**Wymagania edukacyjne dla ucznia klasy VIII szkoły podstawowej**

| **Obszar aktywności**  | **Wymagania** |
| --- | --- |
| **1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne** | - Aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego. - Podejmowanie dodatkowej aktywności fizycznej. - Udział w rozgrywkach i turniejach klasowych oraz międzyklasowych. - Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych. - Wysoki poziom kultury osobistej. - Właściwe zachowanie podczas zajęć i imprez sportowych. - Kulturalne kibicowanie podczas zawodów sportowych. - Współpraca z innymi uczniami, pomoc osobom mniej sprawnym fizycznie. - Świadomość mocnych i słabych stron w zakresie rozwoju psychofizycznego. - Kreatywność w rozwiązywaniu sytuacji problemowych. |
| **2. Sprawność fizyczna** | **Kontrola sprawności**: - Siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem (30 s). - Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia. - Skok w dal z miejsca. - Bieg na 50 m. - Bieg wahadłowy na 4 x 10 m z przenoszeniem klocków. - Pomiar siły względnej: zwis na ugiętych rękach (dziewczęta), podciąganie na drążku (chłopcy). - Bieg przedłużony: 800 m (dziewczęta), 1000 m (chłopcy). - Bieg na 30 m. - Bieg 10 x 5 m. - Skok w dal z miejsca. - Plank/deska, BIP test. - Pomiar tętna przed i po wysiłku (Test Coopera). |
| **3. Umiejętności ruchowe** | **Gimnastyka**: - Przerzut bokiem, „piramida” dwójkowa. **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. **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 6 m od siatki. |
| **4. Wiedza teoretyczna** | - Wymienianie przyczyn i skutków otyłości oraz zagrożeń wynikających z nadmiernego odchudzania się i stosowania sterydów. - Znajomość współczesnych aplikacji internetowych i urządzeń elektronicznych do oceny własnej aktywności fizycznej. - Wymienianie korzyści zdrowotnych wynikających z systematycznej aktywności fizycznej. - Znajomość pozytywnych czynników zdrowia i zagrożeń wynikających z anoreksji. - Znajomość Testu Coopera i prób MTSF do kontroli sprawności fizycznej. - Wiedza o zmianach w organizmach w trakcie wysiłku fizycznego. - Znajomość podstawowych aplikacji internetowych do oceny aktywności fizycznej. - Znajomość zasad gier zespołowych oraz podstawowych taktyk obrony i ataku. - Znajomość idei olimpijskiej, paraolimpijskiej i olimpiady specjalnej. - Wiedza o zagrożeniach wynikających z wypadków na zajęciach ruchowych. |
| **5. Umiejętności teoretyczne** | - Wykonywanie Testu Coopera i pomiaru tętna przed i po wysiłku. - Wykonywanie prób sprawnościowych według MTSF. - Pomiar wysokości i masy ciała, obliczanie wskaźnika BMI. - Samodzielne przeprowadzanie prób sprawnościowych według ISF K. Zuchory. - Demonstrowanie ćwiczeń kształtujących zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość. - Wykonywanie zwodu pojedynczego przodem w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej. - Stosowanie prostych zasad taktycznych w obronie i ataku. - Rozgrywanie piłki „na trzy”. - Wykonywanie zbicia piłki lub ataku przez „plasowanie”. - Udział w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych. - Planowanie i organizowanie klasowych lub szkolnych zawodów sportowych. |
| **6. Kompetencje społeczne** | - Aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego. - Chęć podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej. - Udział w rozgrywkach i turniejach klasowych. - Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych. - Wysoka kultura osobista. - Kulturalne zachowanie podczas zawodów sportowych. - Motywowanie innych do aktywności fizycznej. - Wspieranie osób niepełnosprawnych intelektualnie i fizycznie. |
| **Wiadomości z edukacji zdrowotnej** | - Uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych. |
|  | - Potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała. |
|  | - Zna, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania. |
|  | - Wie, czym jest Test Coopera i próby MTSF. |
|  | - Potrafi prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K. Zuchory. |
|  | - Zna, do czego służą siatki centylowe. |
|  | - Wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego. |
|  | - Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. |
|  | - Zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej. |
|  | - Wymienia współczesne formy aktywności fizycznej. |
|  | - Zna przepisy i zasady gier ruchowych, gier rekreacyjnych oraz gier zespołowych. |
|  | - Wymienia podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych. |
|  | - Zna ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. |
|  | - Wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych. |
|  | - Opisuje pozytywne i negatywne czynniki zdrowia. |
|  | - Wie, jak radzić sobie ze stresem. |
|  | - Zna skutki stosowania substancji psychoaktywnych, sterydowych oraz zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania. |
|  | - Zna zasady higieny osobistej. |