

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ROKU SZKOLNYM 2026/2027

OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ - Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ

KLASA VIII

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2. Wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. 3. Zna pozytywne czynniki zdrowia. 4. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych; 5. Zna zagrożenia z uprawiania niektórych dyscyplin sportu; 6. Wymienia przyczyny i skutki otyłości i nadmiernego odchudzania; 7. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce; 8. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania; 9. Wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu; 10. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji; 11. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 2. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 3. Zna współczesne formy aktywności fizycznej; 4. Wie, jak radzić sobie ze stresem. 7. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 8. Wyjaśnia następujące pojęcia: olimpiada, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne; 9. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych; 10. Zna przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych; 11. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Oblicza wskaźnik BMI. Zna zastosowanie siatek centylowych; 2. Wykonuje: - stanie na rękach przy drabinkach; - łączone formy przewrotów w przód i tył; - piramidę dwójkową - zwód pojedynczy przodem bez piłki; - poruszanie się w obronie „każdy swego”; 4. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca; 5. Pokonuje trasę biegu przedłużonego na dystansie 600/800/1000m; 6. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. Stosuje w grze: - poruszanie się w obronie i w ataku; - zwody pojedyncze; - proste zasady taktyczne; - wystawienie, zbieg i odbiór piłki; 2. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej; 3. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych; 4. Planuje i wykonuje układ gimnastyczny; 5. Wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca; 6. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 7. Dąży do postępu w wynikach; 8. Przejawia zaangażowanie	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Planuje, przeprowadza klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych według systemu „każdy z każdym”; 2. Respektuje zasady fair play; 3. Przygotowuje i prowadzi zabawę ruchową; 4. Przygotowuje i wykonuje układ taneczny lub gimnastyczny w oparciu o własną inwencję twórczą 4. Rozwiązuje konflikty proponując wyjście z sytuacji problemowych; 5. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej. Daje dobry przykład; 6. Pomaga słabszym i mniej sprawnym. 7. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest

		odbicia z belki lub ze strefy; 7.Systematyczni e i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF;	w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.	godna naśladowania.
--	--	---	---	------------------------

Zespół nauczycieli
Wychowania Fizycznego