

## WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII

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. **Sprawność fizyczną (kontrola):**
  - siła mięśni brzuch – siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 s (MTSF),
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (MTSF),
  - skok w dal z miejsca (MTSF),
  - bieg ze startu wysokiego na 50 m (MTSF),
  - bieg wahadłowy na dystansie 4x10 m z przenoszeniem klocków (MTSF)
  - pomiar siły względnej (MTSF). Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy.
  - biegi długie (MTSF) 800 m – dziewczęta, 1000 m – chłopcy.
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

### 4. Umiejętności ruchowe:

- **Gimnastyka:**
  - przerzut bokiem,
  - „piramida” dwójkowa.
- **Piłka nożna:**
  - zwód pojedynczy przodem z piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnątrz częścią stopy.
  - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.
- **Koszykówka:**
  - zwód pojedynczy przodem z piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego.
  - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca kierunku poruszania się.
- **Piłka ręczna:**
  - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
  - poruszanie się w obronie (każdy swego)
- **Piłka siatkowa:**
  - wystawa piłki sposobem oburącz górnym,
  - zagrywka sposobem górnym.

## **5. Wiadomości:**

- Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedzi ustne lub pisemne),
- Zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej.
- Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.