

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, wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył w miesiącu (%)	Ocena
100 %	celujący
90 – 99 %	bardzo dobry
70 – 89 %	dobry
50 – 69 %	dostateczny
30 – 49 %	dopuszczający
29 % i mniej	niedostateczny

3) sprawność fizyczną (kontrola): Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 x 5 m – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

- gimnastyka:
 - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,
 - stanie na rękach przy drabince,
- lekkoatletyka:
 - pchniecie kulą, technika szkolna,
 - skok wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”,
- piłka nożna:
 - żonglerka prawą lub lewą nogą,
 - prowadzenie piłki slalomem zakończone uderzeniem na bramkę,
- koszykówka:
 - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu slalomem,
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysoku po podaniu od współwiczającego,
 - łączone podania jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,

- piłka siatkowa:
 - wystawianie piłki sposobem oburącz górnym,
 - zagrywka sposobem tenisowym z 5-6 m od siatki.

5) wiadomości:

- uczeń potrafi ocenić własną sprawność fizyczną (np. poprzez testy wydolnościowe),
- uczeń zna sposoby dbania o sprawność i zdrowie w czasie wolnym (np. turystyka, rekreacja, sport),
- uczeń potrafi dostosować wysiłek do własnych możliwości i stanu zdrowia,
- uczeń rozumie rolę aktywności fizycznej w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym.