

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII

Opracowano na podstawie podstawy programowej kształcenia ogólnego oraz programu nauczania „Magia ruchu”, wydawnictwo JU.DM-WF s.c., dla klasy VIII szkoły podstawowej.

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	Uczeń systematycznie i świadomie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, wykazuje dojrzałą postawę wobec własnego rozwoju fizycznego, zdrowia i aktywnego stylu życia. Samodzielnie doskonali oraz skutecznie wykorzystuje umiejętności ruchowe z różnych obszarów aktywności fizycznej, dostosowując je do sytuacji indywidualnych i zespołowych. Analizuje sposób wykonania ćwiczeń, rozpoznaje przyczyny błędów oraz planuje skuteczne działania służące poprawie techniki i efektywności ruchu. Samodzielnie projektuje działania rozwijające sprawność fizyczną, uwzględniając zasady bezpiecznego wysiłku, regeneracji i racjonalnego treningu. Interpretuje wyniki prób sprawnościowych, ocenia własny poziom aktywności fizycznej oraz formułuje cele dalszego rozwoju. Świadomie stosuje zasady bezpieczeństwa, higieny, zdrowego stylu życia i zasad fair play w różnych sytuacjach. Podejmuje inicjatywę w organizacji aktywności ruchowej, odpowiedzialnie pełni role w zespole, wspiera innych uczestników zajęć oraz prezentuje postawę szacunku i odpowiedzialności. Wykorzystuje wiedzę z zakresu wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej w podejmowaniu codziennych decyzji związanych ze zdrowiem i aktywnością fizyczną.
5 – bardzo dobry	Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego. Sprawnie wykonuje poznane elementy techniczne oraz wykorzystuje zdobyte umiejętności w grach, ćwiczeniach i innych formach aktywności ruchowej. Stosuje zasady prawidłowej techniki, przepisy oraz zasady bezpieczeństwa. Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, sprawności i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dobiera odpowiednie ćwiczenia rozwijające zdolności motoryczne oraz ocenia ich skuteczność. Analizuje własne osiągnięcia, określa sposoby doskonalenia umiejętności i podejmuje działania zmierzające do poprawy sprawności. Przestrzega zasad współpracy, odpowiedzialności i sportowej rywalizacji.
4 – dobry	Uczeń regularnie uczestniczy w zajęciach i poprawnie wykonuje poznane ćwiczenia oraz elementy techniczne. Wykorzystuje umiejętności ruchowe w typowych sytuacjach sportowych i rekreacyjnych. Zna i stosuje podstawowe zasady techniki, przepisy oraz zasady bezpieczeństwa. Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i potrafi wskazać sposoby kształtowania sprawności fizycznej. Wykonuje ćwiczenia rozwijające zdolności motoryczne i wykorzystuje zdobytą wiedzę w praktyce. Współpracuje w grupie, przestrzega zasad fair play oraz odpowiedzialnie uczestniczy w zajęciach.
3 – dostateczny	Uczeń wykonuje podstawowe zadania ruchowe i posiada wiadomości oraz umiejętności umożliwiające udział w zajęciach. Rozpoznaje podstawowe zasady techniki wykonywania ćwiczeń, przepisy wybranych dyscyplin sportowych oraz zasady bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej i zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia. Podejmuje próby wykorzystania poznanych umiejętności w praktycznych działaniach ruchowych. Przestrzega podstawowych zasad współpracy i odpowiedzialnego zachowania podczas zajęć. Potrafi wskazać elementy wymagające dalszej pracy.
2 – dopuszczający	Uczeń wykonuje proste zadania ruchowe i uczestniczy w podstawowych formach aktywności fizycznej. Rozpoznaje podstawowe zasady bezpieczeństwa, higieny oraz organizacji zajęć. Zna wybrane informacje dotyczące znaczenia ruchu dla zdrowia i sprawności fizycznej. Podejmuje próby wykonywania poznanych ćwiczeń oraz stosuje podstawowe zasady zachowania podczas zajęć. Przestrzega ustalonych reguł współpracy i uczestnictwa w grupie.