WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej dla szkoły podstawowej

Wymagania ogólne:

I. Umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;
II. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.
Gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;
III. Sporty z całego życia i wypoczynek
IV. Trening zdrowotny
V. Sport
VI. Taniec
VII. Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
Bezpieczna aktywność i higiena osobista
Umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu;
Edukacja zdrowotna

Wymagania szczegółowe:

Uczeń:
1). Wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób wytrzymałościowych, siły i gibkości

Próby sprawnościowe:

1.1 a). Bieg po kopercie – 3x5m - zwinność
1.1 b). Skok z miejsca w dal - skoczność
1.1 c). Zwis na drążku o ramionach ugiętych – siła.

Bieg po kopercie			Skok z miejsca w dal			Zwis na drążku		
DZ.	CH.	OCENA	DZ.	CH.	OCENA	DZ.	CH.	OCENA
25,5	24,5	Celujący	2,05	2,25	Celujący	26sek	31	Celujący
26,5	25,5	Bardzo Dobry	1,85	2,05	Bardzo Dobry	16	21	Bardzo Dobry
27,5	26,5	Dobry	1,65	1,85	Dobry	6	11	Dobry
28,5	27,5	Dostateczny	1,45	1,65	Dostateczny	4	6	Dostateczny
29,5	28,5	Dopuszczający	1,25	1,45	Dopuszczający	3	4	Dopuszczający

1.1 d). Gibkość

Próba gibkości oceniana jest w teście ze skłonu w przód:
Cel – uczeń potrafi dotknąć głową prostych kolan
Bdb – uczeń potrafi powierzchnią palców dotknąć podłogi
Db – uczeń potrafi dotknąć końcami palców podłogi
Dst – uczeń potrafi złapać dłońmi za kostki
Dop – uczeń potrafi złapać za podudzie

1.1 e). Próba wytrzymałościowa bieg na 600 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców.

Bieg długi 600 m – dziewczęta , 1000 m chłopcy

Tabela ocen z w/w prób:

100 m.			**600 m. Dziewcząt**		**1000 m. Chłopców**	
DZ.	**CH.**	**OCENA**	**Wyniki**	**OCENA**	**Wyniki**	**OCENA**
14,2	13,0	Celujący	2:12,0	Celujący	3:30,0	Celujący
14,5	13,9	Bardzo Dobry	2:16,0	Bardzo Dobry	3:50,0	Bardzo Dobry
15,9	14,9	Dobry	2:35,0	Dobry	4:10,0	Dobry
17,5	16,5	Dostateczny	2:42,0	Dostateczny	4:30,0	Dostateczny
18,5	17,5	Dopuszczający	2:53,0	Dopuszczający	4:50,0	Dopuszczający

I 1.2 Ocena poziomu własnej aktywności fizycznej.
Odbywa się po wykonaniu wszystkich prób sprawnościowy i sklasyfikowanie się wg w/w tabeli. Na tej podstawie uczeń wie ,które elementy musi poprawić. Ocena odbywa się wg wyników z tabeli prób sprawnościowych a oceniana jest każda próba.

Wymagania PP	Ocena				
	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
I 1.3 Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	Znajomość definicji dojrzewania płciowego Podział na fazy dojrzewania – wymienić Struktura okresu dojrzewania u chłopców i u dziewczynek – wymienić	Znajomość definicji dojrzewania płciowego Podział na fazy dojrzewania – wymienić i opisać jedną Struktura okresu dojrzewania u chłopców i u dziewczynek – wymienić i opisać jedną.	Znajomość definicji dojrzewania płciowego Podział na fazy dojrzewania – wymienić i opisać dwie Struktura okresu dojrzewania u chłopców i u dziewczynek – wymienić i opisać dwie	Znajomość definicji dojrzewania płciowego Podział na fazy dojrzewania – wymienić i opisać wszystkie Struktura okresu dojrzewania u chłopców i u dziewczynek – wymienić i opisać wszystkie	Znajomość definicji dojrzewania płciowego Podział na fazy dojrzewania – wymienić i opisać wszystkie Struktura okresu dojrzewania u chłopców i u dziewczynek – wymienić i opisać wszystkie. Opis dojrzewania u dziewczynek i chłopców
I 1.4 Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.	Definicja otyłości Choroby wynikające z otyłości - wymienić Choroby wynikające z odchudzania - wymienić. Definicja sterydów	Definicja otyłości oraz przyczyny jej powstawania. Choroby wynikające z otyłości - wymienić i opisać jedną Choroby wynikające z odchudzania -	Definicja otyłości oraz przyczyny jej powstawania. Choroby wynikające z otyłości - wymienić i opisać dwie Choroby wynikające z odchudzania -	Definicja otyłości oraz przyczyny jej powstawania. Choroby wynikające z otyłości - wymienić i opisać trzy Choroby wynikające z odchudzania -	Definicja otyłości oraz przyczyny jej powstawania. Choroby wynikające z otyłości - wymienić i opisać pięć Choroby wynikające z odchudzania - wymienić i opisać cztery Definicja sterydów i ich wpływ na organizm.

		wymienić i opisać jedną Definicja sterydów	wymienić i opisać dwie Definicja sterydów	wymienić i opisać trzy Definicja sterydów	
Wymagania PP	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
II 2.1 Omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;	Jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego – wymień. Na jakie układy wpływa wysiłek fizyczny – wymień. Dlaczego warto być aktywnym?	Jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego opisz jeden i wymień wszystkie. Na jakie układy wpływa wysiłek fizyczny – wymień i opisz jeden. Dlaczego warto być aktywnym?	Jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego opisz dwa i wymień wszystkie. Na jakie układy wpływa wysiłek fizyczny – wymień i opisz jeden. Dlaczego warto być aktywnym?	Jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego opisz i wymień wszystkie. Na jakie układy wpływa wysiłek fizyczny – wymień i opisz. Dlaczego warto być aktywnym?	Jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego opisz i wymień wszystkie. Na jakie układy wpływa wysiłek fizyczny – wymień i opisz. Dlaczego warto być aktywnym? Opisz zmiany w organizmie na podstawie jednej dyscypliny sport

II 2.2 Wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;	Wymień sposoby aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Jak wpływa ruch na świeżym powietrzu na organizm.	Wymień sposoby aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Jak wpływa ruch na świeżym powietrzu na organizm. Wymień plusy i opisz jeden.	Wymień sposoby aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Jak wpływa ruch na świeżym powietrzu na organizm. Wymień plusy i opisz trzy z nich.	Wymień sposoby aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Jak wpływa ruch na świeżym powietrzu na organizm. Wymień plusy i opisz je. Definicja niedotlenienia	Wymień sposoby aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Opisz jeden ze sposobów trenowania. Jak wpływa ruch na świeżym powietrzu na organizm. Wymień plusy i opisz je. Definicja niedotlenienia oraz przyczyny i skutki.
II 2.3 Omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;	Wymień rodzaje aktywności fizycznej ze względu na wiek. Wymień trzy korzyści płynące z każdej aktywności.	Wymień rodzaje aktywności fizycznej ze względu na wiek i opisz dwie Wymień trzy korzyści płynące z każdej aktywności i opisz je	Wymień rodzaje aktywności fizycznej ze względu na wiek i opisz trzy Wymień cztery korzyści płynące z każdej aktywności i opisz je	Wymień rodzaje aktywności fizycznej ze względu na wiek i opisz cztery Wymień pięć korzyści płynących z każdej aktywności i opisz je	Wymień rodzaje aktywności fizycznej ze względu na wiek i opisz je Wymień korzyści płynące z każdej aktywności i opisz je

II 2.4 Przeprowadza rozgrzewkę;	Umie przeprowadzić rozgrzewkę z jednym ćwiczeniem na każdą grupę mięśniową. Dyscyplina i organizacja na słabym poziomie. Brak urozmaicenia: Zabaw, ćwiczeń w parach, trójkach oraz z przyrządami.	Umie przeprowadzić rozgrzewkę z dwoma ćwiczeniami na każdą grupę mięśniową. Zachowuje kolejność ćwiczeń w 50 % Dyscyplina i organizacja na średnim poziomie Brak urozmaicenia: Zabaw, ćwiczeń w parach, trójkach oraz z przyrządami.	Umie przeprowadzić rozgrzewkę z trzema ćwiczeniami na każdą grupę mięśniową. Zachowuje kolejność ćwiczeń w 70% Dyscyplina i organizacja na dobrym poziomie Są urozmaicenia: Zabawy lub ćwiczenia w parach lub trójkach lub z przyrządami.	Umie przeprowadzić rozgrzewkę z czterema ćwiczeniami na każdą grupę mięśniową. Zachowuje kolejność ćwiczeń w 90 % Dyscyplina i organizacja na bardzo dobrym poziomie Są urozmaicenia: Zabawy i ćwiczenia w parach lub trójkach lub z przyrządami.	Umie przeprowadzić rozgrzewkę z czterema ćwiczeniami na każdą grupę mięśniową. Zachowuje kolejność ćwiczeń w 100% Dyscyplina i organizacja wzorowa. Są urozmaicenia: Zabawy i ćwiczenia w parach i trójkach i z przyrządami.
II 2.5 Opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;	Opracowuje zestaw ćwiczeń dla każdej grupy po jednym ćwiczeniu na każdą grupę.	Opracowuje zestaw ćwiczeń dla każdej grupy po dwa ćwiczenia na każdą grupę mięśniową.	Opracowuje zestaw ćwiczeń dla każdej grupy po trzy ćwiczenia na każdą grupę mięśniową.	Opracowuje zestaw ćwiczeń dla każdej grupy po cztery ćwiczenia na każdą grupę mięśniową.	Opracowuje zestaw ćwiczeń dla każdej grupy po pięć ćwiczeń na każdą grupę mięśniową.

Wymagania PP	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
II 2.6 Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;	Po co planujemy rozkład dnia? Jak dobrze zaplanować swój dzień?	Po co planujemy rozkład dnia? Co to jest plan? Jak dobrze zaplanować swój dzień? Podaj schemat godzinowy planu dnia.	Po co planujemy rozkład dnia? Co to jest plan? Zasady planowania. Jak dobrze zaplanować swój dzień? Podaj schemat godzinowy planu dnia.	Po co planujemy rozkład dnia? Co to jest plan? Zasady planowania. Jak dobrze zaplanować swój dzień? Podaj schemat godzinowy planu dnia. Co to jest sen?	Po co planujemy rozkład dnia? Co to jest plan? Zasady planowania. Jak dobrze zaplanować swój dzień? Podaj schemat godzinowy planu dnia i opisz go. Co to jest sen? Wpływ snu na organizm. Po co odpoczywamy.
II 2.7 Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;	Układ gimnastyczny składa się z sześciu elementów. Uczeń musi wykonać układ z czterech elementów. Przewrót w przód, przewrót w przód do rozkroku, przewrót w tył, przewrót w tył do rozkroku Uczeń popełnia cztery błędy Przewrót w przód Ocenie podlega technika wykonania	Uczeń popełnia trzy błędy w każdym ćwiczeniu.	Uczeń popełnia dwa błędy w każdym ćwiczeniu.	Uczeń popełnia jeden błąd w każdym ćwiczeniu.	Uczeń nie popełnia ani jednego błędu w każdym ćwiczeniu.

	ćwiczenia. Nauczyciel obniża ocenę za następujące błędy: - przetoczenie przez głowę; - złe (nierównoległe) ułożenie rąk na materacu; - brak pozycji wyjściowej i końcowej; - podparcie rękoma z tyłu po przetoczeniu; - brak wyprostu nóg po odbiciu. Przewrót w tył: Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia. Nauczyciel obniża ocenę za następujące błędy: - przetoczenie przez głowę; - przetoczenie przez bark; - złe (nierównoległe) ułożenie rąk na				

	materacu po przetoczeniu; - brak pozycji wyjściowej i końcowej; - dotknięcie materaca kolanami po przetoczeniu; - brak wyprostu nóg przy przetaczaniu.				
II 2.8 Wybiera i pokonuje trasę crossu.	Bieg na orientację w określonym czasie odnalezienie punktów kontrolnych. Można pominąć cztery punkty	Można pominąć trzy punkty.	Można pominąć dwa punkty.	Można pominąć jeden punkt.	Nie można pominąć żadnego punktu.

Wymagania PP	Ocena				
	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
II. 3.1 Stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody	- potrafi z pomocą nauczyciela wykonać zwód pojedynczy i podwójny (koszykówka) bez piłki i przeciwnika, w jedną stronę - potrafi z pomocą nauczyciela wykonać zwód ciałem (piłka ręczna) bez piłki i przeciwnika, w jedną stronę - potrafi z pomocą nauczyciela wykonać zwód ciałem (piłka nożna) bez piłki i przeciwnika, w jedną stronę	- potrafi samodzielnie wykonać zwód pojedynczy i podwójny (koszykówka) z piłką, bez przeciwnika, w jedną stronę - potrafi samodzielnie wykonać zwód ciałem (piłka ręczna) z piłką, bez przeciwnika, w jedną stronę - potrafi samodzielnie wykonać zwód ciałem (piłka nożna) z piłką, bez przeciwnika, w jedną stronę	- potrafi samodzielnie wykonać zwód pojedynczy i podwójny (koszykówka) z piłką, z przeciwnikiem, w jedną stronę - potrafi samodzielnie wykonać zwód ciałem (piłka ręczna) z piłką, z przeciwnikiem, w jedną stronę - potrafi samodzielnie wykonać zwód ciałem (piłka nożna) z piłką, z przeciwnikiem, w jedną stronę	- potrafi samodzielnie wykonać zwód pojedynczy i podwójny (koszykówka) z piłką, z przeciwnikiem, w obie strony - potrafi samodzielnie wykonać zwód ciałem (piłka ręczna) z piłką, z przeciwnikiem, w obie strony - potrafi samodzielnie wykonać zwód ciałem (piłka nożna) z piłką, z przeciwnikiem, w obie strony	- potrafi samodzielnie i prawidłowo wykonać poznane zwody w grze z przeciwnikiem - potrafi samodzielnie i prawidłowo wykonać poznane zwody w grze z przeciwnikiem - potrafi samodzielnie i prawidłowo wykonać poznane zwody w grze z przeciwnikiem
II. 3.2 Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie	- ma problemy z prawidłowym ustawieniem się na boisku w dyscyplinach: koszykówka, piłka nożna, potrafi ustawić się przy pomocy nauczyciela	- potrafi ustawić się na boisku w dyscyplinach: koszykówka, piłka nożna, z niewielkimi	- samodzielnie potrafi ustawić się na boisku w dyscyplinach: koszykówka, piłka nożna	- samodzielnie potrafi ustawić się na boisku w ataku i obronie w dyscyplinach: koszykówka, piłka nożna	- potrafi ustawić poruszać (właściwa zmiana tempa i kierunku biegu) się na boisku w ataku i w obronie w dyscyplinach: koszykówka, piłka nożna

		wskazówkami nauczyciela			
Wymagania PP	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
III. 4.2 Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu	- potrafi wskazać jedno zagrożenie związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych	- wymienia zasady bezpiecznego uprawiania niektórych dyscyplin sportu	- wymienia i opisuje zasady bezpiecznego uprawiania niektórych dyscyplin sportu	- podaje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu	- podaje zagrożenia z ich uprawianiem oraz podaje przykłady z zajęć sportowych w szkole
III. 4.3 Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze	- ma problemy z prawidłowym wymienieniem przynajmniej jednej z zasad samoasekuracji przy podnoszeniu i przenoszeniu różnych przedmiotów, czyni to z pomocą nauczyciela	-potrafi wskazać jedną z zasad samoasekuracji przy podnoszeniu i przenoszeniu różnych przedmiotów	- wymienia zasady samoasekuracji przy podnoszeniu i przenoszeniu różnych przedmiotów	- potrafi wymienić i opisać zasady samoasekuracji przy podnoszeniu i przenoszeniu różnych przedmiotów	- wymienia i opisuje zasady samoasekuracji przy podnoszeniu i przenoszeniu różnych przedmiotów i demonstruje ergonomiczne przykłady
III. 4.4 Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	- wymienia jedną z objawów zachodzących w organizmie podczas dojrzewania	- wymienia objawy zachodzące w organizmie podczas dojrzewania	- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	- wyjaśnia i opisuje wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	- wyjaśnia i opisuje wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania oraz podaje przykłady radzenia sobie w sytuacjach drażliwych
Wymagania PP	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
II. 5.1 Planuje rozgrywki sportowe według systemu	- zna zasady reguł w rywalizacji sportowej	- zna pojęcie systemu rozgrywek pucharowy i	- potrafi opisać i wytłumaczyć na czym polega system rozgrywek	- potrafi zaplanować rozgrywki sportowe według systemu	- wspomaga w zorganizowaniu szkolnych rozgrywek sportowych według

pucharowego i „ każdy z każdym”		„każdy z każdym”	pucharowych i „każdy z każdym”	pucharowego i „każdy z każdym”	systemu pucharowego i „ każdy z każdym”
Wymagania PP	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
II. 6 Taniec – uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie w parze lub zespole dowolny układ tańca	Uczeń wykazuje wrażliwość słuchowo – koordynacyjną. Potrafi w prosty sposób wytraktować rytm.	Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wykonać prosty układ koordynacyjny do rytmu – muzyki – nogi -ramiona	Uczeń samodzielnie lecz z błędami potrafi wykonać układ koordynacyjny – nogi na 2 – ramiona na 8	Uczeń bezbłędnie wykonuje układ koordynacyjny – nogi 2- ramiona 8	Uczeń bezbłędnie wykonuje układ koordynacyjno rytmiczny na 2 i na 8, dodatkowo wykonuje dodane przez siebie elementy zawierające rytm układu jako jego ciągłość.
Wymagania PP	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
IV.7.4 Omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami	- potrafi wymienić negatywne emocje	- potrafi wymienić negatywne emocje i z pomocą nauczyciela wymienia żródła pojawiania się złych emocji	- uczeń wymienia negatywne emocje, Zna źródło pojawiania się negatywnych emocji	- uczeń rozpoznaje i nazywa negatywne emocje, potrafi omówić jakie czynniki wpływają na sytuacje wywołującą negatywne emocje	- uczeń rozpoznaje i nazywa znajdujące się w sobie emocje. potrafi omówić jak negatywne emocje wpływają na niego, potrafi odnaleźć źródło negatywnych emocji i zna sposoby wygaszania złych emocji

IV. 7.5 Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny	- zna definicje stresu	- zna definicje stresu, podaje objawy stresu występujące u człowieka	- potrafi wymienić negatywne oraz pozytywne skutki stresu,	- potrafi wymienić przyczyny powstawania stresu, potrafi wymienić jak stres mobilizuje organizm do działania.	- omawia szczegółowo przykłady negatywnego oraz pozytywnego oddziaływania stresu na człowieka , zna sposoby i techniki redukowania nadmiernego stresu. Omawia przykłady radzenia sobie z nim.
IV.7.6 Omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami i rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	- wymienia relacje interpersonalne na własnym przykładzie.	- potrafi wymienić pozytywne i negatywne relacje interpersonalne pomiędzy sobą a rodzicami oraz rówieśnikami.	- potrafi ocenić i sklasyfikować dobre relacje. Potrafi omówić zasady dobrych relacji interpersonalnych.	- potrafi omówić zasady dobrych relacji w sposób szczegółowy.	- potrafi omówić w sposób szczegółowy zasady osiągania dobrych relacji miedzy rówieśniczymi, oraz potrafi wymienić sposoby jak relacje naprawiać i budować coraz lepsze.

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego: Maciej Dubiel, Eliza Pawlisz i Szymon Tabiś