w aktywności fizycznej na lekcji.	odżywiania; 7. Właściwie interpretuje znaczenie symboli olimpijskich 8. Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych. Ma odpowiedni stój. 9. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 10. Omawia zasady aktywnego wypoczynku wg WHO lub UE. 11. Wymienia skutki braku higieny osobistej. 12. Uczestniczy w grach zespołowych zabawach jako zawodnik i kibic;	kształtujące z przyborem 9. Uzasadnia potrzebę stosowania ochrony przed nasłonecznieniem i niską temperaturą. 10. Wykonuje: - kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą ręki i kierunku , - prowadzenie piłki nogą pr. i lewą prostym podbiciem ze zmianą tempa i kierunku, - uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana przez współwiczającego - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu; - rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/; - podanie piłki jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego - odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze, - rozegranie piłki na trzy; - zagrywka dolna z odległości 4-5m. - atak szybki i ustawia się w obronie „każdy swego”; 5. Organizuje w gronie	uderzenia piłki na bramkę pr. podb. z krótkiego rozbiegu /piłka dogrywana przez współwiczającego;/ - podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu; - rzut piłki do kosza w biegu po kozłowaniu / dwutakt/; - podanie p. jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego - odbicie piłki oburącz sposobem dolny w parze, - rozegranie piłki na trzy; - zagrywka dolna z odległości 4-5m. - atak szybki i ustawia się w obronie „każdy swego”; 5. Organizuje w gronie	usprawnianiu się, 9. Uzyskuje b.d. wyniki we wszystkich testach i próbach motorycznych, wydolnościowych . Wyniki odnoszą się do postępu. 10. Uczeń zawsze przygotowany do zajęć. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń.
--	---	--	---	--

		-zagrywka dolna z odl. 4-5m. 11.Uczestniczy w minigrach i grach rekreacyjnych: Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej 12.Wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego; 13. Wykonuje przewrót w tył. 14. Wykonuje z pomocą nauczyciela podpór łukiem leżąc tyłem; 15. Wykonuje przerzut bokiem z pomocą nauczyciela; 16.Wykonuje układ gimnastyczny lub taneczny 17. Wykonuje podstawowe kroki wybranego tańca 18.Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 19.Wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu piłeczka palantowa; 20. Dbą o właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego;	rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 6. Organizuje grę ruchowa z Europy. 7.Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach. 8.Wykonuje elementy samobrony: zasłona, unik, 9. Opisuje pozytywne mierniki zdrowia(brak nadwagi otyłości ciśnienie krwi EKG itp. 10.Wykonuje skok w dal technika naturalną 11.Wykonuje dowolny układ gimnastyczny, równoważny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 12. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła i kuczny przez skrzynię- 3-4 cz. 13.Dąży do postępu w wynikach; 14.Przewiduje i zgłasza nauczycielowi	
--	--	--	---	--

			ewentualne zagrożenia; Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać zasad BHP 15. Właściwie reaguje w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. 16. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcji w-f (otrzymuje b.d i db oceny. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi zastrzeżeń.	
--	--	--	---	--

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VII

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄC A	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku; 2. Wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego. 3. Zna pozytywne czynniki zdrowia. 4. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 2. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 3. Zna współczesne formy aktywności fizycznej;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Oblicza wskaźnik BMI. Zna zastosowanie siatek centylowych; 2. Wykonuje: - stanie na rękach przy	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. Stosuje w grze: - poruszanie się w obronie i w ataku - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Planuje, przeprowadza klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych według systemu „każdy z każdym”. 2. Respektuje zasady fair play; 3. Przygotowuje i

zajęciach ruchowych; 5. Zna zagrożenia z uprawiania niektórych dyscyplin sportu; 6. Wymienia przyczyny i skutki otyłości i nadmiernego odchudzenia; 7. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce; 8. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania; 9. Wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu; 10. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji; 11. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów	4. Wie, jak radzić sobie ze stresem. 5. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 6. Wyjaśnia następujące pojęcia: olimpiada, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne; 7. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych; 8. Zna przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych; 9. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. 10. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	drabinkach; - łączone formy przewrotów w przód i tył; -piramidę dwójkową -zwód pojedynczy przodem bez piłki; - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; -prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i nogi prowadzącej; - rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego; -podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego; - poruszanie się w obronie strefą; - łączone odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym w parach; - zagrywkę sposobem	wewnętrzną częścią stopy; -zwody pojedyncze; prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywkę; -proste zasady taktyczne; 2. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej; 3. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych. 4. Wykonuj układ gimnastyczny; 5. Wykonuje przerzut bokiem; 6. Potrafi udzielić pierwszej pomocy; 7. Chętnie rywalizuje w konkurencjach lekkoatletycznych; 8. Wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca; 9. Wykonuje skok kuczny	prowadzi zabawę ruchową; 4. Przygotowuje i wykonuje układ taneczny lub gimnastyczny w oparciu o własną inwencję twórczą 5. Rozwiązuje konflikty proponując wyjście z sytuacji problemowych; 6. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej. Daje dobry przykład; 7. Pomaga słabszymi mniej sprawnym. 8. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć. 9. Uzyskał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania
---	--	---	--	---

		dolnym 6 m. od siatki; 3. Wykonuje skoki kuczne, rozkroczne i zawrotne 4. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca; 5. Pokonuje trasę biegu przedłużonego na dyst. 600/800/1000m; 6. Wykonuje start niski i bieg 60/100/200m.; 7. Wykonuje skok w dal z odbicia z belki lub ze strefy; 8. Systematyczne i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF;	przez skrzynię i rozkroczny przez kozła; 10. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach; 11. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń	
--	--	--	---	--

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VIII

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku; 2. Wymienia sposoby	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wymienia	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Wykonuje układ	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. Stosuje w grach zespołowych zwód	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Opracowuje i wykonuje

zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych; 3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej; 4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości; 5. Wymienia konsekwencje stosowania sterydów podczas treningów. 6. Wie, jak radzić sobie ze stresem. 7. Zna współczesne urządzenia do oceny własnej sprawności fizycznej; 8. Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej; 9. Umie sportowo rozpocząć rywalizację; 10. Wie, jak zachować się po zwycięstwie; 11. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania; 12. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej; 13. Dbą o	testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 2. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej; 3. Wyjaśnia następujące pojęcia: idea paraolimpijska, olimpiady specjalne; 4. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych 5. Uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik i kibic; 6. Umie zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji WF oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub poza nią; 7. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami; 8. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 9. Wykonuje	gimnastyczny 2. Wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca; 3. Wykonuje piramidę dwójkową lub trójkową; 4. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo akrobatyczne np. stanie na rękach, na głowie; 5. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca narodowego lub regionalnego; 6. Pokonuje trasę biegu na orientację/ przełajowego/ na odcinku 1200/1500 m; 7. Wykonuje bieg przedłużony na dystansie 800m/1000m. 8. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 9. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną; 10. Wykonuje zwód pojedynczy przodem z piłką	pojedynczy przodem; 2. Stosuje w grze obronę „każdy swego”; 3. Stosuje w grze w siatkówkę - wystawienie piłki i atak; 4. Stosuje w grze rzut na bramkę w wysoku; 5. Potrafi rozegrać atak szybki w grach zespołowych; 6. Stosuje w grze prowadzenie piłki; 7. Stosuje w grze podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się - PK; 8. Potrafi ustawić się do bloku w siatkówce; 9. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej; 10. Wykonuje przerzut bokiem; 11. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię w szereg;	indywidualnie lub w zespole układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 2. Respektuje zasady fair play; 3. Potrafi zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”; 4. Kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny i przeciwników; 5. Rozwiązuje konflikty proponując wyjścia z sytuacji problemowych; 6. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej; 7. Pomaga słabszymi mniej sprawnym; 8. Jest
--	--	---	--	---

bezpieczeństwo swoje i współwiczających;	próby wydolnościowe i motoryczne; 10. Wykonuje Test Coopera. 11. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości; 13. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej z lub poza Europy; 14. Wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej.	w grach zespołowych; 11. Wykonuje obronę „każdy swego”- PR; 12. Wykonuje wystawienie, zbieg i odbiór piłki-PS; 13. Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie PS; 14. Wykonuje zagrywkę z 6 m. od siatki; 15. Wykonuje rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem -PR 16. Wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku. Uderzenie piłki na bramkę po zwodzie pojedynczym. PN; 17. Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po podaniu –PK; 18. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych i wydolnościowych . Dąży do postępu w wynikach. 19. Systematyczne i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF.	12. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła; 13. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny; 14. Chętnie rywalizuje w konkurencjach LA; 15. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową; 16. W różnych sytuacjach potrafi udzielić pierwszej pomocy; 17. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową. 18. Stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji; 19. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń;	sumienny i zawsze przygotowany do zajęć; 9..Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie; 11.Otrzymywał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe ; Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.
---	--	---	---	--