

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny w klasie 8 okres I chłopcy/dziewczęta

Temat	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający
<p>1. Umiejętność i ruchowe GIMNASTYK A - przerzut bokiem</p>	<p>Uczeń potrafi: –wykonać samodzielnie, poprawny technicznie, wymyślony przez siebie układ ćwiczeń z wykorzystaniem wszystkich elementów gimnastycznych</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać samodzielnie z drobnymi błędami technicznymi, wymyślony przez siebie układ ćwiczeń z wykorzystaniem wszystkich elementów gimnastycznych</p>	<p>Uczeń potrafi: ,- wykonać z pomocą nauczyciela, wymyślony przez nauczyciela układ ćwiczeń z wykorzystaniem wszystkich elementów gimnastycznych</p>	<p>Uczeń potrafi: wykonać wybrane przez siebie, min 2 pojedyncze elementy z układu ćwiczeń np. stanie na rękach, przewrót na rękach, przewrót w przód, przewrót w tył, łączone przewroty, przerzut bokiem</p>	<p>Uczeń potrafi: wykonać wybrane przez siebie, min 1 pojedynczy element z układu ćwiczeń np. stanie na rękach, przewrót w przód, przewrót w tył, przerzut bokiem</p>
<p>2. Umiejętności ruchowe</p> <p>PIŁKA NOŻNA - Zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać samodzielnie wszystkie elementy techniczne, poprawnie technicznie i dynamicznie w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać wszystkie elementy z drobnymi błędami technicznymi w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać wszystkie elementy w wolniejszym tempie bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi: -wykonać pojedynczo elementy techniczne bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać min jeden wybrany przez siebie element techniczny bez gry</p>

<p>3. Umiejętności ruchowe</p> <p>KOSZYKÓWKA</p> <p>- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać poprawnie wszystkie elementy technicznie, z odpowiednią dynamiką w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy z drobnymi błędami technicznymi w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy techniczne w wolniejszym tempie, w marszu bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-wykonać pojedynczo elementy techniczne bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>wykonać min jeden wybrany przez siebie element techniczny bez gry</p>
<p>4. Umiejętności ruchowe</p> <p>PIŁKA RĘCZNA</p> <p>- rzut na bramkę w wysokoju po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać samodzielnie wszystkie elementy techniczne, poprawnie technicznie i dynamicznie w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy z drobnymi błędami technicznymi w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy techniczne w wolniejszym tempie, w marszu bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-wykonać pojedynczo elementy techniczne bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać min jeden wybrany przez siebie element techniczny bez gry</p>
<p>5. Umiejętności ruchowe</p> <p>PIŁKA SIATKOWA</p> <p>- wystawienie piłki oburącz sposobem górnym</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać samodzielnie wszystkie elementy techniczne,</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy z drobnymi błędami</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy techniczne w wolniejszym</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-wykonać pojedynczo elementy techniczne</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>wykonać min jeden wybrany przez siebie</p>

	poprawnie technicznie i dynamicznie w grze szkolnej	technicznymi w grze szkolnej	tempie, w marszu bez gry	bez gry, z mniejszej odległości	element techniczny bez gry
--	--------------------------------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------

<p>6. Wiadomości</p> <p>- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywny proces treningowy test pisemny lub odpowiedź ustna</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-Omówić konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</p> <p>-Wymienić przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wymienić i rozróżnić konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</p> <p>-wymienić i rozróżnić przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-rozróżnić konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej. - rozróżnić przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- zna konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej</p> <p>- zna przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wymienić jedną konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej</p> <p>- wymienić jedną przyczyny i skutek otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>-wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej</p> <p>-prowadzi rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju zajęć ruc</p>	<p>-omówić zmiany zachodzące w organizmie podczas systematycznego wysiłku fizycznego.</p> <p>Uczeń potrafi: -wykonać samodzielnie wszystkie elementy rozgrzewki technicznie, poprawnie technicznie i dynamicznie</p>	<p>- wymienić i rozróżnić zmiany zachodzące w organizmie podczas systematycznego wysiłku fizycznego.</p> <p>Uczeń potrafi: -wykonać samodzielnie wszystkie elementy rozgrzewki z drobnymi błędami technicznymi i dynamicznymi</p>	<p>- rozróżnić zmiany zachodzące w organizmie podczas systematycznego wysiłku fizycznego.</p> <p>Uczeń potrafi: - wykonać wszystkie elementy rozgrzewki w wolniejszym tempie i błędami technicznymi i dynamicznymi</p>	<p>- zna zmiany zachodzące w organizmie podczas systematycznego wysiłku fizycznego.</p> <p>Uczeń potrafi: - wykonać pojedyncze elementy rozgrzewki w wolniejszym tempie i błędami technicznymi i dynamicznymi</p>	<p>- zna jedną zmianę zachodzącą w organizmie podczas systematycznego wysiłku fizycznego.</p> <p>Uczeń potrafi: - wykonać min jeden wybrany przez siebie element rozgrzewki</p>

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny w klasie 8 okres II chłopcy/ dziewczęta

Temat	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający
<p>7. Umiejętność i ruchowe GIMNASTYKA A - piramida dwójkowa</p>	<p>Uczeń potrafi: –wykonać samodzielnie, poprawny technicznie, wymyślony przez siebie układ ćwiczeń z wykorzystaniem wszystkich elementów gimnastycznych</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać samodzielnie z drobnymi błędami technicznymi, wymyślony przez siebie układ ćwiczeń z wykorzystaniem wszystkich elementów gimnastycznych</p>	<p>Uczeń potrafi: ,- wykonać z pomocą nauczyciela, wymyślony przez nauczyciela układ ćwiczeń z wykorzystaniem wszystkich elementów gimnastycznych</p>	<p>Uczeń potrafi: wykonać wybrane przez siebie, min 2 pojedyncze elementy z układu ćwiczeń np. stanie na rękach, przewrót w przód, przewrót w tył, łączone przewroty, przerzut bokiem</p>	<p>Uczeń potrafi: wykonać wybrane przez siebie, min 1 pojedynczy element z układu ćwiczeń np. stanie na rękach, przewrót w przód, przewrót w tył, przerzut bokiem</p>
<p>8. Umiejętność i ruchowe PIŁKA NOŻNA - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać samodzielnie wszystkie elementy techniczne, poprawnie technicznie i dynamicznie w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać wszystkie elementy z drobnymi błędami technicznymi w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać wszystkie elementy w wolniejszym tempie bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi: -wykonać pojedynczo elementy techniczne bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi: - wykonać min jeden wybrany przez siebie element techniczny bez gry</p>

<p>9. Umiejętność i ruchowe</p> <p>KOSZYKÓWKA</p> <p>- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać poprawnie wszystkie elementy technicznie, z odpowiednią dynamiką w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy z drobnymi błędami technicznymi w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy techniczne w wolniejszym tempie, w marszu bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-wykonać pojedynczo elementy techniczne bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>wykonać min jeden wybrany przez siebie element techniczny bez gry</p>
<p>10. Umiejętność i ruchowe</p> <p>PIŁKA RĘCZNA</p> <p>- poruszanie się w obronie "każdy swego"</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać samodzielnie wszystkie elementy techniczne, poprawnie technicznie i dynamicznie w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy z drobnymi błędami technicznymi w grze szkolnej</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy techniczne w wolniejszym tempie, w marszu bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-wykonać pojedynczo elementy techniczne bez gry</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>wykonać min jeden wybrany przez siebie element techniczny bez gry</p>
<p>11. Umiejętność i ruchowe</p> <p>PIŁKA SIATKOWA</p> <p>- zagrywka sposobem dolnym z 6m</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać samodzielnie wszystkie elementy techniczne, poprawnie technicznie i</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy z drobnymi błędami</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy techniczne w wolniejszym</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-wykonać pojedynczo elementy techniczne</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>wykonać min jeden wybrany przez siebie</p>

	dynamicznie w grze szkolnej	technicznymi w grze szkolnej	tempie, w marszu bez gry	bez gry, z mniejszej odległości	element techniczny bez gry
--	-----------------------------	------------------------------	--------------------------	---------------------------------	----------------------------

<p>12. Wiadomości</p> <p>- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej</p> <p>-wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej</p> <p>-Prowadzi rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju zajęć ruchowych</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordicwalking).</p> <p>-omówić zmiany zachodzące w organizmie podczas systematycznego wysiłku fizycznego.</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <p>-wykonać samodzielnie wszystkie elementy rozgrzewki technicznie, poprawnie technicznie i dynamicznie</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-wymienić i rozróżnia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>- wymienić i rozróżnić zmiany zachodzące w organizmie podczas systematycznego wysiłku fizycznego.</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <p>-wykonać samodzielnie wszystkie elementy rozgrzewki z drobnymi błędami technicznymi i dynamicznymi</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>- rozróżnić testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>- rozróżnić zmiany zachodzące w organizmie podczas systematycznego wysiłku fizycznego.</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać wszystkie elementy rozgrzewki w wolniejszym tempie i błędami technicznymi i dynamicznymi</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-zna testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>- zna zmiany zachodzące w organizmie podczas systematycznego wysiłku fizycznego.</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać pojedyncze elementy rozgrzewki w wolniejszym tempie i błędami technicznymi i dynamicznymi</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <p>-zna jeden test i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>- zna jedną zmianę zachodzącą w organizmie podczas systematycznego wysiłku fizycznego.</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <p>- wykonać min jeden wybrany przez siebie element rozgrzewki</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Jeśli uczeń nie podejdzie do sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną.