

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego na poszczególne stopnie w klasie VIII w Szkole Podstawowej w Rdziostowie

LEKKOATLETYKA - ocena śródroczna i roczna

Konkurencja	Ocena	Klasa VIII-chłopcy	Klasa VIII-dziewczyny
Bieg na jedno okrążenie (s)	Cel	15,20	15,70
	Bdb	16,30	17,20
	Db	17,40	18,80
	Dst	19,60	20,40
	Dop	21,20	22,30
Bieg na dwa okrążenia (s)	Cel	32,50	34,50
	Bdb	36,10	36,70
	Db	38,40	38,10
	Dst	41,30	40,30
	Dop	42,70	42,50
Bieg 1200m/1000m (min)	Cel	3,50	3,20
	Bdb	4,50	3,80
	Db	5,20	4,10
	Dst	5,40	4,30
	Dop	5,80	4,41
Rzut piłką lekarską (m)	Cel	11,00	9,80
	Bdb	8,50	7,20
	Db	6,80	6,40
	Dst	6,20	5,50
	Dop	5,50	4,60
Rzut piłeczką palantową (m)	Cel	49	40
	Bdb	45	36
	Db	41	29
	Dst	35	25
	Dop	30	19
Skok w dal z miejsca (cm)	Cel	230	225
	Bdb	200	195
	Db	185	180
	Dst	175	170
	Dop	160	150
Trójskok z miejsca (m)	Cel	6,50	6,30
	Bdb	6,10	5,80
	Db	5,70	5,20
	Dst	5,10	4,80
	Dop	4,60	4,20
Zwinnościowy tor przeszkód (s)	Cel	13,0	13,6
	Bdb	14,3	14,7
	Db	15,5	16,4
	Dst	17,0	19,0
	Dop	20,9	22,8
Test Coopera – 12min (okrążenia)	Cel	28	27
	Bdb	26	25
	Db	22	21
	Dst	19	18
	Dop	14	13

GIMNASTYKA

Stanie na rękach - ocena śródroczna

Celujący – Prawidłowo wykonane ćwiczenie z akcentami postawy i krokiem gimnastycznym bez pomocy nauczyciela przy drabinkach

Bardzo dobry - Prawidłowo wykonane ćwiczenie z akcentami postawy przy drabinkach bez asekuracji nauczyciela

Dobry - Prawidłowo wykonane ćwiczenie z 1 błędem i asekuracją nauczyciela

Dostateczny - Wykonane ćwiczenie z 2 błędami i asekuracją

Dopuszczający – Wykonuje „wierzganie konika”

Piramidy dwójkowe i trójkowe – ocena roczna

Celujący – samodzielnie planować i wykonać piramidę, eksponuje swoje pomysły w przygotowaniu piramid, czuwa nad bezpieczeństwem swoim i współćwiczących

Bardzo dobry - samodzielnie zaplanować i wykonać dowolne piramidy

Dobry - wykonać ze współćwiczącym proste piramidy dwójkowe i trójkowe

Dostateczny - wykonać przy pomocy nauczyciela proste piramidy o małym stopniu trudności

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swoimemu

PIŁKA SIATKOWA

Zagrywka sposobem górnym - ocena śródroczna

Celujący – uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z odpowiednią pracą rąk i nóg i trafia w wyznaczone na pole przeciwnika

Bardzo dobry – za prawidłowe wykonanie ćwiczenia

Dobry – za prawidłowe wykonanie ćwiczenia z małymi błędami

Dostateczny – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi możliwościami

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swoimemu

Rozegranie piłki - ocena roczna

Celujący – wystawić, zbić, rozegrać, odebrać piłkę, wykorzystać skutecznie umiejętności techniczne i taktyczne,

Bardzo dobry – przyjąć i rozegrać piłkę, pokierować piłkę w odpowiednie miejsce na boisku, stosować różnorakie elementy techniczne i taktyczne w grze,

Dobry – odebrać piłkę po zagrywce przeciwnika, rozegrać piłkę do współćwiczącego, przebić piłkę na boisko przeciwnika

Dostateczny – zająć pozycję na boisku, odebrać piłkę po zagrywce przeciwnika, współdziałać w zespole,

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swoimemu

PIŁKA RĘCZNA

Gra w ataku i obronie – podania i chwyt - ocena śródroczna

Celujący – wykonać celne podania i chwyt w trakcie biegu do przodu, tyłem bokiem, krokiem odstawno-dostawnym, przestawnym, stosować różne formy ataku i obrony, wykonać poprawnie zwody z piłką, ciałem, skutecznie współpracować z partnerem,

Bardzo dobry – podać celnie i chwycić piłkę poruszając się po boisku w różnych kierunkach w zmiennym tempie, prowadzić piłkę podaniami, zastosować różne formy obrony, wykonać zwody ciałem, piłką współpracować skutecznie z partnerem podczas ataku i obrony,

Dobry – wykonać podanie na wprost, po kozłowaniu i podanie poprzeczne, rzucić celnie do bramki po podaniu partnera, przemieszczać się podczas ataku i obrony skuteczność ataku i obrony jest niewystarczająca,

Dostateczny – wykonać chwyt i podania piłki sposobem górnym i półgórnym w ruchu uczeń przejawia małe zaangażowanie podczas ataku i obrony

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

Zwód pojedynczy zakończony rzutem do bramkę - ocena roczna

Celujący – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie z celnym rzutem do bramki

Bardzo dobry – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami i celnym rzutem do bramki

Dobry – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

PILKA KOSZYKOWA

Rzuty do kosza z pięciu miejsc - ocena śródroczna

Celujący – uczeń potrafi wykonać prawidłowo rzuty do kosza z dystansu w czasie poniżej 30 s

Bardzo dobry – potrafi wykonać prawidłowo rzut do kosza z dystansu w czasie powyżej 1 minuty

Dobry – uczeń prawidłowo wykona rzutów do kosza powyżej 2 minut

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Dopuszczający – uczeń wykonuje rzuty po swojemu

Atak szybki zwody z piłką i bez – gra właściwa - ocena roczna

Celujący – przechwycić, zebrać piłkę z tablicy, szybko podać, wykonać zasłony, kozłować ze zmianą ręki, pozycji ciała, szybko i skutecznie przemieszczać się po boisku, dokonać zwodów z piłką i bez, przeprowadzić skutecznie atak zorganizowany, sędziować grę

Bardzo dobry – przechwycić piłkę w czasie gry, wyprowadzić atak szybki, wykonać zmianę kozłowania, dokonać uwolnienia się od przeciwnika: ściąć, obiegnać, wyjść, wykorzystać zasadę ataku zorganizowanego, współdziałać skutecznie w zespole,

Dobry – odebrać piłkę przeciwnikowi, przekazać piłkę partnerowi, wykonać atak szybki w swoich pasach działania, uwolnić się od obrońcy,

Dostateczny – wybrać piłkę koledze i przekazać dalej, wykonać zastawienie przy rzucie, poruszać się po boisku z piłką i bez piłki,

Dopuszczający – uczeń nie wykonuje prawidłowo ćwiczenia

PILKA NOŻNA

Żonglerka - ocena śródroczna

Celujący – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie - 6 odbić

Bardzo dobry – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami – 5 odbić

Dobry – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości – 4 odbicia

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami – 2 odbicia

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

Drybling i zwody - ocena roczna

Celujący – dokładne wykonanie zwodu pojedynczego i podwójnego wraz z odpowiednim balansem ciała z zastosowaniem tego elementu w grze

Bardzo dobry – wykonanie zwodu pojedynczego i podwójnego wraz z zastosowaniem tego elementu podczas ćwiczenia

Dobry – wykonanie zwodu pojedynczego albo podwójnego wraz z zastosowaniem tego elementu podczas ćwiczenia

Dostateczny - Wykonanie zwodu pojedynczego na pachołku

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

TAŃCE NARODOWE, REGIONALNE I NOWOCZESNE - ocena śródroczna i roczna

Celujący – rozwijać płynność ruchu, wyczuć rytm i elegancję, tworzyć krótkie układy taneczne, wiernie odtworzyć figury taneczne

Bardzo dobry – odtworzyć ruchy NN i RR, zachować płynność i elegancję ruchów, odtworzyć ruchem rytm, melodię i dynamikę ruchu

Dobry – odwzorować i wykonać elementy tańca, dbać o estetykę ruchu podczas tańca

Dostateczny – wykonać przy pomocy współwiczającego proste figury taneczne

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

AEROBIK – ĆWICZENIA PRZY MUZYCE - ocena śródroczna i roczna

Celujący – samodzielnie dobrać i poprowadzić układ ćwiczeń przy muzyce, rozwijać płynność ruchu, wycucie rytmu i elegancji, samodzielnie ułożyć i zaprezentować krótki układ taneczny,

Bardzo dobry – odtworzyć ruchem ciała rytm, melodię i dynamikę utworu muzycznego, połączyć ćwiczenia gimnastyczne z elementami tanecznymi, zadbać o estetykę elegancję i płynność ruchu,

Dobry – odwzorować zadania ruchowe przy muzyce, zadbać o estetykę ruchu, zaakcentować początek i koniec ćwiczenia, rytmicznie wykonać dany element ruchu,

Dostateczny – odwzorować zadania ruchowe przy muzyce z licznymi błędami, nie potrafi skoordynować pracy RR i NN

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE - (np.: Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory, bieg wahadłowy 10x5m, podpór przodem na przedramionach, zwis na drążku na ugiętych ramionach, itp.) nie są oceniane, ale są dla ucznia wyznacznikiem jego postępów fizycznych.