

## Wymagania szczegółowe z wychowania fizycznego w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - a. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
  - b. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - c. skok w dal z miejsca [według MTSF],
  - d. bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
  - e. bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
  - f. pomiar siły względnej [według MTSF]:
    - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, – podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - g. biegi przedłużone [według MTSF]:
    - na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m – chłopcy,
    - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],
- 4) umiejętności ruchowe:
  - a. gimnastyka:
  - b. przerzut bokiem,
  - c. „piramida” dwójkowa,
  - d. piłka nożna:
    - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
    - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - e. koszykówka:
    - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
    - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
  - f. piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego, – poruszanie się w obronie „każdy swego”,
    - piłka siatkowa:
      - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
      - zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,
- 5) wiadomości:

- a. wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
  - b. zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
  - c. wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- 6) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- a. uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia, ☒–uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.