

Wychowanie fizyczne klasa 8

Wymagania edukacyjne na poszczególne śródroczne oceny klasyfikacyjne

L E K K O A T L E T Y K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania								
		Bieg 60m (sek.)		Bieg 800m/1000m	Rzut piłką lekarską 3 kg (m)		Skok w dal z rozbiegu (m)		Rzut piłką palantową (m)	
		Dz.	Chł.		Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
Dop.	11,80	11,10	Marsz przeplatany biegiem na wyznaczonym dystansie	4,50	6,0	2,80	3,20	18,00	25,00	
Dst.	10,70	10,60	Marszobieg na wyznaczonym dystansie	5,50	7,00	3,20	3,60	25,00	35,00	
Db.	9,90	10,00	Bieg ciągły – jedna przerwa około 100 m (marsz)	6,50	8,00	3,60	4,0	30,00	45,00	
Bdb.	9,50	9,20	Bieg ciągły na wyznaczonym dystansie	7,50	9,50	4,0	4,30	35,00	55,00	
Cel.	9,0	8,50	Bieg ciągły w wyznaczonym czasie	8,50	10,50	4,20	4,70	38,00	60,00	

Uczeń mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.

Uczeń wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.

Uczeń wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.

M I N I P I Ł K A R Ę C Z N A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania
		Kozłowanie piłki zakończone strzałem na bramkę
	Dop.	Kozłuje piłkę po prostej i wykonuje dowolny rzut na bramkę.
	Dst.	Wykonuje 5 rzutów o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje po prostej ze zmianą ręki kończąc dowolnym rzutem na bramkę.
	Db.	Wykonuje 5 rzutów o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje slalomem w marszu kończąc dowolnym rzutem na bramkę. Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.
	Bdb.	Wykonuje 5 rzutów o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje slalomem w marszu kończąc rzutem na bramkę z biegu. Zna przepisy gry w piłkę ręczną.
	Cel.	Wykonuje 5 rzutów piłki o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje slalomem w biegu kończąc rzutem na bramkę po zwodzie z biegu i z wysoku(słupek), płynnie i w szybkim tempie. Zna przepisy gry w piłkę ręczną.

Uczeń stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do bramki.

Uczeń stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu.

Uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych.

M I N I K O S Z Y K Ó W K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
		Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką z zmianą kierunku (koperta o boku 5 m)	Prowadzenie piłki zakończone rzutem (3 próby)
	Dop.	Kozłuje w marszu, nie zawsze zmienia rękę, gubi piłkę.	Podaje i chwytą piłkę w ruchu wahadłowym kończąc próbą rzutu.
	Dst.	Kozłuje w marszu i poprawnie zmienia rękę.	W wolnym tempie, prowadzi piłkę w parach kończąc rzutem o tablicę.
	Db.	Kozłuje w truchcie, poprawnie zmienia rękę, sporadycznie gubi piłkę.	W trójkach (atak szybki) podaje i chwytą piłkę kończąc rzutem do kosza. Potrafi wykonać rzut z półdystansu po zatrzymaniu na 1 i dwa tempa
	Bdb.	Kozłuje w biegu i poprawnie zmienia rękę.	Przeprowadza w trójkach szybki atak (podania celne) zakończony rzutem do kosza, który może być niecelny. Piłkę z tablicy zbiera jeden z ćwiczących i wykonuje następny rzut. Potrafi wykonać rzut z półdystansu po zatrzymaniu na 1 i dwa tempa oraz poprawnie wykonuje rzut po dwutakcie.
	Cel.	Kozłuje piłkę poprawnie w biegu po slalomie w określonym czasie.	Przeprowadza w trójkach skuteczny szybki atak (dokładne podania) zakończony celnym rzutem do kosza. Potrafi wykonać rzut z półdystansu po zatrzymaniu na 1 i dwa tempa oraz poprawnie wykonuje rzut po dwutakcie. Zna przepisy gry w koszykówkę.

Uczeń w grze stosuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podaje piłkę oburącz i jednorącz oraz rzuca piłkę do kosza.

Uczeń organizuje w grupie rówieśniczej grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej.

Wymagania edukacyjne na poszczególne roczne oceny klasyfikacyjne

G I M N A S T Y K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania			
		Przewroty w układzie – przewrót w przód, w tył do różnych pozycji: leżenie przewrotne, przerzutne, półszpagat, obroty, klęki	Przerzut bokiem	Wymyk i odmyk na drążku	Przeskok zawrotny przez skrzynię
	Dop.	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 3 elementów.	Wykonuje próbę przerzutu bokiem.	Prawidłowe ułożenie rąk na drążku i odbicie się nogami.	3 części skrzyni – uczeń wykonuje z miejsca naskok do przysiadu i zeskok w tył (odskok).
	Dst.	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 4 elementów.	Wykonuje przerzut bokiem z miejsca o ugiętych nogach z pomocą nauczyciela.	Uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje odbicie i wymyk na drążku.	3 – 4 części skrzyni z rozbiegu i odbicia wykonuje naskok do przysiadu i zeskok do postawy.
	Db.	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 5 elementów..	Wykonuje przerzut bokiem z marszu o nogach ugiętych.	Uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje wymyk i odmyk na drążku.	4 części skrzyni z rozbiegu i odbicia wykonuje naskok do przysiadu i zeskok o nogach prostych do postawy.
	Bdb.	Uczeń wykonuje układ składający się z 6 elementów.	Wykonuje przerzut bokiem z marszu w dowolną stronę o nogach prostych.	Uczeń samodzielnie wykonuje wymyk i odmyk na drążku.	4 części skrzyni z rozbiegu i odbicia wykonuje przeskok zawrotny o nogach prostych.
Cel.	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 10 elementów.	Wykonuje przerzut bokiem z marszu w prawą i lewą stronę.	Uczeń płynnie wykonuje wymyk i odmyk na drążku wracając do postawy wyjściowej.	5 części skrzyni z rozbiegu i odbicia uczeń wykonuje przeskok zawrotny z odmachem nóg i stabilnym lądowaniem.	

Uczeń stosuje zasady samoasekuracji.

Uczeń bezpiecznie korzysta ze sprzętów i urządzeń sportowych.

Gimnastyka korekcyjna:

Uczeń demonstruje 3 ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Uczeń ocenia własną postawę ciała.

M I N I P I Ł K A N O Ż N A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
		Prowadzenia piłki slalomem prawą i lewą nogą zakończone strzałem na bramkę	Żonglerka piłki stopą i udem w określonym czasie – 30 sek.
	Dop.	Prowadzi piłkę prawą i lewą nogą po prostej kończąc strzałem na bramkę.	Zrobi do 8 żonglerek, piłka ciągle traci kontakt z ćwiczącym.
	Dst.	Prowadzi piłkę prawą i lewą nogą w truchcie kończąc strzałem na bramkę dowolnym sposobem.	Żongluje poprawnie, piłka spada na boisko (5 razy), dowolna noga.
	Db.	Przyjmuje piłkę od współwiczającego, prowadzi slalomem w truchcie prawą i lewą nogą, kończy strzałem na bramkę wewnętrznym podbiciem.	Żongluje poprawnie, sporadycznie traci kontakt z piłką (3 razy). Prawa, lewa noga.
	Bdb.	Przyjmuje piłkę od współwiczającego, prowadzi slalomem w biegu prawą i lewą nogą, kończy strzałem na bramkę. Potrafi wykonać uderzenie wewnętrznym i prostym podbiciem w ruchu za piłką.	Żongluje bardzo poprawnie, ma cały czas kontakt z piłką. Piłka może upaść 1 raz. Powyżej 10.
Cel.	Przyjmuje piłkę od współwiczającego, prowadzi slalomem w biegu prawą i lewą nogą, kończy strzałem na bramkę, w określonym czasie i kreślonym podbiciem. Potrafi skierować piłkę do bramki głową. Zna przepisy gry w piłkę nożną. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę bez i z piłkami.	Żongluje w określonym czasie powyżej 30 sek., cały czas ma kontakt z piłką. Żonglerkę wykonuje stopą, kolanem i głową.	

Uczeń stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą w biegu, strzał piłką do bramki.

Uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych.

M I N I S I A T K Ó W K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania		
		Zagrywka dolna	Odbicie piłki w parach sposobem górnym i dolnym przez siatkę	Kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika
	Dop.	Próby wykonania zagrywki dolnej z odległości 3 m.	Do 6 odbić ze współwiczącym.	Potrafi odbić piłkę na pole przeciwnika.
	Dst.	Zagrywka dolna z odległości 3 m.	Do 15 odbić ze współwiczącym przez siatkę.	Próba skierowania piłki w dowolne miejsce na pole przeciwnika.
	Db.	Samodzielnie wykonuje zagrywkę dolną zza linii 4 m.	Do 20 odbić ze współwiczącym przez siatkę.	Kieruje piłkę w określone miejsce na pole przeciwnika po odbiciu piłki od partnera.
	Bdb.	Samodzielnie wykonuje zagrywkę dolną zza linii 6 m sposobem tenisowym.	Do 25 odbić ze współwiczącym przez siatkę.	Kieruje piłkę w określone miejsce na pole przeciwnika z przyjęcia od współwiczącego w rytmie trzech odbić Potrafi przyjąć piłkę zarówno sposobem oburącz dolnym oraz górnym. Zna przepisy gry w piłkę siatkową
	Cel.	Zagrywka górna tenisowa z odległości 6 m w określone miejsce.	Do 35 odbić ze współwiczącym przez siatkę.	Kieruje piłkę w określone miejsce na pole przeciwnika z przyjęcia od współwiczącego w rytmie trzech odbić Potrafi przyjąć piłkę zarówno sposobem oburącz dolnym oraz górnym. Zna przepisy gry w piłkę siatkową. Potrafi odbijać w rytmie trzech odbić. Potrafi plasować piłkę w określone miejsce, potrafi zbić piłkę w pole przeciwnika.

Uczeń stosuje w grze odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.

Ocena niedostateczna:

Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności na ocenę dopuszczającą, ma poważne braki w podstawowych wiadomościach i umiejętnościach. Nie wykazuje zainteresowania pracą na lekcji, zaangażowania, odmawia wykonywania ćwiczeń, współpracy z rówieśnikami i nauczycielem. Wykazuje niechęć do pracy na lekcjach, nie korzysta z możliwości poprawy oceny.