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.