Wymagania edukacyjne, wychowanie fizyczne klasa VIII

I półrocze

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- odtwarza proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne i wykonuje je z pomocą nauczyciela,
- wykonuje elementarne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne,
- nazywa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego,
- rozpoznaje przykłady nowoczesnych form aktywności fizycznej,
- uczestniczy w rozgrzewce prowadzonej przez nauczyciela,
- stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa przy podnoszeniu lekkich przedmiotów,
- wskazuje jedną korzyść aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- odtwarza i wykonuje cztery proste ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- stosuje elementy treningu funkcjonalnego o małej intensywności,
- omawia dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. HIIT, obwodowy),
- wskazuje przykłady wykorzystania technologii do monitorowania aktywności fizycznej,
- odtwarza i wykonuje prostą nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. zumba),
- stosuje podstawowe elementy rozgrzewki przed aktywnością,
- wykonuje ergonomiczne podnoszenie lekkich przedmiotów,
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- poprawnie wykonuje cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne,
- stosuje elementy treningu funkcjonalnego rozwijające gorset mięśniowy,
- omawia zasady i stosuje w praktyce dwa rodzaje treningu wzmacniającego,
- omawia przykłady wykorzystania technologii do oceny aktywności (np. krokomierz, aplikacja sportowa),
- wykonuje wybraną nowoczesną formę aktywności fizycznej,
- przeprowadza prostą rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju ćwiczeń,
- stosuje poprawną technikę przy podnoszeniu i przenoszeniu przedmiotów,
- omawia znaczenie aktywności na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- wykonuje cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne z zachowaniem prawidłowej techniki,
- stosuje w praktyce trening funkcjonalny wzmacniający gorset mięśniowy,
- porównuje rodzaje treningów wzmacniających i uzasadnia ich zastosowanie,
- wskazuje i omawia możliwości wykorzystania technologii do oceny aktywności i monitorowania postępów,
- prezentuje poprawną technikę w nowoczesnej formie aktywności fizycznej,
- samodzielnie przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do aktywności,
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze,
- uzasadnia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia i regeneracji organizmu.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- tworzy własny układ czterech ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych,
- projektuje zestaw ćwiczeń treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy,
- analizuje i ocenia skuteczność wybranych rodzajów treningu wzmacniającego,
- proponuje nowe sposoby wykorzystania technologii do monitorowania aktywności fizycznej,
- prezentuje i uczy kolegów wybranej nowoczesnej formy aktywności fizycznej,
- prowadzi pełną rozgrzewkę dostosowaną do specyfiki ćwiczeń i grupy,
- demonstruje i wyjaśnia zasady ergonomii przy podnoszeniu i przenoszeniu ciężarów,
- analizuje wpływ aktywności fizycznej na świeżym powietrzu na zdrowie, samopoczucie i profilaktykę chorób.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Minisiatkówka

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- odtwarza postawę siatkarską,
- wykonuje proste odbicie piłki oburącz.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wykonuje odbicie górne i dolne w prostych warunkach,
- uczestniczy w rzucance siatkarskiej, stosując podstawowe przepisy.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- stosuje odbicia w grze uproszczonej,
- wykonuje zagrywkę z miejsca,
- przyjmuje postawę w ataku i obronie.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- wykonuje odbicia i zagrywkę w grze szkolnej,
- stosuje pozycję w obronie i ataku zgodnie z zasadami,
- uczestniczy w grze, pełniąc rolę zawodnika i sędziego.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- planuje i organizuje szkolne rozgrywki w siatkówce,
- stosuje elementy techniki i taktyki w grze,
- omawia przepisy i posługuje się nazewnictwem siatkarskim

Minikoszykówka:

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- odtwarza podstawową postawę w koszykówce,
- wykonuje proste kozłowanie w miejscu.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wykonuje kozłowanie w ruchu i proste podanie,
- uczestniczy w grze uproszczonej, stosując podstawowe zasady.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- stosuje kozłowanie, podanie i rzut w grze szkolnej uproszczonej,
- przyjmuje pozycję w ataku i obronie,
- uczestniczy w mini-meczu zgodnie z przepisami.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- wykonuje poprawnie elementy techniki w grze szkolnej,
- stosuje zasady ustawienia w ataku i obronie,
- pełni rolę zawodnika i sędziego.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- planuje i organizuje szkolne rozgrywki w koszykówce,
- stosuje elementy techniczno-taktyczne w grze,
- omawia i analizuje przepisy gry, używając właściwego nazewnictwa.

Dział III. Lekkoatletyka

Biegi długie (marszobieg, bieg terenowy, sztafeta)

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

- *pokonuje trasę marszobiegu w wolnym tempie.*

Ocena dostateczna (3):

Uczeń:

- *wybiera i pokonuje krótką trasę marszobiegu.*

Ocena dobra (4):

Uczeń:

- *wybiera i pokonuje trasę marszobiegu z prostą orientacją w terenie.*

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

- *pokonuje trasę biegu terenowego, wykorzystując elementy orientacji.*

Ocena celująca (6):

Uczeń:

- *planuje i pokonuje trasę biegu terenowego, uwzględniając orientację w terenie i zasady bezpieczeństwa.*

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- odtwarza proste ćwiczenia rozciągające,
- naśladuje podstawowe ćwiczenia oddechowe z pomocą nauczyciela.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- stosuje wybrane ćwiczenia rozciągające i oddechowe w celu wyciszenia,
- wykonuje krótką sekwencję ćwiczeń relaksacyjnych według instrukcji.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- dobiera i wykonuje zestaw ćwiczeń rozciągających i oddechowych,
- stosuje techniki relaksacyjne po wysiłku, aby poprawić regenerację.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- planuje i prowadzi prostą sesję relaksacyjną (rozciąganie, oddech) dla siebie i grupy,
- wyjaśnia, jak ćwiczenia relaksacyjne wpływają na dobrostan psychiczny.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- tworzy i demonstruje własny zestaw technik relaksacyjnych, dostosowany do rodzaju wysiłku,
- analizuje i omawia znaczenie regularnych ćwiczeń oddechowych i rozciągających dla regeneracji i zdrowia psychicznego.

II półrocze

Dział III. Lekkoatletyka

Biegi krótkie (szybkościowe, start niski, przez płotki)

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

- odtwarza start niski i wykonuje próbę biegu na krótkim dystansie,
- próbuje przekazać pałeczkę w warunkach uproszczonych.

Ocena dostateczna (3):

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, osiągając równomierny rytm,
- przekazuje pałeczkę w lekkim biegu.

Ocena dobra (4):

Uczeń:

- stosuje start niski i bieg krótki z zachowaniem dynamiki,
- przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym zgodnie z zasadami.

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość,
- przekazuje pałeczkę w prawidłowej strefie zmian.

Ocena celująca (6):

Uczeń:

- analizuje i doskonali technikę startu niskiego i biegu krótkiego,
- organizuje i sędziuje zmianę pałeczki w biegu sztafetowym

Rzuty (pchnięcie i rzut piłką)

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

- powtarza z pomocą nauczyciela pchnięcie i rzut piłką z miejsca.

Ocena dostateczna (3):

Uczeń:

- wykonuje pchnięcie i rzut piłką z krótkiego rozbiegu.

Ocena dobra (4):

Uczeń:

- omawia zasady pchnięcia i rzutu;
- wykonuje je poprawną techniką.

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie ćwiczeń rzutnych;
- wykonuje dynamiczne i płynne pchnięcie oraz rzut.

Ocena celująca (6):

- analizuje technikę pchnięcia i rzutu;
- demonstruje ich poprawne wykonanie i objaśnia kolegom zasady.

Skoki (skok w dal z rozbiegu)

Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń:

- podejmuje próbę skoku w dal z miejsca lub krótkiego rozbiegu.

Ocena dostateczna (3):

Uczeń:

- wykonuje skok w dal z rozbiegu, stosując prawidłowe odbicie.

Ocena dobra (4):

Uczeń:

- stosuje rozbieg i odbicie ze strefy w skoku w dal.

Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń:

- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

Ocena celująca (6):

Uczeń:

- interpretuje i omawia technikę skoku w dal, wskazując elementy wymagające poprawy

Minipiłka ręczna

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- odtwarza prostą postawę w grze,
- wykonuje podstawowe kozłowanie.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wykonuje kozłowanie i proste podanie,

- oddaje rzut do bramki w prostych sytuacjach,
- uczestniczy w grze uproszczonej.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- stosuje kozłowanie, podanie i rzut w grze uproszczonej,
- przyjmuje pozycję w ataku i obronie,
- przestrzega przepisów w grze szkolnej.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- wykonuje poprawnie elementy techniki w grze szkolnej,
- stosuje ustawienie w ataku i obronie,
- pełni rolę zawodnika i sędziego w grze.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- planuje i organizuje szkolne rozgrywki w piłce ręcznej,
- stosuje elementy techniki i taktyki w grze,
- omawia i analizuje przepisy z użyciem terminologii sportowej.

Minipiłka nożna

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- wykonuje proste prowadzenie piłki,
- stosuje podstawowy strzał do bramki,
- odtwarza prostą pozycję w ataku lub obronie.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wykonuje prowadzenie piłki i podanie w małej grze,
- stosuje strzał do bramki w prostych sytuacjach,
- przyjmuje i stosuje podstawowe ustawienie w obronie i ataku.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- wykonuje prowadzenie piłki, podanie i strzał w grze uproszczonej,
- stosuje ustawienie w obronie i ataku zgodnie z zasadami,

- uczestniczy w mini-grze, przestrzegając przepisów.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- stosuje prawidłowo prowadzenie, podanie i strzał w grze szkolnej,
- przyjmuje pozycję w ataku i obronie, współdziałając z drużyną,
- pełni rolę zawodnika i sędziego w grze szkolnej.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- planuje i organizuje szkolne rozgrywki w piłce nożnej,
- stosuje elementy techniczne i taktyczne w grze zespołowej,
- analizuje i omawia zasady gry, stosując je w praktyce.

Dział IV. Taniec

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- odtwarza proste kroki podstawowe tańca tradycyjnego lub nowoczesnego,
- podejmuje próbę wykonania pojedynczej figury z pomocą nauczyciela lub partnera,
- powtarza w wolnym tempie elementy pokazywane przez nauczyciela.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wykonuje samodzielnie proste kroki podstawowe w tańcu tradycyjnym i nowoczesnym,
- stosuje poznane figury w prostych układach tanecznych,
- uczestniczy w krótkim układzie grupowym z zachowaniem rytmu.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- omawia kroki i figury podstawowe w wybranych tańcach,
- wykonuje je poprawnie i w rytmie muzyki,
- stosuje elementy tańców tradycyjnych i nowoczesnych w prostych kombinacjach,
- uczestniczy aktywnie w krótkim układzie tanecznym w grupie.

Ocena bardzo dobra (5)

- wyjaśnia znaczenie kroków i figur w tworzeniu układu tanecznego,
- wykonuje płynnie i rytmicznie proste kroki i figury w tańcu tradycyjnym i nowoczesnym,
- łączy poznane elementy w krótkie sekwencje taneczne,
- stosuje kroki i figury w układzie grupowym z zachowaniem rytmu i synchronizacji.

Uczeń:

Ocena celująca (6)

- analizuje różnice między krokami i figurami tańców tradycyjnych a nowoczesnych,
- demonstruje poprawne i płynne wykonanie kroków i figur, potrafi objaśnić ich zasady kolegom,
- komponuje prostą sekwencję taneczną z wykorzystaniem poznanych elementów,
- prezentuje kroki i figury w układzie grupowym, dbając o rytm, płynność i estetykę ruchu.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- wymienia podstawowe testy sprawności fizycznej,
- odtwarza działanie wybranego urządzenia pomiarowego przy pomocy nauczyciela.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- stosuje wybrane testy sprawności fizycznej według instrukcji,
- wykorzystuje proste urządzenie pomiarowe (np. stoper, aplikacja) do sprawdzenia poziomu sprawności,
- wskazuje swoją dzienną aktywność fizyczną odczytaną z urządzenia.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- dobiera odpowiedni test sprawności do wybranej zdolności motorycznej,
- samodzielnie korzysta z dostępnych technologii (np. opaska, aplikacja) do monitorowania aktywności,
- interpretuje podstawowe wyniki własnych pomiarów.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- planuje i wykonuje serię testów sprawnościowych w celu oceny poziomu własnej aktywności,
- analizuje dane z urządzeń pomiarowych (np. liczba kroków, tętno, czas wysiłku),
- wyjaśnia znaczenie monitorowania aktywności fizycznej dla zdrowia.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- projektuje i przeprowadza test sprawności w grupie rówieśniczej, korzystając z nowoczesnych technologii,
- porównuje i analizuje wyniki w odniesieniu do norm sprawności fizycznej,
- ocenia, jak monitorowanie aktywności fizycznej wpływa na motywację do podejmowania wysiłku i rozwój sprawności.

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- wymienia wybrane próby sprawnościowe stosowane w rekrutacji do służb mundurowych,
- odtwarza proste próby sprawnościowe (np. krótki bieg, kilka podciągnięć) z pomocą nauczyciela,
- nazywa przynajmniej jeden zawód wymagający wysokiej sprawności fizycznej.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wskazuje podstawowe próby sprawnościowe z testów mundurowych,
- wyjaśnia w prosty sposób, dlaczego wysoka sprawność fizyczna jest potrzebna w tych zawodach,
- wykonuje wybrane próby sprawnościowe w podstawowym zakresie, zachowując zasady bezpieczeństwa.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- omawia znaczenie sprawności fizycznej w pracy służb mundurowych i w innych aktywnościach zawodowych,
- stosuje poprawną technikę przy wykonywaniu podstawowych prób sprawnościowych,
- porównuje swoje możliwości z wymaganiami wybranych testów.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- analizuje, dlaczego różne zawody wymagają odmiennych zdolności motorycznych,

- wykonuje próby sprawnościowe z zachowaniem poprawnej techniki i samokontroli,
- interpretuje swoje wyniki w odniesieniu do wymagań testów stosowanych w służbach mundurowych.

Ocena celująca (6)

- projektuje zestaw ćwiczeń przygotowujących do wybranych testów sprawnościowych,
- ocenia rolę sprawności fizycznej jako elementu bezpieczeństwa i skuteczności w pracy zawodowej,
- uzasadnia na przykładach, jak aktywność fizyczna wspiera rozwój zawodowy i zdrowie w dłuższej perspektywie.

I i II półrocze

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- wymienia najczęstsze urazy występujące podczas zajęć ruchowych,
- odtwarza z pomocą nauczyciela proste zasady samoasekuracji,
- wskazuje podstawowe zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach i na terenach zielonych.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- opisuje sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom,
- stosuje w prostych sytuacjach zasady samoasekuracji i asekuracji,
- przedstawia podstawowe zasady planowania aktywności w terenie z uwzględnieniem bezpieczeństwa.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- omawia sposoby zapobiegania urazom i wypadkom w różnych formach aktywności fizycznej,
- stosuje poprawnie zasady samoasekuracji i asekuracji w parach i grupie,
- planuje aktywność w terenie, uwzględniając bezpieczeństwo własne i ochronę środowiska.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- analizuje przyczyny urazów i proponuje sposoby ich unikania,
- stosuje odpowiedzialnie asekurację i samoasekurację w różnych aktywnościach, dbając o bezpieczeństwo innych,
- planuje i prezentuje sposoby bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i w terenach zielonych, uwzględniając ochronę środowiska.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

Uczeń:

- ocenia skuteczność różnych sposobów zapobiegania urazom i proponuje własne rozwiązania,
- organizuje w grupie działania związane z asekuracją i samoasekuracją, promując odpowiedzialność i współpracę,
- promuje wśród rówieśników postawy bezpiecznego i odpowiedzialnego zachowania w środowisku naturalnym, uzasadniając ich znaczenie dla zdrowia i ekologii.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- odtwarza w prostych słowach ideę olimpizmu i fair play,
- uczestniczy w rywalizacji, przestrzegając podstawowych zasad,
- podporządkowuje się regułom i okazuje szacunek przeciwnikowi.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie idei olimpizmu i zasad fair play,
- stosuje podstawowe zasady fair play w grze,
- współdziała w grupie w prostych zadaniach.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- omawia znaczenie olimpizmu i zasad fair play,
- stosuje zasady fair play w rywalizacji sportowej,
- okazuje szacunek wobec przeciwnika i sędziego,
- współdziała w grupie, wykonując swoją rolę.

Uczeń:

Ocena bardzo dobra (5)

- uzasadnia znaczenie idei olimpizmu i fair play,
- demonstruje zasady fair play w grach i zabawach,

- efektywnie współdziała w grupie,
- rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- analizuje ideę olimpizmu i odnosi ją do życia codziennego,
- promuje zasady fair play wśród rówieśników,
- inicjuje współpracę i motywuje innych do działania,
- wykazuje kreatywność w rozwiązywaniu sytuacji problemowych