**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. | | |