

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Wymagania edukacyjne klasa 8

I półrocze	II półrocze
Uczeń:	Uczeń:
<p style="text-align: center;"><u>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. <p style="text-align: center;"><u>Aktywność fizyczna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p style="text-align: center;"><u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p style="text-align: center;"><u>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego - wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. <p style="text-align: center;"><u>Aktywność fizyczna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p style="text-align: center;"><u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p style="text-align: center;"><u>Edukacja zdrowotna</u></p>

<u>Edukacja zdrowotna</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Dbą 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.