**Szczegółowe wymagania edukacyjne w klasie VIII szkoły podstawowej**

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następują-ce obszary aktywności ucznia:

1. postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. sprawność fizyczną (kontrola):
4. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
5. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
6. skok w dal z miejsca [według MTSF],
7. bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
8. bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],
9. pomiar siły względnej [według MTSF]:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, ‒**‒**podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

biegi przedłużone [według MTSF]: ‒**‒**na dystansie 800 m – dziewczęta, ‒**‒**na dystansie 1000 m – chłopcy,

pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera [opis i kryteria w aneksie],

1. umiejętności ruchowe:
2. gimnastyka:

- przerzut bokiem,

- „piramida” dwójkowa,

1. 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,

1. 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 poruszania się,

1. piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współćwiczącego,

- poruszanie się w obronie „każdy swego”,

1. piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,

- zagrywka sposobem dolnym z 6 m od siatki,

5.I. wiadomości:

1. 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),
2. zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
3. wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5.II. wiadomości z edukacji zdrowotnej:

1. uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia,
2. uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.