

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego w kl. VIII

**Uczeń otrzyma ocenę celującą, jeżeli:**

- opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej tj.: wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne; wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy; omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening *tabata*, trening obwodowy); wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. *pilates*, *zumba*, *nordic walking*); przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności; wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze; omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej; wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa powyżej; uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione powyżej, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły; uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego; planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość; wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach; wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej; wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki; opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego; stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego; wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej; korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów); mierzy własną dzienną aktywność fizyczną; poznałe próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik); wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa; omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników; rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*; uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*; okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach; współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; wzmacnia poczucie własnej wartości; buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy
- ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin zawartych w programie nauczania,
- chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i osiąga znaczące wyniki,
- chętnie bierze udział z zawodach sportowych organizowanych podczas zajęć,
- jest zawsze przygotowany – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy,
- osiąga postęp w usprawnianiu się – poprawa w osiągnięciach

**Uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą, jeżeli:**

- opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej (jw.)
- ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin zawartych w programie nauczania
- chętnie reprezentuje szkołę w zawodach szkolnych
- osiąga widoczny postęp w rozwoju sprawności i umiejętności
- jest przygotowany do zajęć – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy

**Uczeń otrzymuje ocenę dobłą, jeżeli:**

- opanuje w pełni swoich możliwości wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej (jw.)
- sporadycznie zdarzy mu się być nieprzygotowanym do zajęć – brak odpowiedniego stroju
- aktywnie uczestniczy w zajęciach
- większość ćwiczeń wykonuje dobrze
- podejmuje wysiłek, stara się, jednak nie zawsze
- brak stałej poprawy – wykazuje tendencje pojedynczo

**Uczeń otrzymuje ocenę dostateczną, jeżeli:**

- opanował materiał programowy na poziomie przeciętnym (jw.)
- ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi
- wykazuje niski postęp w usprawnieniu
- na poziomie przeciętnym radzi sobie w poszczególnych dyscyplinach
- jest często nieprzygotowany do zajęć – brak odpowiedniego stroju
- przejawia duże braki w zakresie zaangażowania i postępu nauczanych elementów

**Uczeń otrzymuje ocenę dopuszczającą, jeżeli:**

- opanował materiał programowy znacznie poniżej poziomu przeciętnego (jw.)
- opanował minimalną ilość wiadomości
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, niechętnie z dużymi błędami technicznymi
- wykazuje bardzo mały postęp w usprawnieniu
- jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- nie uczestniczy aktywnie w lekcjach,
- brak zaangażowania i postępu nauczanych elementów

**Uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, jeżeli:**

Odmawia wykonania ćwiczeń lub nie potrafi ich wykonać nawet z pomocą. Nie podejmuje aktywności, łamie zasady gry. Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych. Nie współpracuje, łamie zasady fair play i normy społeczne. Nie podejmuje prób wykonania testów. Bardzo często jest nie przygotowany do zajęć.

**Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych:**

- podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego,
- aktywnie uczestnictwo podczas lekcji wychowania fizycznego, pozwala na rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych,
- udział w zawodach sportowych, umiejętność współpracy podczas gier zespołowych jako rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej - elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie,
- sprawdzian umiejętności technicznych z wyznaczonych dyscyplin sportowych, rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad fair play oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego,
- znajomość przepisów danej dyscypliny sportowej na poziomie nauczonym jako doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
- sumiennosc i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu, stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach,
- wkład pracy w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój), rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie

- osiągnięty postęp w wynikach sportowych w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania,
- poziom zdobytej wiedzy z nauczanych elementów,

Zwolnienie od lekarza lub rodzica/prawnego opiekuna z wykonywania ćwiczeń nie zwalnia dziecka z lekcji.

Podczas zajęć wychowania fizycznego dziecko zwolnione z ćwiczeń zdobywa wiedzę z danego tematu. lekcji.

Ze względu na specyfikę przedmiotu nie wyróżnia się zakresu materiału na ocenę śródroczną i roczną.