

KLASA VIII

Rozdział	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	- wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera,	- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie potrafi określić swój rozwój fizyczny na podstawie siatek centylowych lub obliczając wskaźnik BMI,	- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego, - demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących prawidłową postawę ciała,	- wymienia i omawia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, - demonstruje zestaw ćwiczeń kształujących,	- wie, jakie zastosowanie mają siatki centylowe do oceny własnego rozwoju fizycznego na podstawie: masy ciała, wysokości ciała, BMI,
II. Aktywność fizyczna	- uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia, - wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce, - wykonuje podstawowe kroki polki i walca wiedeńskiego, - przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian, - z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki - wykonuje serię przeskoków nad piłkami lekarskimi 1–2 kg z odbicia jedno nogą - zabawy ruchowe na śniegu, - start niski, biegi krótkie:	- wskazuje korzyści, które wynikają z aktywności fizycznej w terenie, - wykonuje naskok kuczny na skrzynię ustawioną w szereg, - wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym (nożycowym) lub techniką „flop” (tylko na profesjonalny zeskok), - prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z gimnastyki, gier zespołowych, lekkoatletyki, gier indywidualnych oraz gier i zabaw ruchowych,	- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego, - wykonuje i stosuje w grze: □ zwód pojedynczy przodem (w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej) □ obronę „każdy swego” (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna), □ wystawienie piłki, zbieg lub inna forma ataku, np. przez „plasowanie” (piłka siatkowa), □ rzut na bramkę z wysokości (piłka ręczna), - ustawia się w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej, koszykówce, piłce nożnej, - potrafi rozegrać atak szybki w koszykówce,	- charakteryzuje nowoczesne urządzenia techniczne oraz aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej, - wyjaśnia następujące pojęcia: idea olimpijska, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne, - wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne - wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową, który jest połączeniem następujących elementów: stania na rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył do rozkroku, - pokonuje trasę biegu na orientację, na	- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej, - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, - uczestniczy w grze w kwadraty pochodzącej z Australii, - wykonuje wymyk na niskim drążku z postawy zwieszanej, - planuje szkolne i klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych i indywidualnych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”, - umie wykorzystać urządzenia, takie jak: MapMyRun, Ground Miles, Workout

	60–100 m, biegi sztafetowe, - start wysoki, biegi średnie i długie: 600–1000 m, - rzuty piłką lekarską: 2 kg,		piłkę ręcznej i piłkę nożnej, - potrafi ustawić się do bloku w siatkówce - wykonuje skok kuczny przez skrzynię ustawioną w szereg,	odcinku 1200–1500 m,	Trainer, Google Fit, Runtastic do oceny własnej – dziennej aktywności fizycznej,
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	- wymienia przyczyny wypadków w czasie zajęć ruchowych,	- wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych,	- stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji,	- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, - umie korzystać ze szkolnej apteczki,	- umie powiadomić o zaistniałym zdarzeniu właściwe służby ratownicze, - potrafi udzielać pierwszej pomocy, - podejmuje działania w celu zabezpieczenia miejsca wypadku,
IV. Edukacja zdrowotna	- wymienia pozytywne czynniki zdrowia, - wymienia negatywne czynniki zdrowia	- wymienia przyczyny i skutki otyłości, - wyjaśnia wymagania higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,	- omawia wpływ sterydów na zwiększenie masy mięśni, - demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości,	- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej, - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając m.in.: – odpowiednie proporcje pomiędzy nauką w szkole i w domu a aktywnym wypoczynkiem, np. na świeżym powietrzu	- wie, jakie są metody konstruktywnego o redukowaniu nadmiernego stresu, - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb