

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy
następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencję społeczną,

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3. Sprawność fizyczną [kontrola]:

-siła mięśni brzucha [siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sekund],

-gibkość [skłon tułowia w przód z podwyższenia],

-skok w dal z miejsca,

-bieg ze startu wysokiego na 60 metrów,

-bieg wahadłowy na dystansie 4x10 metrów

-koperta [bieg ze zmianą kierunku]

-pomiar siły [według MTSF]:

*zwis na ugiętych rękach [dziewczęta]

*podciąganie w zwisie na drążku [chłopcy]

-bieg przedłużony na dystansie

*300 metrów

*600 metrów

*800 metrów [dziewczęta]

*1000 metrów [chłopcy]

*test Coopera

-rzut piłką lekarską

4. Umiejętności ruchowe:

A) GIMASTYKA :

-stanie na rękach,

-łączone formy przewrotów w przód i tył,

-przerzut bokiem,

-„piramida” dwójkowa,

B) PIŁKA NOŻNA :

-zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,

-prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

-mini gra szkolna

C) KOSZYKÓWKA:

-zwód pojedynczy przodem do piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,

-podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

-mini gra szkolna,

D) PIŁKA RĘCZNA :

-rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,

-poruszanie się w obronie „każdy swego”,

E) PIŁKA SIATKOWA :

-łączone odbicia sposobem górnym i dolnym w parach, pojedynczo,

-zagrywka sposobem dolnym i górnym z 6 m od siatki,

-skok dosiężny,

-mini gra szkolna

5. Wiadomości:

wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywny proces treningowy [odpowiedź ustna lub pisemny test],

-zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej