

## **Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne**

### **Klasa VIII**

#### **Ocena celująca**

- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, dobrą, dostateczną, dopuszczającą.

### **Ocena bardzo dobra**

- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbitcie i odbiór piłki;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik.
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki
- przeprowadza rozgrzewkę
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, dostateczną, dopuszczającą.

### **Ocena dobra**

- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem w stopniu dobrym
- demonstruje zestaw ćwiczeń w stopniu dobrym wybrane zdolności motoryczne;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier w stopniu dobrym: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki w stopniu dobrym
- uczestniczy w grach uproszczonych jako zawodnik.
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa z pomocą nauczyciela)
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym
- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki
- przeprowadza rozgrzewkę
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, dopuszczającą.

## **Ocena dostateczna**

- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem w stopniu dostatecznym
- demonstruje zestaw ćwiczeń w stopniu dobrym wybrane zdolności motoryczne;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier w stopniu dobrym: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki w stopniu dostatecznym
- uczestniczy w grach uproszczonych jako zawodnik.
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa z pomocą nauczyciela)
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym
- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki
- przeprowadza rozgrzewkę
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w - odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą.

## **Ocena dopuszczająca**

- wykonywanie ćwiczeń tylko na bardzo niskim poziomie trudności, co świadczy o braku postępów w usprawnianiu się.

- minimalna wiedza na temat podstawowych pojęć z zakresu rozwoju fizycznego i motorycznego, co może wpływać negatywnie na zdolność do angażowania się w aktywność fizyczną.
- opanowanie podstawowych umiejętności technicznych w różnych dyscyplinach sportowych, co uniemożliwia efektywną partycypację w zajęciach.
- znajomość wybranych zasad i reguł obowiązujących w różnych dyscyplinach sportowych.

**Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów  
z dostosowaniami ujętymi w orzeczeniu.**

- 1) Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia posiadającego opinie PPP .
- 2) Nauczyciel wychowania fizycznego wdraża indywidualne zalecenia poradni w stosunku do opiniowanych uczniów, przede wszystkim:
  - a) Zachęca ucznia do działania i motywuje do wykonania ćwiczeń
  - b) dzieli zadanie na etapy i zachęca do podejmowania nowego wyzwania
  - c) ocenianie przede wszystkim wysiłku wkładanego w dane ćwiczenie lub zadanie
  - d) zachęcać do rywalizacji wtedy, kiedy uczeń ma szansę rywalizować z uczniami
  - e) dużo czasu poświęcić na pokaz danego ćwiczenia
  - f) ukierunkowywać w działaniu
  - g) oceniać pozytywne zachowania
  - h) wdrożenie większej ilości ćwiczeń w celu lepszego przyswojenia złożonego zadania przed ucznia
  - i) częste tłumaczenie i wyjaśnianie
  - j) w ocenianiu zwracanie większej uwagi na zaangażowanie i wysiłek włożony w wykonane zadanie, niż ostateczny efekt.