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

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
				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 kształtujących prawidłową postawę ciała. ● Wykonują z pomocą i korektą nauczyciela podstawowe wzorce ruchowe (przysiad, pompka, brzuszki,	● Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na wysokim poziomie. ● Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych w próbach sprawnościowych. ● 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.).

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
			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 przysiadu podpartego na skrzynię.	• 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 dowolny skok przez skrzynię lub kozła).	• 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, odbiciu, przeskoku, lądowaniu), (dodatkowo potrafi skok zawrotny lub rozkroczny przez kozła).	• 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, przeskok, lądowanie prawidłowo wykonane), dodatkowo potrafi wykonać inny skok przez skrzynię (np. odwrotny, zawrotny, kuczny, skok rozkroczny przez kozła itp.).

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
Lekkoatletyka				
			• Prowadzi samodzielnie rozgrzewkę. • Zastosowanie metod kształtowania wytrzymałości, skoczności. • Doskonalenie techniki skoku w dal metodą naturalna, 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 naturalna, przekazywania pałeczki sztafetowej. • Zastosowanie i znajomość metod kształtowania wytrzymałości, skoczności. • Potrafi orientować się w terenie.
Piłka nożna				
• Potrafi prowadzić piłką 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	• 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,

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
			podeszwą.	uderzyć piłkę na bramkę po dograniu od współćwiczącego 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 wykonać poddania piłki oburącz.	● Potrafi kozłować piłkę w biegu po slalomie ze zmianą ręki kozłującej, ze zmianą kierunku poruszania, wykonanie dwutaktu z miejsca bez kozłowania piłki, rzucić z miejsca do kosza. ● Potrafi wykonać podania piłki oburącz, jednorącz (błędy techniczne).	● Potrafi kozłować piłkę w biegu po slalomie ze zmianą ręki kozłującej, ze zmiana kierunku poruszania, zwód pojedynczy przodem piłką wykonanie rzutu do kosza 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.	● Potrafi kozłować piłkę w biegu ze zmianą ręki kozłującej po slalomie, ze zmianą kierunku poruszania, zwód pojedynczy przodem piłką wykonanie rzutu do kosza 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				

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
	• 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 współćwiczącego. • 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 współćwiczącego. • 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.

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
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				
			● 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	● Wie, jak zmierzyć tętno (tętno spoczynkowe, 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

dopuszczający (2)	dostateczny (3)	dobry (4)	bardzo dobry (5)	celujący (6)
			motoryczne. ● Zna aplikacje internetowe do oceny własnej sprawności fizycznej. ● Potrafi wymienić przynajmniej jedną metodę treningową kształtującą zdolności siłowe, wytrzymałościowe. ● Wskazuje formy redukcji stresu i roli snu w życiu.	zdrowego żywienia, nawadniania organizmu, wie jakie są skutki otyłości i chorób cywilizacyjnych. ● Zna podstawowe ćwiczenia do rozgrzewki i potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę. ● 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.