

Wymagania edukacyjne dla przedmiotu wychowanie fizyczne dla klasy VIII

Wymagania edukacyjne dla klasy 8:

Do wymagań z klasy 7 dołączamy samodzielność, dbanie o kondycję, świadomość długofalowa.

Ocena	Wymagania
2	• Uczeń podejmuje wysiłek, ale często wymaga pomocy; błędy techniczne przy ćwiczeniach zaawansowanych. • W grach trudniejsze elementy powodują dyskomfort, niepewność. • Minimalne przygotowanie; częste braki stroju; ignorowanie drobnych zasad bezpieczeństwa. • Wiedza teoretyczna niedostateczna; ma trudność w łączeniu teorii z praktyką.
3	• Potrafi wykonać ćwiczenia fakultatywne na poziomie podstawowym. • W grach zespołowych rozumie strategię, stosuje je z umiarkowaną skutecznością. • Utrzymuje tempo przy długich biegach lub ciągłej aktywności; potrafi zastosować ćwiczenia relaksacyjne i regeneracyjne. • Ubiór zwykle właściwy; przygotowanie; bezpieczeństwo przestrzegane z przypomnieniami. • Wiedza prozdrowotna – podstawowa zrozumiałość (np. stres, sen, dieta).
4	• Ćwiczenia fakultatywne coraz lepsze; większa odporność, lepsza technika. • W grach taktyka sprawna; potrafi adaptować się; dobra współpraca. • Potrafi sam zaplanować i przeprowadzić aktywność fizyczną na weekend lub wakacje; uwzględniać regenerację i zrównoważony rozwój. • Wiedza teoretyczna dobra; potrafi analizować własne wyniki, słabości i mocne strony. • Duża samodzielność i odpowiedzialność za własne postępy.

5	• Ćwiczenia fakultatywne wykonywane bardzo dobrze; poziom techniczny i wytrzymałościowy wysoki. • W grach rola znacząca – organizowanie, wspieranie, analiza przeciwnika. • Plan aktywności fizycznej wielotygodniowy/długoterminowy, samodzielnie monitorowany i modyfikowany. • Wiedza teoretyczna bardzo dobra; potrafi wykorzystać technologie do pomiaru sprawności /monitorowania (np. aplikacje, urządzenia). • Zaangażowanie pozalekcyjne, udział w zawodach/pokazach/promocja aktywności w szkole lub lokalnie.
6	• Kompetencje fakultatywne opanowane na bardzo wysokim poziomie: moc, szybkość, wytrzymałość, koordynacja – w ćwiczeniach trudnych. • Lider w grach zespołowych – nie tylko gra, ale wspiera taktykę, organizację, motywuje innych. • Własny kompleksowy plan rozwoju sprawności fizycznej, obejmujący różne formy ruchu, cykl treningowy, regenerację, profilaktykę urazów. • Wiedza teoretyczna bardzo szeroka: anatomia ruchu, biomechanika podstawowa, wpływ środowiska, psychologii sportu (np. motywacja), wpływ żywienia/snu/stresu. • Inicjatywa społeczna: organizowanie wydarzeń sportowych, działania promujące zdrowy styl życia, pomoc innym uczniom w rozwoju sprawnościowej wiedzy i umiejętności.