**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie VIII**

W klasie VIII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. podstawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):

* siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30 s. [według MTSF]
* gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF]
* skok w dal z miejsca [według MTSF]
* skok wzwyż sposobem naturalnym
* bieg ze startu niskiego na 60 m [według MTSF]
* doskonalenie techniki biegu – bieg na dystansie 400 m [według MTSF]
* próba szybkości – klaśnięcia pod kolanami w czasie 10 s
* bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m [według MTSF]
* bieg po kopercie
* pomiar siły względnej [według MTSF]: - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta - podciąganie na zawisie na drążku lub pompki – chłopcy,
* biegi przedłużone [według MTSF]: - na dystansie 800 m – dziewczęta, - na dystansie 1000 m – chłopcy,
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Test Coopera

1. umiejętności ruchowe:

* gimnastyka:

- przerzut bokiem,

- łączone przewroty w przód i w tył

- piramida trójkowa,

- skoki przez przyrządy – kozioł, skrzynia

- wymyk na drążku chłopcy, odmyk na drążku dziewczęta

* piłka nożna:

- zwód podwójny z piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

-prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się,

- żonglerka piłką

* koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego,

- fragmenty gry – obrona strefą, obrona każdy swego,

- rzuty osobiste,

* piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku w rytmie 3 kroki – kozioł – dwa kroki,

- rzut piłki na bramkę nad dłońmi blokujących

- poruszanie się w obronie ,,każdy swego”,

* piłka siatkowa:

- przyjęcie piłki po zagrywce i rozegranie w zespole trójkowym

- plasowanie piłki - zagrywka sposobem górnym z 9 m od siatki,

- naprzemienne odbicia piłki sposobem dolnym i górnym

1. Wiadomości:

* wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy - odpowiedzi ustne,
* pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica,
* wymienia korzyści dla zdrowia, wynikające z systematycznej aktywności fizycznej - odpowiedzi ustne,
* zna przepisy zespołowych gier sportowych.