

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA VIII

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

1. postawę ucznia i jego kompetencję społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną:
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s. (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
 - skok w dal z miejsca (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej),
 - pomiar siły względnej (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej):
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - biegi przedłużone (według Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej):
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 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 piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

KOSZYKÓWKA:

- zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu odwspółwiczającego,
- podanie oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

PIŁKA RĘCZNA:

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem z piłką i podaniu odwspółwiczającego,
- poruszanie się w obronie „każdy

swego”, PIŁKA SIATKOWA:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5. wiadomości:

- uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających

negatywne procesy treningowe (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).