



## Wymagania edukacyjne

### wychowanie fizyczne klasa 8

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze w szczególności pod uwagę wysiłek wkładany (aktywność) przez uczniów w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć (przygotowanie do lekcji - przynoszenie stroju na zajęcia, postawa i zaangażowanie w przebieg lekcji, frekwencja,)

Klasa VIII	
W zakresie wiedzy	W zakresie umiejętności
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy</li><li>2. Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej</li><li>3. Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kontroluje swoją sprawność fizyczną wykonując próby sprawności fizycznej</li><li>2. Wykonuje pomiar tętna przed wysiłkiem i po wysiłku – próba wydolności</li><li>3. Wykonuje pomiar siły</li><li>4. Lekkoatletyka:<ul style="list-style-type: none"><li>- biegi przedłużone na dystansie 800m dziewczęta i 1000m chłopcy</li><li>- bieg ze startu niskiego na 60 m</li><li>- rzut piłeczką palantową z rozbiegu</li><li>- wykonuje skok w dal techniką naturalną</li></ul></li><li>5. Gimnastyka:<ul style="list-style-type: none"><li>- przerzut bokiem dz.</li><li>- piramidę dwójkową dziewczęta</li></ul></li><li>6. Piłka nożna:<ul style="list-style-type: none"><li>- zwód pojedynczy przodem z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy</li></ul></li><li>7. Koszykówka:<ul style="list-style-type: none"><li>- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się</li></ul></li><li>8. Piłka ręczna:<ul style="list-style-type: none"><li>- rzut na bramkę z wysokości przodem po zwodzie pojedynczym przodem z piłką</li><li>- poruszanie się w obronie („każdy swego”)</li></ul></li><li>9. Piłka siatkowa:<ul style="list-style-type: none"><li>- wystawianie piłki oburącz sposobem górnym</li><li>- zagrywka sposobem górnym z 6 m</li></ul></li></ol>