

POŻĄDANE OSIĄGNIĘCIA Z WF DLA KLASY VIII

W zakresie wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- wykonuje próby sprawności według MTSF,
- wykonuje 4 próby obowiązkowego testu sprawnościowego,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,
- demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
- stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i ataku,
- chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo,
- uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,
- planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,
- umie wykonać do muzyki podstawowy krok walca angielskiego,
- wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m,
- wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,
- umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,
- prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,
- korzysta z nowoczesnych urządzeń do pomiaru parametrów związanych z aktywnością fizyczną, np. sportestery, akcelerometry itp.,
- stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,
- umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.