**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.
3. Sprawność fizyczną (kontrola):
* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wynik według kryteriów MTSF),
* próba zwinności - bieg wahadłowy 4x10 m (wynik według kryteriów MTSF).
* szybkość – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod nogą uniesioną (według ISF K.Zuchory).
* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera (wynik według kryteriów MTSF).
* skok w dal z miejsca (wynik według kryteriów MTSF),
1. Umiejętności ruchowe– lekkoatletyka, mini gry zespołowe, gimnastyka.
2. Wiadomości
3. w zakresie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Uczeń:

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;

- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;

- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

1. w zakresie aktywności fizycznej. Uczeń:

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;

**-** wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;

**-** wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;

**-** charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej;

**-** opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;

**-** wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

1. w zakresie bezpieczeństwa w aktywności fizycznej. Uczeń:

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;

- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

1. w zakresie edukacji zdrowotnej. Uczeń:

- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie
i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;

**-** omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

**-** omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;

**-** wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

**-** wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

**Lekkoatletyka**

* 1. **Bieg na dystansie 60 m.**

Poprawna technika startu niskiego bez bloków na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m
z pomiarem czasu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 9.70 | 8.50 |
| bardzo dobra (5) | 9.71-9.91 | 8.60-9.00 |
| dobra (4) | 9.92-10.95 | 9.10-10.00 |
| dostateczna (3) | 10.96-11.40 | 10.10-10.60 |
| dopuszczająca (2) | 11.41 | 10.70 |

* 1. **Rzut piłeczką palantową.**

Rzut piłeczką palantową z miejsca lub rozbiegu na odległość.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 36 | 55 |
| bardzo dobra (5) | 35-31 | 54-40 |
| dobra (4) | 30-21 | 39-34 |
| dostateczna (3) | 20-16 | 33-27 |
| dopuszczająca (2) | 15 | 26 |

* 1. **Rzut piłką lekarską 3 kg.**

Rzut oburącz piłką lekarską w tył znad głowy z miejsca na odległość.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 9.00 | 10.60 |
| bardzo dobra (5) | 8.90-8.00 | 10.50-9.70 |
| dobra (4) | 7.90-7.00 | 9.60-8.80 |
| dostateczna (3) | 6.90-6.00 | 8.70-7.70 |
| dopuszczająca (2) | 5.90 | 7.60 |

* 1. **Bieg wahadłowy 4x10 m.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 10.60 | 9.60 |
| bardzo dobra (5) | 10.70-11.80 | 9.70-10.70 |
| dobra (4) | 11.90-13.60 | 10.80-12.20 |
| dostateczna (3) | 13.70-15.30 | 12.30-13.50 |
| dopuszczająca (2) | 15.40-16.50 | 13.60-14.70 |

1. **Biegi przełajowe na dystansie 800 m. dziewczęta 1000 m. chłopcy**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OCENA | DZIEWCZĘTA | CHŁOPCY |
| celująca (6) | 3.15 | 3.10 |
| bardzo dobra (5) | 3.16-3.20 | 3.11-3.45 |
| dobra (4) | 3.21-3.37 | 3.46-4.05 |
| dostateczna (3) | 3.38-4.00 | 4.06-4.25 |
| dopuszczająca (2) | 4.10 | 4.26 |

1. **Test Coopera** - bieg lub marszobieg bez zatrzymania przez 12 min.
 - Ocenie podlega dystans osiągnięty podczas wykonania próby.

**PIŁKA KOSZYKOWA**

1. Slalom z kozłowaniem piłki prawą, lewą ręką, podanie, chwyt i zwód zamierzony rzutem przed tyczką i zakończenie rzutem do kosza z lewej i prawej strony.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Nieprawidłowe kozłowanie – uderzanie piłki, nie panowanie nad piłką, za wysokie kozłowanie.

2. Podwójne kozłowanie.

3. Przewrócenie pachołka.

4. Nie zmienienie ręki kozłującej przed pachołkiem.

5. Nie wykonanie zwodu.

6. Nieprawidłowe podanie (ugięte ręce przy podaniu).

7. Nieprawidłowy chwyt piłki.

8. Nieprawidłowy dwutakt lub naskok (3 kroki, wykonanie dodatkowego kozła, zatrzymanie przed rozpoczęciem dwutaktu, wolne tempo wykonania, pierwszy krótki krok).

9. Nieprawidłowy rzut (rzut oburącz, wykonanie rzutu z boku głowy, zza głowy bądź sprzed kl. piers.).

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie,
* 5 bdb – 1 błąd,
* 4 db – 2, 3 błędy,
* 3 dst – 4, 5, 6 błędów,
* 2 dop – 7, 8, 9 błędów,
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

 2. Zbieranie piłki z krzesła i rzuty do kosza z dwutaktu po 1 koźle na czas ( w ciągu 1 min.).

Ocena: na ocenę wpływ ma ilość trafień do kosza w ciągu 1 min. zgodnie z przepisami piłki koszykowej.

**PIŁKA SIATKOWA**

1. Odbicia piłki sposobem górnym przez siatkę po przyjęciu sposobem dolnym w parach.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Nieprawidłowa postawa siatkarska (stopy równolegle, w jednej linii, wyprostowana postawa ciała).

2. Opuszczanie rąk (odbicie sprzed kl. piers.).

3. Brak dojścia do piłki i pracy nóg przy odbiciu.

4. Odbicie całą dłonią (palce złączone przy odbiciu sposobem górnym).

5. Wąskie lub za szerokie ustawienie łokci (odbicie sposobem górnym).

6. Niedokładne odbicia piłek do partnera.

7. Ugięte ręce w łokciach (odbicie sposobem dolnym).

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie min. 10 odbić przez siatkę.
* 5 bdb – 1 błąd,
* 4 db – 2, 3 błędy,
* 3 dst – 4, 5 błędy,
* 2 dop – 6, 7 błędów,
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

**2.** Zagrywka tenisowa z odległości 9m.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Ugięcie ręki zagrywającej.

2. Brak pozycji wykrocznej.

3. Uderzanie piłki pięścią.

4. Skręcanie tułowia podczas wykonywania zagrywki dolnej.

5. Serwowanie z ręki (bez podrzutu piłki).

6. Brak uderzenia piłki w najwyższym dosiężnym punkcie (zagrywka tenisowa).

**Oceny:**

* 5 zagrywek - ocena celująca (6),
* bez błędów technicznych 4 zagrywki - ocena bardzo dobra (5),
* bez błędów technicznych 3 zagrywki - ocena dobra (4),
* 2 zagrywki - ocena dostateczna (3),
* 1 zagrywka - ocena dopuszczająca (2),
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.
* Zagrywka dolna- max ocena dobra.

**PIŁKA NOŻNA**

1. Slalom, podanie, obiegnięcie pachołka z jednej strony boiska, w tym czasie następuje podanie piłki górą i strzał po przyjęciu piłki zza pola karnego.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Niedokładne podanie piłki.

2. Złe ustawienie się (sygnalizowanie kierunku podania).

3. Brak wykonania podania wew. cz. stopy.

4. Brak przyjęcia piłki stopą bądź kl. piersiową.

5. Brak kontroli nad piłką.

6. Zderzanie się z pachołkami.

7. Uderzenie piłki z tzw. „czuba”.

8. Brak wykonania zwodu.

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie,
* 5 bdb – 1 błąd,
* 4 db – 2 błędy,
* 3 dst – 3, 4, 5, 6 błędy,
* 2 dop – 7, 8 błędów,
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

**2.** Żonglerka – Uczeń żongluje piłką prawą i lewą nogą.

**Oceny:**

* 25 podbić i więcej – ocena celująca
* 20-24 podbicia – ocena bardzo dobra,
* 13-19 podbić – ocena dobra,
* 3-12 podbić – ocena dostateczna,
* 1-2 podbicia – ocena dopuszczająca.

**PIŁKA RĘCZNA**

1. Podania w parach w ataku prostopadłym na bramkę, zmiana od piłki po wykonaniu 10 podań zakończona rzutem do bramki z wyskoku.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Niedokładne podanie.

2. Złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu.

3. Brak amortyzacji przy chwycie.

4. Kozłowanie - zbyt wysokie.

5. Odbicie tą samą nogą, co ręka rzucająca.

6. Brak ataku prostopadłego (granie w poprzek).

7. Brak wejścia w pas działania partnera wykonującego zmianę.

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów oraz płynne i dynamiczne wykonanie,
* 5 bdb – 1 błąd,
* 4 db – 2, 3 błędy,
* 3 dst – 4, 5, 6 błędy,
* 2 dop – 7 błędów,
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

**2.** Rzuty karne, ocenie podlega technika oraz celność w pięciu rzutach na bramkę.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Brak trafienia w określone pola w bramce.

2. Przekroczenie linii rzutów karnych.

3. Wyskok.

4. Brak skrętu tułowia i odwiedzenia ręki przy rzucie.

5. Złe ustawienie wyjściowe (ta sama noga z przodu, co ręka rzucająca.

**Oceny:**

* 6 cel – brak błędów lub 4 na 5 celnych rzutów do bramki.
* 5 bdb – 1 błąd lub 3 na 5 celnych rzutów do bramki.
* 4 db – 2 błędy lub 2 na 5 celnych rzutów do bramki.
* 3 dst – 3, 4 błędy lub 1 na 5 celnych rzutów do bramki.
* 2 dop – 5 błędów lub brak celnych rzutów do bramki.
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

**GIMNASTYKA**

**1**. Przewrót w tył o nogach prostych (dziewczęta do rozkroku). Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Przetoczenie przez głowę,

2. Przetoczenie przez bark.

3. Brak wyprostowanych nóg przy przetoczeniu.

4. Brak wyprostu nóg w trakcie wykonywania ćwiczenia.

5. Brak wykończenia.

**Oceny:**

* bez błędów – celujący (6),
* 1 błąd – bardzo dobry (5),
* 2 błędy - dobry (4),
* 3, 4 błędy- dostateczny (3),
* 5 błędów – dopuszczający (2),
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.

2. Stanie na rękach przy drabinkach z postawy. Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia.

**Za błędne wykonanie uznaje się:**

1. Brak postawy wyjściowej.

2. Zamach nogą ugiętą w kolanie.

3. Ustawienie nie pionowe.

4. Zejście na obie nogi jednocześnie.

5. Brak wykończenia.

**Oceny:**

* bez błędów – celujący (6),
* 1 błąd – bardzo dobry (5),
* 2 błędy - dobry (4),
* 3, 4 błędy- dostateczny (3),
* 5 błędów – dopuszczający (2),
* 1 ndst - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia.