

TRZĘCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania ocen klasyfikacyjnych z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE IV – VII , wynikające z nowej podstawy programowej i przyjętego do realizacji programu nauczania: *PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OSMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ*. Krzysztof Warchoń; Wydawnictwo Oświatowe FOSZE,

Klasa VII-VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne oraz zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

II. Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, Nordic Walking)
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) wykonuje techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją przy ścianie lub drabinkach, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) wykonuje skok kuczny przez skrzynię w szereg;
- 8) wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce;
- 9) wykonuje wymyk na niskim drążku z postawy zwieszanej;
- 10) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 11) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 12) wykonuje bieg sprinterski ze startu niskiego;
- 13) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;

- 14) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody;
- 15) wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym lub techniką „flop”;
- 16) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 17) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;
- 18) zabawy ruchowe na śniegu;
- 19) start wysoki, biegi średnie i długie;
- 20) rzuty piłką lekarską: 3 kg;
- 21) wykonuje rzut oszczepem z miejsca lub krótkiego rozbiegu;
- 22) wykonuje pchnięcie kulą.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;

IV. Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy, uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;

W zakresie umiejętności, uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;

Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

- 6) buduje poczucie własnej wartości identyfikując swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 8) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi (asertywność, empatia);
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych;