

Kryteria wymagań na poszczególne oceny z wychowania fizycznego klasa VII - VIII

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć				
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
		→ Prawie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów. → Nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowo-rekreacyjne. → Wykonuje ćwiczenia w czasie zajęć, ale często w sposób niedokładny, bez zaangażowania.	→ Prawie zawsze jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego. → Współpracuje z nauczycielem i rówieśnikami. → W sposób bardzo dobry wykonuje ćwiczenia w czasie zajęć. → Czasami bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych. → Aktywnie uczestniczy w grach rekreacyjnych	→ Systematycznie bierze udział i jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego. → Pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych. → Bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem i rówieśnikami. → Systematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

				→ W sposób bardzo dobry wykonuje ćwiczenia w czasie lekcji → Potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć. → Organizuje i aktywnie uczestniczy w grach rekreacyjnych
Rozwój fizyczny i Sprawność fizyczna (kontrola)				
		→ Zalicza testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na poziomie dobrym → Nie uzyskuje postępów w kolejnych próbach sprawnościowych. → Demonstruje z pomocą nauczyciela zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	→ Zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania na poziomie bardzo dobrym. → Uzyskuje postęp w kolejnych próbach sprawnościowych. → Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz	→ Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na wysokim poziomie → Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych w próbach sprawnościowych.

			kształtujących prawidłową postawę ciała → Wykonują z pomocą i korektą nauczyciela podstawowe wzorce ruchowe (przysiad, pompka, brzuszki, sposoby przemieszczania się itp.	→ Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz kształtujących prawidłową postawę ciała → Wykonują bez błędów podstawowe wzorce ruchowe (przysiad, pompka, brzuszki, sposoby przemieszczania się itp.
Umiejętności ruchowe				
Gimnastyka				
→ Potrafi wykonać przewrót w przód i tył z przysiadu podpartego z asekuracją nauczyciela → Potrafi wykonać naskok obunóż na odskocznię. → Potrafi wykonać podpór przodem na drążku	→ Potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu podpartego do siadu, ćwiczenia przygotowujące do stania na rękach. → Potrafi z rozbiegu, odbić się na odskoczni wykonać skok do	→ Potrafi wykonać układ gimnastyczny -przewrót w przód z pozycji stojącej, przewrót w tył z pozycji stojącej do przysiadu podpartego, stanie na rękach przy drabinkach → Potrafi z rozbiegu, odbić się na odskoczni i wykonać skok do przysiadu podpartego na skrzynię (dodatkowo inny	→ Potrafi wykonać układ gimnastyczny z zastosowaniem przewrotu w przód z rozbiegu, przewrotu w tył z pozycji stojącej do przysiadu, stania na rękach z uniku podpartego, podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) → Potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynie (błędy w rozbiegu,	→ Potrafi wykonać układ gimnastyczny z zastosowaniem przewrotu w przód lotnego rozbiegu i przewrotu w tył z pozycji stojącej, stania na rękach podpór łukiem leżąc tyłem (mostek), przerzut bokiem → Potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynie (rozbieg, odbicie,

	przysiadu podpartego na skrzynię	dowolny skok przez skrzynię lub kozła)	odbiciu, przeskoku, lądowaniu), (dodatkowo potrafi skok zawrotny lub rozkroczny przez kozła)	przeskok , lądowanie prawidłowo wykonane), dodatkowo potrafi wykonać inny skok przez skrzynię (np. odwrotny, zawrotny, kuczny, skok rozkroczny przez kozła itp.)
Lekkoatletyka				
			→ Prowadzi samodzielnie rozgrzewkę → Zastosowanie metod kształtowania wytrzymałości, skoczności → Doskonalenie techniki skoku w dal metodą naturalną , przekazywania pałeczki sztafetowej, startu niskiego → Potrafi orientować się w terenie	→ Wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie (aplikacje , programy) do kształtowania zdolności motorycznych i oceny aktywności fizycznej → Prowadzi samodzielnie rozgrzewkę → Doskonali technikę skoku w dal metodą naturalną , przekazywania pałeczki sztafetowej → Zastosowanie i znajomość metod kształtowania wytrzymałości, skoczności → Potrafi orientować się w terenie

Piłka nożna				
→ Potrafi prowadzić piłkę po prostej, zatrzymać i uderzyć na bramkę	→ Potrafi prowadzić piłkę po prostej, uderzyć piłkę na bramkę po kilku krokach rozbiegu	→ Potrafi prowadzić piłkę po slalomie, zwód pojedynczy przodem piłką, uderzyć piłkę na bramkę po kilku krokach rozbiegu	→ Potrafi prowadzić piłkę po slalomie ze zmianą kierunku poruszania się, zwód pojedynczy przodem piłką, uderzyć piłkę po kilku krokach rozbiegu przyjęcie piłki podeszwą	→ Potrafi prowadzić piłkę prostym podbiciem, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, po slalomie ze zmianą kierunku poruszania się prawą lub lewą nogą, zwód pojedynczy przodem piłką, uderzyć piłkę na bramkę po dograniu od współwiczającego Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią nogi, podeszwą.(wykonanie bez większych błędów technicznych, szybko, płynnie w biegu)
Koszykówka				
→ Potrafi kozłować piłkę z marszu bez zmiany ręki kozłującej, rzucić piłkę do kosza z miejsca.	→ Potrafi kozłować piłkę w marszu po prostej, bez zmiany ręki kozłującej, rzut z dwutaktu po kozłowaniu (materac), rzucić z miejsca do kosza	→ Potrafi kozłować piłkę w biegu po slalomie ze zmianą ręki kozłującej, ze zmianą kierunku poruszania, wykonanie dwutaktu z miejsca bez	→ Potrafi kozłować piłkę w biegu po slalomie ze zmianą ręki kozłującej, ze zmianą kierunku poruszania, zwód pojedynczy przodem piłką wykonanie rzutu do kosza	→ Potrafi kozłować piłkę w biegu ze zmianą ręki kozłującej po slalomie, ze zmianą kierunku poruszania, zwód pojedynczy przodem piłką wykonanie rzutu do kosza

	→ Potrafi wykonać poddania piłki oburącz	kożłowania piłki, rzucić z miejsca do kosza → Potrafi wykonać podania piłki oburącz, jednorącz (błędy techniczne)	z biegu po podaniu (materac) i rzucić z miejsca do kosza, rzucić z miejsca do kosza → Potrafi wykonać poddania piłki oburącz, jednorącz, sytuacyjne w miejscu lub w ruchu	z biegu po podaniu, zebrać piłkę i rzucić z miejsca do kosza(technika wykonania) → Potrafi wykonać poddania piłki oburącz, jednorącz, sytuacyjne w miejscu i w ruchu → Potrafi wykonać rzut z wyskoku
Siatkówka				
	→ Potrafi odbić sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 3 → Potrafi wykonać zagrywkę (technika wykonania)	→ Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 4 → Potrafi wykonać zagrywkę odległość 9 metrów → Potrafi wystawić piłkę sposobem oburącz górnym z własnego podrzutu	→ Potrafi wykonać zagrywkę trafić na boisko → Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 5 → Potrafi wystawić piłkę sposobem oburącz górnym z dogrania piłki od współwiczającego → Potrafi zagrywkę sposobem dolnym	→ Potrafi odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym nad głową określoną ilość razy na ocenę 6 → Potrafi wykonać zagrywkę na materac → Potrafi wystawić piłkę sposobem oburącz górnym z dogrania piłki od współwiczającego → Przyjąć zagrywkę sposobem dolnym
Piłka Ręczna				

→ Potrafi wykonać rzut piłki z wyskoku na bramkę	→ Potrafi wykonać zwód pojedynczy, rzut piłki z wyskoku na bramkę	→ Potrafi kozłować piłkę po slalomie, wykonać zwód pojedynczy, rzucić piłkę z wyskoku na bramkę, wykonać podanie jednorącz półgórne	→ Potrafi kozłować piłkę po slalomie, wykonać zwód pojedynczy, rzucić piłkę z wyskoku na bramkę, wykonać podanie jednorącz półgórne w biegu. Wykonać rzut na bramkę z padem na materac. (wykonanie z błędami technicznymi)	→ Potrafi kozłować piłkę po slalomie, wykonać zwód pojedynczy, rzucić piłkę z wyskoku do bramki, po przeskoku, wykonać podanie jednorącz półgórne w biegu, kozłem
Taniec				
			→ Wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny lub taniec	→ Wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny lub taniec → Opracowuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki
Wiadomości z kultury fizycznej, bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej				
				→ Wie, jak zmierzyć tętno (tętno spoczynkowe,

			→ Zna podstawowe zasady zdrowego żywienia, nawadniania organizmu → Zna sposoby udzielania pierwszej pomocy, oceny zagrożenia, asekuracji i samoasekuracji → Zna podstawowe ćwiczenia stabilizujące tułów, niektóre ćwiczenia siłowe → Zna podstawowe ćwiczenia do rozgrzewki → Potrafi wymienić niektóre zdolności motoryczne → Zna aplikacje internetowe do oceny własnej sprawności fizycznej. → Potrafi wymienić przynajmniej jedną metodę treningową kształtującą zdolności siłowe, wytrzymałościowe	wysiłkowe), jak zastosować tą wiedzę w praktyce → Zna sposoby udzielania pierwszej pomocy, oceny zagrożenia, asekuracji i samoasekuracji → Zna podstawowe ćwiczenia siłowe i stabilizacyjne z ciężarem własnego ciała → Potrafi wymienić zdolności motoryczne, dać przykład ćwiczeń rozwijających te zdolności → Zna podstawowe zasady zdrowego żywienia , nawadniania organizmu, wie jakie są skutki otyłości i chorób cywilizacyjnych → zna podstawowe ćwiczenia do rozgrzewki i potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę
--	--	--	---	--

			→ Wskazuje formy redukcji stresu i roli snu w życiu	→ zna aplikacje internetowe do oceny własnej sprawności fizycznej. → Potrafi opisać przynajmniej jedną metodę treningową kształtującą siłę, wytrzymałość → Przygotuje plakat lub materiały w innej formie dotyczące chorób cywilizacyjnych, zasad prawidłowego żywienia, używek itp. → Wskazuje formy redukcji stresu i roli snu w życiu
--	--	--	--	--