

**WYMAGANIA EDUKACYJNE**  
**Z ZAKRESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**KLASA VIII**

Po realizacji programu klasy VIII uczeń/uczennica powinien/powinna umieć samodzielnie i poprawnie (na poziomie indywidualnych możliwości psychofizycznych) wykonać następujące czynności ruchowe:

**Gimnastyka** (dziewczęta i chłopcy):

- łączone przewroty w przód z odbicia obunóż pierwszy z naskokiem na RR (dziewczęta), ponad przeszkodę (chłopcy),
- łączone przewroty w tył do rozkroku,
- układ ćwiczeń gimnastycznych na równoważni (dziewczęta),
- stanie na RR dowolnym sposobem z asekuracją (dziewczęta), stanie na RR z uniku zamachem jednonóż (chłopcy),
- łączone przerzuty bokiem (dziewczęta),
- zwis czynny na drążku (chłopcy),
- prosty układ gimnastyczny zawierający 3 – 4 elementy akrobatyczne wg inwencji uczniów/uczennic.

**Lekkoatletyka** (dziewczęta i chłopcy):

- start niski na sygnał startera z poprawnym biegiem na odcinku startowym,
- bieg krótki z utrzymywaniem maksymalnej szybkości i zachowaniem toru,
- bieg na dystansie 800m (dziewczęta), 1000m (chłopcy) z umiejętnym rozłożeniem sił,
- rzuty na odległość różnymi przyborami o ciężarze do 4kg (dziewczęta), 5kg (chłopcy),
- zmianę pałeczki sztafetowej w strefie zmian w biegu,
- wieloskoki w rytmie trójskoku (LLP) na elastycznym podłożu,
- skok w dal sposobem naturalnym.

**Koszykówka** (dziewczęta i chłopcy):

- podania i chwytaki piłki sytuacyjne,
- prowadzenie piłki w 3-ach,
- atak szybki,
- kozłowanie piłki ze zmianą tempa biegu i rytmu prowadzenia piłki,
- zbieranie piłki z tablicy,
- rzut do kosza jednorącz z biegu po kozłowaniu (dwutakt),
- zwód RR i piłką,
- krycie „każdy swego”.

**Siatkówka** (dziewczęta i chłopcy):

- łączenie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym (odbicia wiązane),
- kierowanie piłki sposobem górnym i dolnym w określone miejsce na boisku przeciwnika,
- wystawienie oburącz górne w przód,
- zabicie piłki z wystawienia partnera,
- zagrywka tenisowa w określony punkt (dziewczęta), zagrywka górna (chłopcy).

### **Piłka ręczna** (dziewczęta i chłopcy):

- taktyka ataku szybkiego,
- prowadzenie piłki w 3-ach ze zmianą pasa działania,
- kozłowanie piłki RP i RL z obserwacją przedpola,
- zwód z obrotem,
- rzut do bramki z wysokości z różnych pozycji,
- gra bramkarza – blokowanie rzutów do bramki RR i NN.

### **Piłka nożna** (chłopcy):

- prowadzenie piłki w trójkach,
- zwód z piłką,
- strzał na bramkę z miejsca i z ruchu w określone miejsce.

### **Rytm – muzyka – taniec** (dziewczęta):

- koordynacja i przystosowanie ruchów ciała do rytmu i muzyki,
- improwizacja ruchowa przy muzyce.

### **Unihoc** (dziewczęta i chłopcy):

- prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę.

*Ponadto z zakresu wiadomości uczeń/uczennica powinien/powinna znać i stosować:*

- zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania, zasady higieny pracy i wypoczynku,
- zasady stosowania w życiu codziennym wypoczynku czynnego i biernego,
- definicję zdrowia, czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazywać te, na które może mieć wpływ,
- walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe najbardziej popularnych dyscyplin sportowych,
- przepisy i zasady gier zespołowych,
- sposoby samodoskonalenia rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych,
- zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu, skutki nieuzasadnionego odchudzania się,
- sposoby redukcji stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- swoje mocne strony (planuje sposoby ich rozwoju) oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować,
- zasady wykorzystania naturalnych warunków środowiskowych i terenowych do organizacji zajęć ruchowych,
- zasady organizacji festynów i zawodów sportowych w grupach rówieśniczych w szkole i poza nią,
- próby pomiaru sprawności ruchowej (test sprawności fizycznej Z. Chromińskiego, Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej).