

**Wymagania edukacyjne  
z wychowania fizycznego kl. VII-VIII**

## OBSZAR 1. Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
<ul style="list-style-type: none"> <li>– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach</li> <li>– jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój)</li> <li>– wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania</li> <li>– powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie</li> <li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia</li> <li>– przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu</li> <li>– chętnie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>na zajęciach jest aktywny i zaangażowana</li> <li>– jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)</li> <li>– staranie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania</li> <li>– systematycznie uczęszcza na zajęcia</li> <li>– przestrzega zasad fair play na boisku</li> <li>– dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</li> <li>– jest koleżeński i kulturalny wobec innych</li> <li>– stara się stosować zasadę „czystej gry”</li> <li>– jest odpowiedzialny za</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach</li> <li>– z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze)</li> <li>– potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych</li> <li>– w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie</li> <li>– nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</li> <li>-zdarzają mu się przypadki nie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach</li> <li>– bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć</li> <li>– często jest nieobecny na zajęciach</li> <li>– powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale</li> <li>– nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego</li> <li>– nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych</li> <li>-zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> <li>– nie stara się być dobrym zawodnikiem,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności</li> <li>– bardzo często jest nieprzygotowany</li> <li>– bardzo często opuszcza zajęcia</li> <li>– powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego ,co robi</li> <li>– bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”</li> <li>– zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik i kibic.</li> <li>– nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać <b>żadnych</b> powierzonych mu zadań</li> <li>– wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu</li> <li>– bardzo często jest nieprzygotowany</li> <li>-samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia</li> <li>– nagminnie łamie zasady współżycia społecznego</li> <li>– jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych</li> <li>– używa bardzo wulgarnego języka</li> <li>-z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach</li> </ul>

<p>uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych</p> <p>– jest zaangażowany w działalność sportową szkoły</p> <p>– chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego</p> <p>– chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych</p> <p>– zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania</p> <p>– prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą</p>	<p>zdrowie własne i– nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa</p> <p>– stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</p> <p>– współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię</p> <p>– stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>	<p>stosowania zasad „ czystej gry”</p> <p>– stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem</p> <p>– stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię</p> <p>– stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>	<p>sędzią i kibicem</p> <p>– nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię</p> <p>– nie się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>	<p>i empatię</p> <p>– nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami</p>	
--	--	--	--	--	--

<p>– doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry”</p> <p>– jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych – nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa</p> <p>– właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica</p> <p>– doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych ,wykazuje asertywność i empatię</p> <p>-motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej</p>					
--	--	--	--	--	--

<p> sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>					
<p><b>OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia</b></p>					
<p>wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych</p> <p>– potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała</p> <p>– stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki</p>	<p>– stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych</p> <p>– opisuje ogólnie własną postawę ciała</p> <p>– stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywkę sposobem górnym</p> <p>– w większości osiąga</p>	<p>– nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych</p> <p>– z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała</p> <p>– stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych</p> <p>– w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: h: bieg na 50m i</p>	<p>– nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych</p> <p>– nie potrafi opisać własnej postawy ciała</p> <p>– nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych</p> <p>– w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 50m i 60m, 600, 1000 m skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem MTSF, Beep test</p> <p>Nie osiąga postępu w wynikach testów</p> <p>– nie potrafi zorganizować</p>	<p>nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych</p> <p>– w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę</p> <p>– osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 50m i 60m, 600, 1000m skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem, MTSF, Beep test</p> <p>Wyniki testów obniżają się.</p> <p>– niezależny mu na opanowaniu żadnych</p>	<p><b>nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach</b></p> <p>– nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu <b>żadnych</b> umiejętności ruchowych</p> <p>– nie przystępuje do testów sprawnościowych</p> <p>– lekceważy wszystkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach</p>

<p>jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywkę sposobem górnym</p> <p>– w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 50m i 60m, 600, 1000m skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem, MTSF, Beep test</p> <p>-osiąga znaczny postęp w wynikach testów</p> <p>– stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja,</p>	<p>bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 50m i 60m, 600,1000m skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem MTSF, Beep test</p> <p>- osiąga postęp w wynikach testów</p> <p>– stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne.</p> <p>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</p> <p>-uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy</p> <p>– planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</p>	<p>60m, 600, 1000m skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 2 kg z ustawienia tyłem MTSF, Beep test</p> <p>- osiąga postęp w niektórych wynikach testów</p> <p>– w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych</p> <p>– potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową</p> <p>-stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli</p>	<p>dowolnej zabawy ruchowej</p> <p>-nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej</p>	<p>nowych umiejętności</p>	
--	--	---	---	----------------------------	--

<p>badmintona i inne gry rekreacyjne.</p> <p>– inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową</p> <p>-uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy</p> <p>– planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</p>		<p>popelnia małe błędy</p> <p>– przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,</p>			
--	--	--	--	--	--

**OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej**

<p>wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej</p> <p>-bardzo dobrze zna i omawia zasady</p>	<p>-wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, dyskotek</p> <p>– potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</p> <p>-zna i stosuje podstawowe przepisy</p>	<p>wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</p> <p>– potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności</p>	<p>-potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</p> <p>– słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,</p> <p>-potrafi wymienić zasad</p>	<p>– potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</p> <p>– bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi</p>	<p><b>z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań</b></p> <p>–nie chce przyswoić <b>żadnych</b> wiadomości dotyczących wychowania fizycznego</p> <p>-lekceważy wszelkie próby</p>
--	--	--	--	--	---

<p>postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</p> <p>– potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej</p> <p>-zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, dyskotek</p> <p>-zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych</p> <p>-zna nazwiska wybitnych polskich sportowców</p> <p>-omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</p> <p>– doskonale zna ,omawia i umie</p>	<p>gier i zabaw sportowych</p> <p>-podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców</p> <p>– zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego</p> <p>-bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</p> <p>– bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku</p> <p>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej</p> <p>– bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysty, itd.</p> <p>-zna regulaminy sali</p>	<p>fizycznej</p> <p>-zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych</p> <p>-zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego</p> <p>– zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</p> <p>– zna zasady aktywnego wypoczynku</p> <p>– zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o</p>	<p>zachowania się w roli zawodnika</p> <p>– częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku</p> <p>– zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej</p> <p>– częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysty, itd.</p> <p>– popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej</p> <p>– słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</p> <p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</p> <p>– nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</p>	<p>ich zastosować</p> <p>– z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku</p> <p>– słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej</p> <p>– z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy i częściowo rowerzysty.</p> <p>-niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości</p> <p>-nie zna żadnych regulaminów</p>	<p>nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat</p> <p>-bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje.</p> <p>– z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy</p>
---	--	--	---	---	---



<p>zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia</p> <p>– doskonale zna ,omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku</p> <p>– doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej</p> <p>– doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach ,jako pieszy, rowerzysta, itd.</p> <p>-zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</p> <p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia</p>	<p>gimnastycznej i boisk</p> <p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</p> <p>– wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</p>	<p>nich zapomnieć</p> <p>– częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta,</p> <p>-zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk</p> <p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</p> <p>– nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</p>			
---	---	--	--	--	--

i życia – wyjaśnia co symbolizuje flaga i znacznik olimpijski					
--	--	--	--	--	--