

**WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

*Ze względu na specyfikę zajęć wychowania fizycznego, wszystkie obszary realizowane są zarówno w I jak i II okresie. Kontrola sprawności fizycznej jest na początku roku szkolnego i na końcu roku szkolnego, natomiast umiejętności ruchowe w I okresie są uczone w II doskonalone.*

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):**

- bieg 60 m ze startu niskiego    bieg 600m
- skok w dal
- bieg 600m dziewczęta/1000m chłopcy
- siady z leżenia (siła mięśni brzucha)
- bieg 4x10m,
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera
- ISF Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory
- Test Chromińskiego: bieg 60m ze startu niskiego, bieg 600m dziewczęta/1000m chłopcy, rzut piłką lekarską w tył z nad głowy.
- Pomiar siły względnej
  - Zwis na ugiętych rękach – dziewczęta
  - Podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy
- Pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu

**4) Umiejętności ruchowe:**

- Gimnastyka:
  - Przerzut bokiem
  - Łączone przewroty w przód i w tył,
- piłka nożna:
  - Zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
  - Prowadzenie ze zmianą kierunku poruszania się,
- koszykówka:
  - \* rozpoczęcie kozłowania z pozycji podwójnego zagrożenia, po uwolnieniu od obrońcy, skrzyżnie i nogą jednoimienną
  - \* rzut po podaniu lub kozłowaniu z prawej i lewej strony
  - \* zbiórka piłki z tablicy i dobitka
  - \* rzut z miejsca (pozycyjny) z właściwą techniką pracy ręki do rzutu, prawidłowym ustawieniem stóp oraz poprawną pozycją względem kosza
  - Zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
  - Podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- piłka ręczna:
  - Rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego,

- Poruszanie się w obronie, krycie „każdy swego”
- piłka siatkowa:
  - Wystawienie piłki sposobem oburącz górnym
  - Zagrywka sposobem górnym

#### 5) Wiadomości ogólne:

- 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 (odpowiedzi ustne)
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

#### 6) Wiadomości koszykarskie :

- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność rzutu?
- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność kozłowania ?
- Nad czym trzeba pracować indywidualnie aby poprawić skuteczność podania?
- Dlaczego musimy kozłować prawą i lewą ręką?
- Dlaczego podczas kozłowania nie można patrzeć na piłkę?
- Czy szybciej przemieszczamy piłkę kozłem czy podaniem?
- Co ma wpływ na skuteczność rzutu?
- Co to jest linia podania?
- Jakie są sposoby tworzenia linii podania?
- Kiedy stosujemy podanie kozłem?
- Jakie są rodzaje chwytów?
- Dlaczego liczba zbiórek w ataku jest istotna?
- Na czym polega zastawianie w ataku

#### KRYTERIA I NARZĘDZIA SPRAWDZANIA UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

**Ze względu na specyfikę zajęć wychowania fizycznego oceniając każdego ucznia pod uwagę bierze się postawę dziecka, jego zaangażowanie i wysiłek włożony w naukę danego elementu.**

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

**Celująca:** Uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

**Bardzo dobra:** Uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie lecz brakuje rytmiczności bądź tempa.

**Dobra:** Uczeń wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.

**Dostateczna:** Uczeń wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie - błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.

**Dopuszczająca:** Uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały, z dużymi błędami w nienaturalnym tempie.

**Niedostateczna:** Uczeń bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia

