

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 im. Mikołaja Kopernika w Dąbrowie Tarnowskiej

Sprawdzanie i ocenianie odbywa się na bieżąco w ciągu całego roku szkolnego. Połączone jest z ocenianiem słownym, przekazaniem informacji zwrotnej o wynikach, formułowaniem wskazówek, ocenianiem wyrażonym stopniem szkolnym. Osiągnięcia uczniów dokumentuje się w dzienniku lekcyjnym.

Ocenianiu podlegają:

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
- stosunek do partnera i przeciwnika.
- stosunek do własnego ciała.
- aktywność fizyczna
- postęp w opanowaniu umiejętności, wiadomości i sprawności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

Ocenie podlegają również wymagania podane poniżej do wyboru przez nauczyciela.

Dodatkowo, zgodnie z nową podstawą programową (Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 21 lipca 2025 r.), na wszystkich poziomach edukacyjnych, zostanie przeprowadzony test sprawności fizycznej, który nie będzie podlegał ocenie, a jego wyniki zostaną umieszczone w „Bazie Talentów”.

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie VIII

	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
<u>Sprawność fizyczna</u> -gibkość- skłon tułowia w przód	Dz. od 18 Chł. od 15	Dz. 14-17 Chł.10-14	Dz. 9-13 Chł.5-9	Dz. 4-8 Chł.(-1)-4	Dz. (-1)-3 Chł.(-5)-(-2)
-pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- próba Ruffiera	0,0	0,1-5,0	5,1-10,0	10,1-15,0	Powyżej 15,0
<u>Lekkoatletyka</u> -bieg krótki do 60m	zadanie wykonuje bezbłędnie	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
-wytrzymałościowy bieg terenowy	zadanie wykonuje bezbłędnie	uczeń brał udział w biegu terenowym, wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji	brał udział w biegu terenowym, lekkie błędy podczas techniki biegu	brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, udział w biegu potraktował jako konieczność	brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, bieg potraktował jako konieczność, negował potrzebę startu
-wielobój rzutów piłkami lekarskimi	sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

-skok w dal techniką naturalną po odbiciu z belki	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
-technika zmian sztafetowych	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń brał udział w sprawdzianie, wykazał się ambicją, prawidłowa praca rąk i nóg, właściwe ułożenie tułowia, prawidłowy nabieg, ucieczka, podanie i odbiór pałeczki	brał udział w sprawdzianie, lekkie błędy podczas techniki biegu oraz wykonywania zmian sztafetowych	brał udział w sprawdzianie, nie wykazał się ambicją, udział potraktował jako konieczność, błędy podczas techniki biegu oraz wykonywania zmian sztafetowych	brał udział w sprawdzianie, nie wykazał się ambicją w trakcie wykonywania ćwiczeń, sprawdzian potraktował jako konieczność, duże błędy podczas techniki biegu oraz wykonywania zmian sztafetowych,
<u>Pilka ręczna</u> - rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu i zwodzie pojedynczym	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
- poruszane się w obronie „każdy swego”	całkowicie opanował elementy techniczne i taktyczne zadania	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
<u>Pilka siatkowa</u> - wystawienie piłki sposobem górnym	uczeń potrafi perfekcyjnie wystawić piłkę	uczeń wystawia piłkę sposobem górnym i wykorzystuje to w	podczas wykonywania zadania pojawiają się	uczeń ma problemy techniczne z wykonaniem zadania	uczeń mimo rób nie potrafi wykonać zadania

	sposobem górnym	grze	małe błędy techniczne		
- zagrywka sposobem dolnym 8-9 m od siatki	wykonuje zadanie ruchowe nie tylko efektownie , ale i efektywnie				
<u>Pilka nożna</u> -zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy	uczeń prawidłowo odstawia nogę w bok z przeniesieniem ciężaru ciała na tę nogę oraz odprowadza drugą nogą piłkę w bok zewnętrznym podbiciem i prawidłowo uderza stojącą piłkę na bramkę dowolnym sposobem	uczeń prawidłowo odstawia nogę w bok z przeniesieniem ciężaru ciała na tę nogę oraz odprowadza drugą nogą piłkę w bok i prawidłowo uderza stojącą piłkę na bramkę tylko jednym sposobem	uczeń czasami potrafi poprawnie wykonać jeden z elementów zwodu pojedynczego oraz uderzyć na bramkę	uczeń rzadko potrafi poprawnie wykonać jeden z elementów zwodu pojedynczego oraz uderzyć na bramkę	uczeń nie potrafi w żadnym momencie zaznaczyć zwodu pojedynczego oraz poprawnie technicznie wykonać strzału na bramkę
-prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się	uczeń prowadzi piłkę kontrolując jej tor, tułów pochylony w przód, szybko zmienia kierunek poruszania się (tył, przód, bok), szybko i sprawnie zmienia miejsce prowadzenia piłki	uczeń prowadzi piłkę blisko nogi, wzrok skierowany w przód, zmienia kierunek, potrafi prowadzić piłkę lewą oraz prawą nogą, potrafi zmienić miejsce prowadzenia piłki	uczeń dowolnie prowadzi piłkę prostym lub wewnętrznym podbiciem oraz czasami potrafi zmienić kierunek oraz miejsce poruszania się	uczeń bardzo wolno prowadzi piłkę, daleko od siebie, nie potrafi z nią zwolnić czy przyspieszyć lub zmienić miejsca oraz kierunku biegu,	uczeń bardzo wolno prowadzi piłkę, daleko od siebie, prowadzi bez pochyleń , nie potrafi z nią zwolnić czy przyspieszyć i zmienić kierunku oraz miejsca biegu,

<u>Koszykówka</u> - rzut z biegu po kozłowaniu (dwutakt)	dokładność rzutu z wykonaniem prawidłowego układu kroków z chwytem piłki na odpowiednim wykroku i ze zmyleniem przeciwnika	dokładność rzutu z wykonaniem prawidłowego układu kroków	dokładność rzutu z wykonaniem prawidłowego układu kroków z jednym błędem.	wykonanie rzutu z dwoma błędami	wykonanie rzutu z trzema błędami bez zaznaczenia akcentu na dwutakt
- umiejętność poruszania się po boisku w ataku.	poruszanie się po boisku podczas ataku ze zmianą kierunku biegu, przyspieszeniem, zatrzymaniem, prawidłowym ustawieniem się na boisku, wyjście na czystą pozycję	poruszanie się na boisku podczas ataku ze zmianą kierunku biegu, przyspieszeniem, zatrzymaniem	poruszanie się po boisku podczas ataku ze zmianą kierunku biegu, przyspieszeniem	poruszanie się po boisku przy pomocy współwiczających	poruszanie się po boisku przy pomocy nauczyciela
<u>Gimnastyka – ćwiczenia ogólnorozwojowe</u> -przewrót w przód z odbicia obunóż przez przeszkodę	zadanie wykonuje wzorcowo	uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z rozbiegu, z właściwym odbiciem, fazą lotu, zachowuje odpowiednie tempo, pokonuje przeszkodę	uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z rozbiegu, z właściwym odbiciem, fazą lotu, wolne tempo wykonania ćwiczenia, ma problem z pokonaniem przeszkody	uczeń wykonuje przewrót z miejsca z błędami(uginanie nóg w kolanach, podpieranie rękoma, złe ułożenie głowy, wolne tempo), uczeń nie pokonuje przeszkody	uczeń ma wielkie problemy z wykonaniem ćwiczenia, jednak podchodzi do próby
-przerzut bokiem	sposób wykonania nie budzi	uczeń zadanie ruchowe wykonuje	uczeń podczas wykonywania	w czasie wykonywania	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie

	najmniejszych zastrzeżeń	prawidłowo	zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	wykonał zadania
-piramida dwójkowa	sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo	uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne	w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne	uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
-układ ćwiczeń gimnastycznych	sposób wykonania nie budzi najmniejszych zastrzeżeń	uczeń poprawnie wykonuje układ gimnastyczny zawierający poznane ćwiczenia gimnastyczne	uczeń wykonuje układ gimnastyczny, w niektórych elementach pojawiają się minimalne błędy	uczeń wykonuje w układzie najprostsze ćwiczenia w których pojawiają się drobne błędy	uczeń przystąpił do zaliczenia jednak w trakcie wykonywania układu ma problem z utrzymaniem równowagi, popełnia rażące błędy
<u>Wiadomości</u> - podstawowe przepisy gier zespołowych	uczeń zna i potrafi zastosować podstawowe przepisy gier zespołowych podczas gry	uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych	uczeń zna częściowo podstawowe przepisy gier zespołowych	uczeń ma problem ze znajomością podstawowych przepisów gier zespołowych	uczeń nie przyswaja podstawowych przepisów gier zespołowych mimo wielokrotnego powtarzania przez nauczyciela