

- piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,
- 6) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).

6.7. 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.

Tabela 6. Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	14	Plus dobry
4	13	Dobry
5	12	Plus dostateczny
6	11	Dostateczny
7	10 i mniej	Dopuszczający

- 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 razy 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 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – 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.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.