

Wychowanie fizyczne KLASA VIII Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych						
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	A		Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.		Wylicza jakie zastosowania mają siatki centylowe do oceny własnego rozwoju fizycznego.	
	B	Wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.			Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz potrafi określić wskaźnik BMI.	
	C		Wykonuje próby MTSF i Test Coopera.	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację i gibkość. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących prawidłową postawę ciała.		
	D				Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie samokontroli i samooceny sprawności fizycznej wg prób ISF K. Suchory.	- Podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. - Współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej.

						· Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym lub powiatowym.
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Aktywność fizyczna	A		· Wskazuje korzyści, które wynikają z aktywności fizycznej w terenie.			
	B	· Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.		· Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiady specjalne.	· Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy.	
	C		· Wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce. · Przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian. · Stosuje gry i zabawy na śniegu. · Wykonuje rzuty piłką lekarską 3kg.	· Charakteryzuje nowoczesne urządzenia techniczne oraz aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej. · Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych. · Wykonuje skok kuczny przez skrzynię. · Z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy. · Wykonuje start wysoki, biegi średnie i długie 800-1000m.	· Wykonuje i stosuje w grze: zwód pojedynczy przodem, obronę „każdy swego”, wystawienie piłki oraz bicie, rzut na bramkę z wyskoku, atak szybki, blok. · Wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne. · Wykonuje wymyk na niskim drążku z postawy zwieszanej. · Wykonuje podstawowe kroki i figury	· Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej w tym pilates, zumba i nordic walking.

					oraz układ polki i walca wiedeńskiego. · Wykonuje skok wzwyż sposobem nożycowym i flo- pem. · Wykonuje start niski i bieg na dystansie 100m, biegi sztafetowe. ·	
	D				· Wykonuje rzut oszczepem z miejsca i z rozbiegu. · Wykonuje pchnięcie kulą techniką szkolną.	· Uczestniczy w grach właściwych jako zawodnik i sędzia. · Planuje szkolne i klasowe rozgrywki sportowe. · Wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową. · Z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu z belki.
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	A	· Zna regulaminy obiektów sportowych.	· Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych.			
	B		· Podaje przyczyny wypadków podczas zajęć ruchowych.			

	C			· Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.		
	D				· Reaguje w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. · Korzysta ze szkolnej apteczki.	· Udziela pierwszej pomocy.
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Edukacja zdrowotna	A	· Wymienia pozytywne i negatywne czynniki zdrowia.	· Wskazuje metody konstruktywnego redukowania nadmiernego stresu.			
	B		· Wymienia przyczyny i skutki otyłości.	· Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej. · Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.		
	C				· Opracowuje rozkład dnia.	· Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.
	D					· Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie

						przedmiotów o róż- nym ciężarze i wiel- kości.
--	--	--	--	--	--	--