

Wymagania edukacyjne klasy VIII

Realizowany program *Czas na ruch*

Uczeń, spośród ustalonych przez nauczyciela wymagań wybiera te, które jest w stanie zrealizować, biorąc pod uwagę swoje możliwości, predyspozycje oraz poziom umiejętności. Liczba wymagań odpowiada danej ocenie śródrocznej i rocznej:

- **dopuszczająca** – 4 wymagania, w tym 2 wymagania w zakresie umiejętności i 2 wymagania w zakresie wiadomości.
- **dostateczna** – 8 wymagań, w tym 4 wymagania w zakresie umiejętności i 4 wymagania w zakresie wiadomości.
- **dobra** – 12 wymagań, w tym 6 wymagań w zakresie umiejętności i 6 wymagań w zakresie wiadomości.
- **bardzo dobra** – 16 wymagań, w tym 8 wymagań w zakresie umiejętności i 8 wymagań w zakresie wiadomości.
- **celująca** – wszystkie 20 wymagań sformułowanych przez nauczyciela, w tym 10 wymagań w zakresie umiejętności i 10 wymagań w zakresie wiadomości.

Klasa VIII - Ocena śródroczna. Uczeń:

Umiejętności	Gry zespołowe PN - prowadzi piłkę różnymi sposobami z kontrolą i zmianą tempa oraz kierunku poruszania się. PR - wykorzystuje w grze poznane elementy techniki indywidualnej: podania, rzuty i obronę strefową. K - wykonuje podania piłki ze zmianą miejsc w trójkach. K - wykonuje rzut do kosza z miejsca z półdystansu. PS - wykonuje zagrywkę dowolnym sposobem z linii 7 m. Lekkoatletyka LA - przyjmuje pozycję do startu niskiego z bloku i wykonuje bieg na 60 m. Gimnastyka G - wykonuje tabatę składającą się z 4 ćwiczeń. Służby mundurowe SM - opracowuje 4-5 stacji do treningu obwodowego. SM - układa prosty tor przeszkód składający się ze skoków, czołgania, rzutów i biegu. SM - wykonuje bieg zwinnościowy po kopercie.
--------------	--

Wiadomości	1. Proponuje i układa tor przeszkód lub obwód ćwiczebny zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. 2. Dokonuje samooceny sprawności fizycznej na podstawie wybranych prób sprawnościowych. 3. Analizuje wyniki pomiarów sprawności fizycznej i określa obszary poprawy. 4. Stosuje prawidłową terminologię np.: postawa zasadnicza, postawa swobodna, siad prosty, siad skrzyżny, leżenie przodem i tyłem, klęk podparty, podpór przodem, przysiad, wymach, skłon, skręt tułowia, wykrok, wypad, zeskok, leżenie przewrotne i przerzutne itp. 5. Opracowuje prosty zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych. 6. Wymienia podstawowe pozycje wyjściowe w gimnastyce. 7. Podaje różnice między systemami rozgrywek: każdy z każdym a pucharowym. 8. Wymienia zasady zachowań fair-play na boisku. 9. Wyjaśnia pojęcie falstartu. 10. Wymienia dyscypliny sportowe indywidualne i zespołowe.
Klasa VIII – Ocena roczna. Uczeń:	
Umiejętności	Gry zespołowe K - porusza się po boisku z piłką i bez piłki: atak, powrót do obrony. PN - realizuje zadania taktyczne: gra na pozycji, krycie przeciwnika, wspomaganie bramkarza. PS - realizuje rozegranie piłki „na trzy”. PS - porusza się po boisku i zachowuje gotowość do odbioru piłki. PR - stosuje zasady taktyki zespołowej: gra w przewadze, krycie strefowe, przejście do kontrataku. Gimnastyka G - wykonuje ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy oraz używa prawidłowej terminologii. Taniec T - wykonuje indywidualnie półminutowy, dowolny układ taneczny. T - odtwarza prosty układ choreograficzny do zumbi. Służby mundurowe SM - wykonuje ćwiczenia rozwijające sprawność mundurową (padnij-powstań, deska, czołganie, bieg, przeskoki) w określonym czasie i z dużą intensywnością. SM - wykonuje tor przeszkód z elementami skoku, czołgania, wspinania się i biegania.

Wiadomości	1. Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej w czasie wolnym lub po zakończeniu edukacji szkolnej. 2. Sędziuje wybrane elementy meczu koszykówki np.: błąd kroków, podwójne kozłowanie, błąd połowy, faul. 3. Opracowuje 6 ćwiczeń do tabaty, wybiera muzykę i prezentuje na lekcji. 4. Wymienia i opisuje rodzaje sztafet: sztafeta 4x100 m, sztafeta 4x400 m, sztafeta mieszana, sztafeta szkolna (wahadłowa). 5. Przedstawia 5-7 ćwiczeń w ramach rozgrzewki do wybranej dyscypliny. 6. Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej i jej rolę w profilaktyce zdrowotnej. 7. Proponuje zabawę ożywiającą w ramach rozgrzewki. 8. Wymienia zasady wybranej gry zespołowej (czas gry, liczba zawodników, punktacja). 9. Stosuje prawidłową terminologię np.: postawa zasadnicza, postawa swobodna, siad prosty, siad skrzyżny, leżenie przodem i tyłem. 10. Sędziuje wybrane elementy meczu piłki siatkowej. Przyznaje punkty właściwej drużynie.
------------	--