

## WYMAGANIA EDUKACYJNE ZWYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA VIII

Ocena	Wymagania edukacyjne
<b>celująca</b>	<p>1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</p> <p>2. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</p> <p>3. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</p> <p>4. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>5. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>6. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>7. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</p> <p>8. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>9. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; aśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>10. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>11. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przrzut bokiem, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <p>12. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>13. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p> <p>14. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;</p> <p>15. omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>16. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>17. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumie rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zaw</p>

	<p>18.demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p> <p>19. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)</p> <p>20.planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p>
<p><b>bardzo dobra</b></p>	<p>1.wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowodokонуje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</p> <p>2.ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>3.charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</p> <p>4.wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>5.opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>6.wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>7.planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>8.uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>9.wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <p>10.planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</p> <p>11.wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>12.diagnozuję własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p> <p>13.potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;</p> <p>14.omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>15.wymienia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>16.opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym,</p> <p>17. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>

	18. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
dobra	<p>1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</p> <p>2. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</p> <p>3. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</p> <p>4. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</p> <p>5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p> <p>6. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>7. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>8. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</p> <p>9. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>10. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>11. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>12. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>13. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzu bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa)</p> <p>14. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</p> <p>15. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>16. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>17. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p> <p>18. potrafi z wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>19. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p>

	<p>wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;</p> <p>20.opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</p> <p>21.demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>
dostateczna	<p>1.dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</p> <p>2.demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p> <p>3.uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>4.wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>5.wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p> <p>6.wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p> <p>7.wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;</p> <p>8.dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</p> <p>demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>
dopuszczająca	<p>1.dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</p> <p>2.demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p> <p>3.uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>4.wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>5.wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p> <p>6.wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p>

	<p>7.wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;</p> <p>8.dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</p> <p>9.demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>
--	--

Ocenianiu podlegają:

Umiejętności i wiadomości: 4 sprawdziany praktyczne, 1 rozgrzewka, postawa obejmująca przygotowanie do zajęć oraz zaangażowanie ucznia.

2. Poprawa ocen: uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny. Poprawy dokonuje w ciągu dwóch tygodni od terminu sprawdzianu praktycznego. w dzienniku lekcyjnym nauczyciel wpisuje ocenę z poprawy

3. Ocena roczna jest wystawiana na podstawie wszystkich ocen, jakie uczeń uzyskał w podanych obszarach.