

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 29
im. Janusza Korczaka

Wymagania edukacyjne kl. VIII

Koszykówka:

1. Test sprawności koszykarskiej – podania, chwyt, kozłowanie, rzuty z biegu po kozłowaniu i podaniu, zwody.

Siatkówka:

1. Atak piłki po wystawie.
2. Zagrywka sposobem górnym.
3. Odbicia piłki w parach przez siatkę.
4. Blok pojedynczy.

Piłka ręczna:

1. Test sprawności piłkarskiej – podania, chwyt, kozłowanie, rzuty do bramki, zwody.

Piłka nożna:

1. Test sprawności piłkarskiej – podania, przyjęcia, prowadzenie piłki, strzały do bramki, żonglerka.

Gimnastyka:

1. Przewroty łączone przodem i tyłem.
2. Stanie na rękach.
3. Przerzut bokiem.
4. Skok gimnastyczny przez skrzynię
5. Ćwiczenia siłowe na drążku i linie.

Lekkoatletyka:

1. Skok w dal techniką „piersiową”.
2. Skok wzwyż techniką „flop”.
3. Pchnięcie kulą z półobrotu.
4. Rzut oszczepem.

Testy sprawności motorycznej i wydolności fizycznej:

1. Sprawdzenie wytrzymałości – bieg długi - 600/1000 m, beep test.
2. Sprawdzenie szybkości – bieg na 60 i 300 m, bieg po kopercie, bieg wahadłowy.
3. Sprawdzenie siły – rzut piłką lekarską.
4. Sprawdzenie skoczności – skok w dal z miejsca.
5. Sprawdzenie gibkości.
6. Sprawdzenie siły obręczy barkowej, mięśni brzucha, plank.