

## **Ocenie z wychowania fizycznego podlegają:**

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków,
2. Przygotowanie się do zajęć, właściwy ubiór, dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego,
3. Postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej i korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń),
4. Stosunek do partnera i przeciwnika,
5. Stosunek do własnego ciała,
6. Aktywność fizyczna,
7. Stopień opanowania wymagań programowych, osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadań i poziom zdobytej wiedzy,
8. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
9. Aktywność fizyczna poza szkołą.

### **Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne Klasa 8**

Dział tematyczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń ruchowych z pomocą nauczyciela.	Uczeń wykonuje podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe z błędami.	Uczeń poprawnie wykonuje większość ćwiczeń i zna znaczenie rozgrzewki.	Uczeń starannie wykonuje ćwiczenia, potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.	Uczeń samodzielnie planuje zestaw ćwiczeń i prezentuje je klasie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Uczeń bierze udział w grach przy wsparciu nauczyciela,	Uczeń zna podstawowe przepisy gier i wykonuje proste elementy	Uczeń poprawnie stosuje elementy gier i przestrzega	Uczeń aktywnie uczestniczy w grach, przestrzega fair play,	Uczeń pełni rolę organizatora/sędziego, inicjuje zabawy i turnieje.

	zna tylko niektóre zasady.	techniczne.	zasad.	potrafi organizować gry.	
Lekkoatletyka	Uczeń podejmuje próby biegu, skoku lub rzutu.	Uczeń wykonuje podstawowe formy biegu, skoku i rzutu z błędami.	Uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenia lekkoatletyczne i uczestniczy w sztafetach.	Uczeń starannie wykonuje biegi, skoki i rzuty, zna podstawowe techniki.	Uczeń osiąga wysokie wyniki i reprezentuje klasę lub szkołę w zawodach.
Taniec	Uczeń podejmuje próby wykonania prostych kroków tanecznych.	Uczeń potrafi wykonać podstawowe kroki i figury tańców tradycyjnych.	Uczeń poprawnie wykonuje układ taneczny zgodnie z rytmem.	Uczeń tworzy prosty układ taneczny i wykonuje go w grupie.	Uczeń opracowuje i prezentuje własny układ taneczny.
Relaksacja i odprężenie	Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczeń oddechowych i rozciągających.	Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne.	Uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Uczeń świadomie stosuje ćwiczenia relaksacyjne i potrafi je poprowadzić.	Uczeń wykorzystuje różne techniki relaksacyjne i zna ich wpływ na organizm.
Bezpieczeństwo	Uczeń zna tylko niektóre zasady bezpieczeństwa.	Uczeń potrafi wymienić podstawowe zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu.	Uczeń stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć.	Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i innych, reaguje w sytuacji zagrożenia.	Uczeń zna zasady bezpieczeństwa w różnych środowiskach (sala, boisko, woda, góry).
Kompetencje społeczne	Uczeń uczestniczy w zabawach grupowych, ale ma trudności ze współpracą.	Uczeń współpracuje z grupą, zna podstawowe zasady fair play.	Uczeń poprawnie współpracuje, okazuje szacunek przeciwnikom i sędziemu.	Uczeń pełni rolę kapitana lub organizatora, wspiera słabszych.	Uczeń promuje aktywność fizyczną, motywuje innych i rozwiązuje konflikty fair play.
Nowoczesne formy aktywności	Uczeń podejmuje próby uczestnictwa	Uczeń zna podstawy nowoczesnych form (np.	Uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenia	Uczeń stosuje nowoczesne formy	Uczeń planuje program treningowy, korzysta z

	a w prostych ćwiczeniach nowoczesnych.	stretching, fitness).	typu tabata, pilates, nordic walking.	treningu do własnych potrzeb.	aplikacji i urządzeń pomiarowych.
Dział fakultatywny	Uczeń zna, że istnieją zawody wymagające sprawności.	Uczeń potrafi wskazać przykłady zawodów wymagających kondycji.	Uczeń zna podstawowe wymagania sprawnościowe wybranych zawodów.	Uczeń potrafi przygotować zestaw ćwiczeń dla takiego zawodu.	Uczeń samodzielnie realizuje program sprawnościowy ukierunkowany na zawód.