

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego IV - VIII

oc	Postawy i kompetencje społeczne	Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny	Wiadomości
6	<ul style="list-style-type: none"> - jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy, - nie ćwiczy na lekcjach tylko z powodów zdrowotnych, - charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, - używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, województwa lub zawodach ogólnopolskich - systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych, 	<ul style="list-style-type: none"> - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 95- 100% zajęć, - w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji - wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych, - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem metodycznym, - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, - w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, - poczuwa się do odpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; 	<ul style="list-style-type: none"> - zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe - samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, - uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - oblicza wskaźnik BMI, 	<ul style="list-style-type: none"> - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą, - stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
5	<ul style="list-style-type: none"> - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z nich powodów 	<ul style="list-style-type: none"> - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 90 - 94% zajęć, - w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> - zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów 	<ul style="list-style-type: none"> -zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą, - stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i

<ul style="list-style-type: none"> - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, - używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym - niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym 	<ul style="list-style-type: none"> - bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe, - poprawnie prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; <p>3. Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny (spełnia co najmniej 5 kryteriów):</p> <ul style="list-style-type: none"> - zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych, - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego, 	<p>osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - oblicza wskaźnik BMI, - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi, - ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, - wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania przez innych ćwiczących, - potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności, - wykonuje zadanie ruchowe efektywnie, ale nie zawsze efektywnie, np. trafia do bramki, - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć, 	<p>zespołowych, które były nauczone w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą
---	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - oblicza wskaźnik BMI, - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; 		
4	<ul style="list-style-type: none"> - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów - nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, - nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - sporadycznie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, - bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, - nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne, 	<ul style="list-style-type: none"> - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 85 - 89% zajęć, - w sposób dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - nie pokazuje i nie demonstruje niektóre umiejętności ruchowych, - w miarę poprawnie prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące, - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i poleceń nauczyciela, - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, - nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, 	<ul style="list-style-type: none"> - zalicza większość testów i prób sprawnościowych - wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dobrą, -poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył za wyraźną namową nauczyciela, - uzyskuje niewielki postęp, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - oblicza wskaźnik BMI, 	<ul style="list-style-type: none"> - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą , - stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

	<ul style="list-style-type: none"> - raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym; 	<ul style="list-style-type: none"> - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; 		
3	<ul style="list-style-type: none"> - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów - nie ćwiczy na lekcjach tylko z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych, - charakteryzuje się w przeciętnym poziomie kultury osobistej, - często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły, - nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej, -nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych, - nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne, - nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym; 	<ul style="list-style-type: none"> - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 80 - 84% zajęć, - w sposób dostateczny wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji - nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - nie pokazuje i nie demonstruje niektóre umiejętności ruchowych, - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym, - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i poleceń nauczyciela, - umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń, - często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; 	<ul style="list-style-type: none"> - zalicza większość testów i prób sprawnościowych - wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dostateczną, -nie poprawia lub nie uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył - uzyskuje niewielki postęp, - nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego, - oblicza wskaźnik BMI, 	<ul style="list-style-type: none"> - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną , - stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego, - posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego, - wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

2	<p>-bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego , nie posiada stroju,, ale często zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów</p> <p>- nie ćwiczy na lekcjach tylko z błałych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,</p> <p>- charakteryzuje się w niskim poziomem kultury osobistej,</p> <p>- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,</p> <p>- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,</p> <p>-nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,</p> <p>- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,</p> <p>- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;</p>	<p>- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 70 - 79% zajęć,</p> <p>- w sposób dostateczny wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji</p> <p>- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,</p> <p>- nie pokazuje i nie demonstruje niektóre umiejętności ruchowych,</p> <p>- nie potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń</p> <p>- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i poleceń nauczyciela,</p> <p>- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,</p> <p>- często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;</p>	<p>- zalicza tylko pojedyncze testy i prób sprawnościowe</p> <p>- wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dopuszczającą,</p> <p>-nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył - uzyskuje niewielki postęp,</p> <p>- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,</p> <p>- oblicza wskaźnik BMI,</p>	<p>- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą ,</p> <p>- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,</p> <p>- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,</p> <p>- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.</p>
---	---	---	---	--