

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 8

Dział	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Wykonuje proste ćwiczenia przy pomocy nauczyciela.	Wykonuje zestaw podstawowych ćwiczeń, zna znaczenie rozgrzewki.	Samodzielnie wykonuje ćwiczenia, koryguje błędy techniczne.	Prowadzi fragment rozgrzewki dla grupy, dobiera ćwiczenia do celu (siła, szybkość, gibkość).	Samodzielnie opracowuje zestaw ćwiczeń dla grupy i prowadzi je poprawnie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Bierze udział w grze, zna najprostsze przepisy.	Stosuje podstawowe zasady gry i fair play.	Poprawnie wykonuje elementy techniczne, współpracuje z zespołem.	Stosuje elementy taktyki, pełni różne role (zawodnik, sędzia, organizator).	Angażuje się ponadprogramowo – reprezentuje szkołę, organizuje rozgrywki dla rówieśników.
Lekkoatletyka	Próbuje wykonywać zadane ćwiczenia.	Poprawnie wykonuje wybrane konkurencje, zna zasady.	Wykonuje większość konkurencji z zachowaniem techniki, mierzy wyniki.	Osiąga dobre rezultaty, analizuje swoje i cudze wyniki.	Osiąga ponadprzeciętne rezultaty, startuje w zawodach lub prowadzi pomiary dla grupy.
Taniec	Zna podstawowe kroki przy pomocy nauczyciela.	Wykonuje prosty układ taneczny, zachowuje rytm.	Wykonuje układ w grupie, potrafi poprawić błędy.	Wykazuje się płynnością i swobodą ruchu, zna kilka rodzajów tańca.	Tworzy własną choreografię i prezentuje ją w grupie.
Relaksacja i odprężenie	Wykonuje proste ćwiczenia rozciągające pod kierunkiem nauczyciela.	Samodzielnie stosuje podstawowe ćwiczenia oddechowe i stretching.	Regularnie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, rozumie znaczenie odpoczynku.	Potrafi dobrać różne metody relaksacji do sytuacji.	Prowadzi grupę w ćwiczeniach relaksacyjnych, zna dodatkowe techniki (np. joga, mindfulness).
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Bierze udział w prostych testach sprawnościowych.	Zna podstawowe testy i umie zmierzyć tętno.	Prowadzi dzienniczek aktywności, analizuje swoje wyniki.	Samodzielnie ocenia i planuje rozwój własnej aktywności fizycznej.	Prowadzi szczegółowe obserwacje swojej aktywności i porównuje je z normami, potrafi doradzać

Dział	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
Sprawność fizyczna w zawodach (fakultatywnie)	Zna kilka zawodów wymagających sprawności fizycznej.	Potrafi podać przykłady ćwiczeń stosowanych w pracy zawodowej.	Próbuje wykonywać proste testy sprawnościowe.	Zna wymagania sprawnościowe w służbach mundurowych i potrafi ocenić własne możliwości.	Wykonuje wybrane testy na wysokim poziomie, interesuje się zawodami związanymi z aktywnością fizyczną.
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa.	Stosuje bezpieczny strój i obuwie sportowe.	Umie korzystać ze sprzętu zgodnie z przeznaczeniem.	Potrafi ocenić ryzyko i udzielić podstawowej pomocy.	Organizuje bezpieczne zajęcia ruchowe dla grupy.
Kompetencje społeczne	Uczestniczy w zajęciach zgodnie z poleceniami nauczyciela.	Przestrzega zasad fair play.	Współpracuje z zespołem, pomaga innym.	Angażuje się w działania grupowe, potrafi motywować kolegów.	Jest liderem grupy, wyróżnia się wzorową postawą sportową i społeczną.