

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów **klas VIII**

UMIEJĘTNOŚCI

semestr I

Gimnastyka: Piramidy dwójkowe.

Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką flop.

Piłka siatkowa: Rozegranie piłki w trójkach.

Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu.

Piłka ręczna: Rzut do bramki z wysokości po zwodzie tyłem.

Piłka nożna: Strzał na bramkę prawą i lewą nogą.

semestr II

Gimnastyka: Piramidy wieloosobowe.

Lekkoatletyka: Taktyka biegu sztafetowego

Piłka siatkowa: Atak przez zbiecie.

Koszykówka: Tor przeszkód z elementami koszykówki

Piłka ręczna: Tor przeszkód z elementami piłki ręcznej.

Piłka nożna: Piłkarski tor przeszkód.

WIADOMOŚCI

1. Uczeń omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
2. Zna przepisy podstawowych konkurencji lekkoatletycznych.
3. Wyjaśnia ideę olimpijską i paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
4. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
5. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.
6. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

Zastrzegam prawo dokonywania zmian, jeśli chodzi o termin realizacji zadań. Podyktowane jest to odbywającymi się wycieczkami przedmiotowymi czy innymi istotnymi przyczynami niezależnymi od nauczyciela