Zmodyfikowany program K. Warchoł „ **Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej**

**szkoły podstawowej”**

**Wymagania szczegółowe 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. sprawność fizyczną (kontrola):

Diagnoza cech motorycznych poprzez próby sprawnościowe:

* **siła:**

- rzut 2 kg piłką lekarską,

- skłony tułowia w ciągu 30s.)

* **pomiar siły względnej:**

- podciąganie w zwisie na drążku (chłopcy),

* **szybkość – zwinność:**

- bieg na 50m,

- bieg wahadłowy 4x10m z klockiem,

* **wytrzymałość**:

- bieg na 800m. dziewczęta,

- bieg 1000m. chłopcy,

* **skoczność:**

**-** skok w dal z miejsca,

**-** wyskok dosiężny z miejsca,

* **pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.**

1. umiejętności ruchowe:

* **gimnastyka:**

- przerzut bokiem,

- „piramida” dwójkowa,

- przeskok rozkroczny przez kozła,

- stanie na rękach przy drabince,

* **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,

* **koszykówka:**

- zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu

po podaniu od współćwiczącego,

- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca

i kierunku poruszania się,

* **piłka ręczna:**

‒rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką

i podaniu od współćwiczącego,

‒poruszanie się w obronie „każdy swego”,

* **piłka siatkowa:**

‒wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

‒zagrywka sposobem dolnym z 9 m od siatki,

1. wiadomości:

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

**5a)** wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
* uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.