|  |  |
| --- | --- |
| **WYCHOWANIE FIZYCZNE**  **Wymagania edukacyjne klasa 8** | |
| **I półrocze**  **Uczeń:** | **II półrocze**  **Uczeń:** |
| **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**  - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.  **Aktywność fizyczna**  - omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego  - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej  - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej  - planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny  - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody.  **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**  - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;  - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;  - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;  - potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.  **Edukacja zdrowotna**  - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ  - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. | **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**  - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego  - wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.  **Aktywność fizyczna**  - charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej  - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej  - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne  - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.  **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**  - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;  - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;  - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;  - potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.  **Edukacja zdrowotna**  - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej  - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni  - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym. |

**Ocenę CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia i kibic. Przestrzega zasad fair-play w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dba o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fairplay w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

**Ocenę NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoją postawą dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.