

## Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego na rok 2021/22 dla klasy VIII

### 1. Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</i></p> <p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego. Zna zasady bezpiecznego organizowania i uczestnictwa w różnorodnych zajęciach ruchowych.</p> <p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego.</p>	<p>Potrafi bezpiecznie uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej.</p> <p>Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.</p> <p>Bezpiecznie i zgodnie z przeznaczeniem posługuje się przyborami sportowymi.</p>	<p>Podporządkowuje się przepisom i regułom działania.</p> <p>Rozpoznaje sytuacje mogące stworzyć zagrożenie dla zdrowia i życia.</p> <p>W czasie różnych rodzajów aktywności dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>

### 2. Co potrafię?

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</i></p> <p>Potrafi opracować samodzielnie i poprawnie wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących motorykę.</p> <p><i>Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</i></p>	<p><i>Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i prawidłową postawę ciała.</i></p> <p><i>Potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe.</i></p>	<p><i>Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p>Ma świadomość potrzeby kontroli postawy ciała i swojej sprawności fizycznej.</p>

### 3. Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.</i></p> <p><i>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</i></p> <p><i>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>Zna zasady bezpiecznego udziału w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</i></p> <p><i>Wie, jak ćwiczenia w terenie wpływają na organizm człowieka.</i></p> <p><i>Zna zasady organizacji współzawodnictwa biegów przełajowych.</i></p>	<p><i>Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.</i></p> <p><i>Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</i></p>	<p><i>Świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych rezultatów.</i></p> <p><i>Pokonuje własne zmęczenie.</i></p> <p><i>Z pełnym zaangażowaniem i zachowaniem zasad bezpieczeństwa uczestniczy w zajęciach terenowych.</i></p> <p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p>

#### 4. Waga i wzrost. Jak się rozwijam?

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</i></p> <p><i>Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</i></p> <p><i>Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</i></p> <p><i>Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej – nordic walking.</i></p> <p><i>Zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji.</i></p> <p><i>Wykazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</i></p>	<p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</i></p> <p><i>Oceni i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Dobiera samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki, korygujące wady postawy i zapobiegające zniekształceniom.</i></p>	<p><i>Dokonuje oceny uzyskanych przez siebie wyników w kontekście podjętych starań dla ich zdobycia. Wykazuje umiejętność adekwatnej oceny swoich możliwości psychofizycznych.</i></p>

## 5. Szybciej, wyżej, dalej

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak zmierzyć, ocenić i porównać wyniki w biegach i skokach.</p> <p>Potrafi samodzielnie przygotować organizm do biegów i skoków.</p> <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń wpływających na rozwój skoczności i szybkości.</p> <p>Wie, jak można doskonalić umiejętności lekkoatletyczne.</p> <p>Wie, jakie konkurencje lekkoatletyczne przeprowadzane są w biegach, skokach i rzutach.</p>	<p><i>Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</i></p> <p><i>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</i></p> <p>Potrafi wykonać poprawnie start niski, odbicie z jednej nogi.</p> <p>Potrafi samodzielnie dokonać pomiarów szybkości biegu i długości skoku oraz porównać wyniki.</p> <p>Potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych.</p>	<p>Uczestniczy w współzawodnictwie w biegach i skokach z zachowaniem zasad uczciwej sportowej rywalizacji.</p> <p>Przestrzega zasad uczciwej sportowej rywalizacji na boisku i w życiu codziennym.</p> <p>Rozumie, że pokonanie własnych słabości jest miarą sukcesu.</p> <p>Dokonuje oceny osiągniętych przez siebie wyników.</p> <p>Pokonuje własną słabość i zmęczenie.</p>

## 6. Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:

<p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w rozgrywkach piłki ręcznej i piłki koszykowej w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>Zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej i koszykówce.</p> <p>Wie, jak udzielić pierwszej pomocy w zwichnięciach i stłuczeniach.</p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zwody, obronę „każdy swego”.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p> <p>Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy przy pomocy zwodu pojedynczego, kozłowanie w miejscu i w ruchu, prawą i lewą ręką, rzut do bramki i do kosza po kozłowaniu, obronę strzałów na bramkę przy pomocy rąk, obronę kosza.</p>	<p><i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p>
--	---	---

7. Przewroty, skoki, przeskoki

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
--------------------------	--------------------------------	--------------------------

<p>Wie, jak ocenić swoje możliwości i bezpiecznie wykonać wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne.</p> <p>Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich bezpieczne zastosowanie.</p> <p>Wie, jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne. Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p>	<p><i>Wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne – stanie na rękach lub głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa.</i></p> <p><i>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.</i></p> <p><i>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</i></p> <p><i>Potrafi wykonać prawidłowo przeskok przez kozła, wyskok kuczny na skrzynię.</i></p> <p><i>Potrafi przygotować prosty układ gimnastyki sportowej z wykorzystaniem poznanych elementów akrobatycznych.</i></p>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Rozumie różnicę pomiędzy brawurą i odwagą. Właściwie ocenia swoje możliwości i umiejętności. Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</p>
--	---	---

#### 8. Ruch i muzyka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba).</i></p> <p><i>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.</i></p> <p><i>Zna znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu.</i></p> <p><i>Wie, jakie są różnice pomiędzy tańcami narodowymi, tańcem towarzyskim i nowoczesnym.</i></p>	<p><i>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.</i></p>	<p><i>Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z kulturą taneczną.</i></p> <p><i>Kulturalnie zachowuje się podczas zabaw tanecznych i dyskotek.</i></p> <p><i>Dokonuje oceny wykonania zadania i konfrontuje ją z oceną rówieśników i nauczyciela.</i></p>

#### 9. Na śniegu i lodzie

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</i></p> <p><i>Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</i></p> <p><i>Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach w różnych porach roku.</i></p> <p>Wie, jak skutecznie chronić organizm przed niskimi temperaturami.</p>	<p><i>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</i></p> <p>Ma opanowane podstawowe elementy techniki jazdy na łyżwach, sankach, w stopniu umożliwiającym wykorzystanie ich w rekreacji.</p> <p>Potrafi dobrać ubiór i bezpieczne miejsce do różnych zimowych form aktywności fizycznej.</p>	<p><i>Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</i></p> <p>Potrafi podporządkować się ustalonym regułom postępowania w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym.</p> <p>Prowadzi aktywny tryb życia bez względu na warunki pogodowe.</p>

10. Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigry sportowe – piłka siatkowa

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w grze, w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki.</p> <p>Wie, jak zorganizować rozgrywkę w piłce siatkowej na poziomie międzyklasowym i szkolnym.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: wystawienie, zbieg i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p> <p>Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej.</p>	<p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p><i>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</i></p>

11. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna podstawowe przepisy w stopniu pozwalającym na udział w grze w roli zawodnika i sędziego.</p> <p>Zna elementy techniki piłki nożnej, potrafi skutecznie realizować założenia taktyczne ustalone przez trenera.</p> <p>Zna walory rekreacyjne piłki nożnej.</p>	<p>Samodzielnie dobiera i poprawnie wykonuje ćwiczenia kształtujące motorykę, umiejętności ruchowe specjalistyczne przydatne na boisku piłkarskim.</p> <p><i>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne: zwody, obronę „każdy swego”, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p>	<p><i>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p>Współpracuje w zespole, wypełnia założenia taktyki określone przez trenera i kapitana zespołu.</p>

## 12. Gimnastyka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak przygotować organizm do wysiłku.</p> <p><i>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</i></p> <p>Potrafi ocenić „na oko” ciężar przedmiotu.</p> <p>Zna zasady higienicznego i zdrowego trybu dnia. Wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają ćwiczenia gimnastyczne, w tym gimnastyka poranna i korekcyjno-kompensacyjna.</p>	<p><i>Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</i></p> <p>Potrafi przygotować i przeprowadzić zestawy ćwiczeń śródplecyjnych oraz gimnastyki porannej.</p> <p><i>Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</i></p> <p><i>Wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności.</i></p>	<p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p><i>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</i></p> <p><i>Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowej</i></p> <p>W czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>

## 13. Co potrafię? Ocena rozwoju i sprawności fizycznej

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.</i></p> <p><i>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</i></p> <p><i>Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</i></p> <p><i>Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</i></p>	<p><i>Dokonyje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.</i></p> <p><i>Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</i></p> <p><i>Oceni i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</i></p>	<p>Doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową.</p> <p>Rozumie potrzebę dbania o właściwą wagę.</p> <p>Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.</p>

#### 14. Sportowa rywalizacja

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna zasady bezpiecznego organizowania i udziału we wszelkich zajęć ruchowych.</p> <p><i>Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</i></p> <p>Zna największe osiągnięcia polskich sportowców.</p>	<p>Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności w praktycznym działaniu.</p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</i></p> <p><i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i></p>	<p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p><i>Właściwie zachowuje się w roli zawodnika. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p>

15. Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</i></p> <p><i>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wykazuje te, na które może mieć wpływ.</i></p> <p><i>Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</i></p>	<p>Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.</p> <p>Potrafi posługiwać się rozkładami jazdy autobusów i pociągów.</p> <p>Potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabaw i gier.</p> <p>Wykorzystuje nabyte umiejętności i wiadomości w różnorodnych formach rekreacji.</p>	<p>Potrafi rozpoznać sytuacje trudne, niebezpieczne, zagrażające zdrowiu.</p> <p>Jest inicjatorem różnorodnych zajęć ruchowych dla swoich rówieśników.</p> <p><i>Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.</i></p> <p><i>Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</i></p> <p><i>Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</i></p>