

## Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego Klasa VIII

	Poziom podstawowy			Poziom rozszerzony		
	postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
	Z pomocą nauczyciela dokonuje samoceny uzyskanych wyników. Obiektywnie ocenia własne umiejętności i możliwości ruchowe. Jest zdyscyplinowany, umie odmawiać się presji otoczenia, jest asertywny.	Samodzielnie dokonuje pomiaru wysokości i ciężaru ciała. Umie zorganizować zawody klasowe w biegach terenowych. Zna sposób wykonywania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej.	Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie w czasie wysiłku fiz. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.	Potrafi pokonać własne zmęczenie, świadomie podejmuje wysiłek, w celu uzyskania założonych wyników. Pomaga współc. w wykonaniu zadania. Przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało.	Potrafi opracować dla siebie i rówieśników odpowiedni zestaw ćw. z wykorzystaniem walorów dostępnego terenu.	Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wych. fiz. Wie jak kształtować i kontrolować zdolności motoryczne i rozwój fiz. poprzez ćw.
Lekkoatletyka	Przestrzega zasad fair play. Pokonuje własną słabość i zmęczenie.	Potrafi wykonać: krok biegowy, odbicie z jednej nogi, skok dosiężny z lądowaniem do przysiadu, pchnięcie kulą, skok przez nisko ustawioną poprzeczkę.	Wie jak bezpiecznie zorganizować zabawy i gry terenowe kształtujące biegi, skoki i rzuty lekkoatletyczne. Zna sposoby bezpiecznego wykonania biegów, skoków i rzutów. Zna zasady prawidłowego przygotowania organizmu do wysiłku.	Dostrzega problem dopingu. Jest rzetelny i obiektywny. Dostrzega związek zaangażowania w ćw. z osiąganymi wynikami.	Potrafi wykonać prawidłowo: przeskok przez niską poprzeczkę dowolnym sposobem z trzech kroków rozbiegu.	Wie jak doskonalić umiejętności lekkoatletyczne i zorganizować międzyklasowe zawody lekkoatletyczne.
Piłkarz	Współpracuje i współdziała z pozostałymi członkami zespołu. Stara się podporządkować decyzjom kapitana i trenera.	Wykonuje poprawnie: podanie sposobem półgórnym w dwójkach w miejscu i biegu zakończone rzutem na bramkę, na przemian kozłowanie i podanie w dwójkach w biegu, współdziałanie w kryciu przeciwnika, rzut na bramkę z miejsca.	Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej. Potrafi radzić sobie ze stresem.	Podporządkowuje się decyzjom kapitana i trenera. Zachowuje się właściwie w roli zawodnika, kinica niezależnie od wyniku.	Wykonuje bezbłędnie następujące elementy gry: przyjęcie i podanie półgórne w trójkach w miejscu i w biegu zakończone rzutem na bramkę z wyskoku, podanie i kozłowanie w biegu.	Wie jak stosować elementy techniki i taktyki w grze. Zna przepisy gry i sędziowania.
Gimnastyka	Określa swoje słabe i mocne strony, jest w stanie zaplanować dzień zgodnie z	Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z miejsca przez piłkę przechodząc	Zna sposoby bezpiecznego korzystania z przyrządów, zna zasady asekuracji	Dostosowuje ćw. do możliwości współpartnera.	Potrafi prawidłowo wykonać: przewrót w przód z rozbiegu przez	Wie jakie znaczenie ma systematyczny wysiłek dla zdrowia. Zna

	zasadami BHP. Jest pomocny dla partnera ćwiczeń.	z przysiadu do postawy, przewrót w tył z postawy do rozkroku, stanie na rękach przy drabinkach z pomocą i asekuracją, skok zawrotny przez 4 cz. skrzyni, prostą piramidę dwójkową. Umie przygotować zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej i korekcyjno-kompensacyjnej.	i samoasekuracji, wie jak zapobiegać wypadkom i urazom w czasie zajęć ruchowych.		przeszkodę do postawy, dwa przewroty w tył z postawy do postawy, stanie na rękach zamachem jednoonóż z pomocą i asekuracją, skok kuczny przez 5 cz. skrzyni wszerz, piramidę dwójkową według własnej inwencji. Umie dostosować obciążenie ćw. do możliwości partnera.	podstawowe wady postawy i metody ich korekcji.
Koszykówka	Przestrzega ustalonych przepisów gry. Stara się wytrwale dążyć do wyznaczonego celu. Przestrzega zasad fair play.	Potrafi wykonać prawidłowo: chwyt piłki oburącz w miejscu i w biegu w dwójkach zakończony rzutem na kosz, łączenie podań i kozłowania w biegu, współdziałanie w dwójkach w kryciu przeciwnika bez piłki.	Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Wie jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.	Popiera i udziela wsparcia swoim faworytom nie zależnie od zwycięstwa czy porażki.	Potrafi wykonać prawidłowo: chwyt piłki oburącz w miejscu i w biegu w trójkach zakończony rzutem na kosz, łączenie podań i kozłowania w biegu, współdziałanie w trójkach w kryciu przeciwnika z piłką. Poznane elementy wykorzystuje w grze.	Wie jakie są systemy rozgrywania zawodów koszykówki i jak zorganizować zawody między klasowe.
Sporty zimowe	Dostrzega zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych. Hartuje swój organizm. Przewycięża swoją słabość.	Potrafi dobrać strój i bezpieczne miejsce do ćwiczeń w terenie.	Wie jak przygotować organizm do zajęć zimą na świeżym powietrzu.	Traktuje porażki jako mobilizację do zwiększenia wysiłku w ćw.	Potrafi dobrać strój i bezpieczne miejsce do ćwiczeń w terenie i zorganizować proste ćwiczenia.	Wie jakie są walory turystyczno-rekreacyjne okolicy i jak można je wykorzystać do rekreacji zimowej.
RMT	Dostrzega piękno ruchu i muzyki.	Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela.	Wie jak kulturalnie się zachować podczas zabaw tanecznych.	Docenia piękno ruchu i muzyki.	Potrafi opracować i przedstawić indywidualnie dowolny układ taneczny. Potrafi wykonać układ aerobiku według inwencji nauczyciela.	Zna podstawowe wyróżniki kultury własnego regionu.
Piłka siatkowa	Jest ambitny w dążeniu do celu. Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Przestrzega zasad fair play.	Potrafi prawidłowo wykonać : przyjęcie i podanie sposobem górnym i dolnym w zespole	Zna sposoby współdziałania zespołowego, wie jak można dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.	Kontroluje i ocenia wykonanie zadania przez współpartnera. Docenia rekreacyjne wartości piłki	Potrafi prawidłowo wykonać w zespole trójkowym: przyjęcie i podanie sposobem	Zna sposoby współdziałania zespołowego w trójkach, wie jak zorganizować rozgrywkę na poziomie międzyklasowym

		<p>dwójkowym, zagrywkę sposobem dolnym, odebranie piłki po zagrywce, wystawienie i zbiecie. Potrafi dobrać i zastosować gry i zabawy do nauczania piłki siatkowej. Wykorzystuje poznane elementy techniki w grze.</p>		siatkowej	<p>górnym i dolnym, zagranie sposobem dolnym, odebranie i podanie, wystawienie zbiecie i zastawienie, stosuje z powodzeniem poznane elementy techniki w grze. Umie zorganizować i sędziować międzyklasowe zawody piłki siatkowej.</p>	, orientuje się w osiągnięciach reprezentacji kraju.
Rekreacja	<p>Inicjuje dla rodziny i rówieśników aktywne formy wypoczynku.</p>	<p>Ma opanowane podstawowe elementy gry w tenisa stołowego, ringo, badmintona. Stosuje w grze odbicia forhandowe i backhandowe. Umie opracować rozkład dnia z uwzględnieniem odpowiedniej ilości czasu przeznaczonego na pracę i odpoczynek.</p>	<p>Zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego, ringo i badmintona.</p>	<p>Dbą o własny czynny wypoczynek.</p>	<p>Ma opanowane na dobrym poziomie w/w elementy gry.</p>	<p>Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w w.w. Dyscyplinach.</p>
Piłka nożna	<p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica. Przestrzega zasad fair play.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie: prowadzenie piłki w dwójkach, zakończone strzałem na bramkę, współdziałanie w zespole dwójkowym przy wykonywaniu rzutu różnego i wolnego. Współpracuje w zespole, podporządkowują się decyzjom kapitana, trenera i sędziego. Stosuje zasadę fair play.</p>	<p>Zna walory rekreacyjne piłki nożnej, wie jak kulturalnie zachować się jako zawodnik i kibic oraz w sytuacjach spornych.</p>	<p>Reaguje na niewłaściwe zachowanie zawodników i kibiców.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie: prowadzenie piłki w trójkach, zakończone strzałem na bramkę, współdziałanie w zespole trójkowym przy wykonywaniu rzutu różnego i wolnego, w obronie i ataku. Umie zastosować poznane elementy techniki i taktyki w grze.</p>	<p>Wie jak współpracować w dwójkach i trójkach wykonując stałe fragmenty gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piki nożnej, wie jaką rolę w zespole pełni kapitan i trener.</p>