

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL.VIII

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny
Bieg na 600 m.	Chł-1.50min Dz-2.20min	2.20-1.51 2.40-2.21	2.40-2.21 3.00-2.41	3.16-2.41 3.40-3.01	3.40-3.17 4.10-3.41	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Bieg na 60 m.	Chł- 8.4s Dz- 8.9	9.7-8.5 10.1-9.0	10.5-9.8 11.8-11.0	11.3-10.6 11.8-11.0	11.8-11.4 12.4-11.9	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Skok w dal	Chł-3.8m Dz- 3.5m	3.79-3.3 3.49-3.20	3.29-2.8 3.19-2.6	2.6-2.3 2.4-2.1	2.2-2.0 2.0-1.9	Poniżej 2 Poniżej 1.9
Rzuty do kosza z miejsca.	Co najmniej 6 celnych rzutów na 8	5 celnych rzutów na 8	4 celne rzuty na 8	3 celne rzuty na 8	2 celne rzuty na 8	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Zatrzymanie na jedno tempo	4x poprawne zatrzymanie i 4 celne rzuty	3x poprawne zatrzymanie i 2 celne rzuty	2x poprawne zatrzymanie i 2 celne rzuty lub 3x poprawne zatrzymanie i 1 celny rzut	3x poprawne zatrzymanie lub 2x poprawne zatrzymanie i 1 celny rzut	2x poprawne zatrzymania lub 1 poprawne zatrzymanie i 1 celny rzut	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Dwutakt	4x poprawne dwutakty i 4 celne rzuty	3x poprawny dwutakt i 2 celne rzuty	2x poprawny dwutakt i 2 celne rzuty lub 3x poprawny dwutakt i 1 celny rzut	3x poprawny dwutakt lub 2x poprawny dwutakt i 1 celny rzut	2x poprawny dwutakt lub 1 poprawny dwutakt i 1 celny rzut	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Odbicia sposobem górnym	50 odbić w parze	30 odbić	25 odbić	15 odbić	10 odbić	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Odbicia sposobem dolnym	30 cykli góra/dół	20 cykli góra/dół	20 odbić	12 odbić	8 odbić	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Zagrywka sposobem górnym	6x trafić w wyznaczoną połowę boiska	5x trafić w wyznaczone boisko	4x trafić w wyznaczone boisko	3x trafić w wyznaczone boisko	2x trafić w wyznaczone boisko	Nie przystąpienie do sprawdzianu

Gibkość	Dotknąć głową do kolan	Dłońmi obu rąk dotknąć do podłogi	Palcami obu rąk dotknąć do podłogi	Palcami dotknąć obu stóp	Chwyć oburącz za kostki	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Siła mm. Brzucha	33 skłony	27	21	17	13	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Rzut piłką lekarską do przodu	Chł-7m Dz-6m	5.5 5	4.5 4	4 3.5	3 2.5	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Rzut piłką lekarską do tyłu	Chł-8.5m Dz -8m	6.5 6	5.5 5	4 3.5	2.5 2.5	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Skok w dal z miejsca	8stóp	6	5	4	3	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Siła mm. ramion	Zwis na drążku Chł-75s. Dz-60s.	45 30	30 15	20 10	10 3	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Przewrót w przód	Poprawne wykonanie przewrotu z pozycji wysokiej do rozkroku o nogach prostych.	Poprawne, płynnie i bez zatrzymania wykonanie dwóch przewrotów pod rząd	Poprawne i płynne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem	Wykonanie jednego przewrotu	Przeturlanie się po materacu	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Przewrót w tył	Poprawne wykonanie przewrotu z pozycji wysokiej do rozkroku o nogach prostych.	Poprawne, płynnie i bez zatrzymania wykonanie dwóch przewrotów pod rząd	Poprawne i płynne wykonanie jednego przewrotu z wykończeniem	Wykonanie jednego przewrotu	Przeturlanie się po materacu	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Skok przez kozła	Poprawne wykonanie skoku na wysokim kozle (nogi proste podczas skoku), wykończenie	Poprawnie wykonany skok przez kozła (nogi mogą być lekko ugięte)	Skok przez kozła	Odbicie od odskoczni do siadu rozkrocznego na kozle	Nie przystąpienie do sprawdzianu	Nie przystąpienie do sprawdzianu
Skok przez skrzynię	Poprawne wykonanie skoku przez skrzynię z wykończeniem	Skok przez skrzynię	Skok przez skrzynię z małą pomocą nauczyciela	Odbicie od odskoczni do przysiadu podpartego na skrzyni	Nie przystąpienie do sprawdzianu	Nie przystąpienie do sprawdzianu

- Ocenie podlega zaangażowanie ucznia, oraz wysiłek jaki wkłada w wyżej wymienione czynności.
- Podczas sprawdzianu z odbić piłki siatkowej sposobem górnym i dolnym uczeń otrzymuje dwie oceny: za ilość oraz technikę
- Uczeń starający się o ocenę celującą na koniec każdego semestru, powinien reprezentować szkołę podczas zawodów sportowych.
- W szczególnych wypadkach nauczyciel ma prawo indywidualnie ocenić ucznia , wystawić mu ocenę odbiegającą od norm przewidzianych w tabelach .