

Wychowanie fizyczne- klasa VIII
Wymagania na ocenę śródroczną, roczną.

Ocena	Wymagania Uczeń:
Dopuszczająca	<p><i>Wiadomości i umiejętności w zakresie:</i></p> <p>a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju, ▪ często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, ▪ charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, ▪ bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, ▪ nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych; <p>b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć, ▪ w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, ▪ nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, ▪ nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, ▪ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, ▪ bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących, ▪ nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; <p>c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, ▪ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, ▪ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego;

	<p>d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi, ▪ wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, ▪ potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności, ▪ wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, ▪ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, ▪ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; <p>e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza sprawdziany i testy na ocenę dopuszczającą, ▪ stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, ▪ posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
Dostateczna	<p><u>Wiadomości i umiejętności w zakresie:</u></p> <p>a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów, ▪ nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, ▪ charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, ▪ często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego, ▪ nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych; <p>b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć, ▪ w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, ▪ nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, ▪ nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń

	<p>kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, ▪ często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, ▪ dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; <p>c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, ▪ wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną, ▪ nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, ▪ nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, <p>d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi, ▪ wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, ▪ potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności, ▪ wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza, ▪ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej, ▪ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; <p>e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza sprawdziany i testy na ocenę dostateczną, ▪ stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, ▪ posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
Dobra	<p><u>Wiadomości i umiejętności w zakresie:</u></p> <p>a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie

	<p>brać udziału w lekcjach z różnych powodów,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, ▪ charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, ▪ nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, ▪ sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego, ▪ bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, <p>b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć, ▪ w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, ▪ dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, ▪ prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, ▪ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, ▪ nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, ▪ dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia; <p>c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania, ▪ wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą, ▪ poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela, ▪ uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego; <p>d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, ▪ wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, ▪ potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności, ▪ wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza, ▪ nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; <p>e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza sprawdziany i testy na ocenę dobrą, ▪ stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, ▪ posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
<p>Bardzo dobra</p>	<p><i>Wiadomości i umiejętności w zakresie:</i></p> <p>a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów, ▪ nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, ▪ charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, ▪ używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, ▪ chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, ▪ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym; <p>b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć, ▪ w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, ▪ bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, ▪ prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, ▪ potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ▪ umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, ▪ stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, ▪ stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; <p>c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w

	<p>programie nauczania,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela, ▪ uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, ▪ dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego; <p>d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, ▪ ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, ▪ potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności, ▪ wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie nie trafia do bramki, rzuca celnie do kosza, ▪ stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć, ▪ stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; <p>e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ zalicza sprawdziany i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą, ▪ stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, ▪ posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
<p>Celująca</p>	<p><u>Wiadomości i umiejętności w zakresie:</u></p> <p>a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ▪ nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, ▪ charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, ▪ używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, ▪ bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, ▪ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miasta, powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektywnie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w

zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.