

# OCENIANIE I KLASYFIKOWANIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 8

**Rok szkolny 2024/2025**

- 1) Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego niezbędne do otrzymania przez uczniów klas 8 poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.

\* Okres I

\*\* Okres II

\*/\* Cały rok

Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
<b>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego *</b>				
Zna pojęcie „dojrzewanie płciowe”	Zna pojęcie „dojrzewanie płciowe”, podaje 2 zmiany jakie zachodzą w budowie ciała, w okresie dojrzewania płciowego	Zna pojęcie „dojrzewanie płciowe”, podje 2 zmiany jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	Zna pojęcie „dojrzewanie płciowe”, wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	Zna pojęcie „dojrzewanie płciowe”, wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego, uzasadnia na co mają wpływ
<b>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motorycznych **</b>				
Zna pojęcie „zdolność motoryczna”	Zna pojęcie „zdolność motoryczna”, potrafi wymienić i zademonstrować 3 ćwiczenia kształtujące	Demonstruje prosty zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motorycznych	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motorycznych
	zdolności motoryczne			

<b>Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)</b> *				
Podaje 2 przykłady nowoczesnych form aktywności fizycznej	Charakteryzuje 2 przykłady nowoczesnych form aktywności fizycznej	Charakteryzuje 3 przykłady nowoczesnych form aktywności fizycznej	Charakteryzuje 4 przykłady nowoczesnych form aktywności fizycznej	Charakteryzuje 4 przykłady nowoczesnych form aktywności fizycznej, prowadzi 10 minut wybranej przez siebie nowoczesnej formy aktywności fizycznej
<b>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie */*</b>				
Wykonuje i zna podstawowe taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie i odbiór piłki	Wykonuje i stosuje taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie	Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie	Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier, potrafi wskazać błędy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie	Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier, potrafi wskazać błędy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi sędziować fragment gry
<b>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny **</b>				
Wykonuje układ gimnastyczny zademonstrowany przez nauczyciela	Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny (co najmniej 5 ćwiczeń)	Planuje i wykonuje układ gimnastyczny (co najmniej 7 ćwiczeń)	Planuje i wykonuje układ gimnastyczny (co najmniej 10 ćwiczeń)	Planuje i wykonuje układ gimnastyczny (co najmniej 12 ćwiczeń)
<b>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną *</b>				
Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy	Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy i belki	Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy i belki, potrafi wymierzyć rozbieg w skoku w dal, wykonuje	Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy i belki, potrafi wymierzyć rozbieg w skoku w dal, wykonuje	Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia z belki, potrafi wymierzyć i modyfikować rozbieg, wykonuje skoki przez wysokie

		skoki przez niskie przeszkody techniką naturalną	skoki przez średnie przeszkody techniką naturalną	przeszkody techniką naturalną
<b>Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności */*</b>				
Wie do czego służy rozgrzewka, potrafi wskazać 2 ćwiczenia rozgrzewkowe	Wie do czego służy rozgrzewka, umie poprowadzić 3 ćwiczenia rozgrzewkowe	Definiuje pojęcie rozgrzewki, opisuje jej zasady, prowadzi fragment rozgrzewki	Definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady, prowadzi całą rozgrzewkę ukierunkowaną na daną aktywność	Definiuje pojęcie rozgrzewki, potrafi opisać wpływ rozgrzewki na organizm człowieka, opisuje jej zasady, prowadzi rozgrzewkę ukierunkowaną na daną dyscyplinę sportową, potrafi wykonać ćwiczenia niekonwencjonalne
<b>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu **</b>				
Potrafi wymienić 2 dyscypliny niebezpieczne	Potrafi wymienić 4 dyscypliny niebezpieczne	Potrafi wymienić 4 dyscyplin niebezpiecznych , wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem 2 z nich	Potrafi wymienić 5 dyscyplin niebezpiecznych , wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem 3 z nich	Potrafi wymienić 6 dyscyplin niebezpiecznych , wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem 5 z nich
<b>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych */*</b>				
Zna pojęcie „pierwsza pomoc”	Zna pojęcie „pierwsza pomoc”, wymienia rodzaje urazów	Zna pojęcie „pierwsza pomoc”, wymienia rodzaje urazów, potrafi opisać pierwszą pomoc w 3 typach urazów	Zna pojęcie „pierwsza pomoc”, wymienia rodzaje urazów, potrafi opisać i pokazać pierwszą pomoc w 4 typach urazów	Potrafi udzielić pierwszej pomocy
<b>Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej *</b>				
Zna pojęcie „używki”, „substancje psychoaktywne”	Zna pojęcie „używki”, „substancje psychoaktywne”, zna konsekwencje stosowania 1 z nich	Zna pojęcie „używki”, „substancje psychoaktywne”, zna konsekwencje stosowania 1 z nich	Zna pojęcie „używki”, „substancje psychoaktywne”, zna konsekwencje stosowania 3 z nich	Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania

				aktywności fizycznej
<b>Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb **</b>				
Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, podaje 1 przykład ćwiczeń relaksacyjnych	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, podaje rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych, podaje 3 przykłady ćwiczeń relaksacyjnych	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, podaje rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych, wykonuje 4 ćwiczenia relaksacyjne	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, podaje rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych, wykonuje 4 ćwiczenia relaksacyjne, dobiera rodzaj ćwiczeń do własnych potrzeb	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, wskazuje różnice w rodzajach ćwiczeń relaksacyjnych, prowadzi ćwiczenia relaksacyjne dobrane do potrzeb grupy

## 2) Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych

1. Ćwiczenia praktyczne
2. Praktyczne testy sprawdzające
3. Odpowiedzi ustne
4. Opracowania lub prezentacje
5. Ćwiczenia w grupach
6. Uczestnictwo oraz wyniki w konkursach i olimpiadach, zawodach sportowych

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego