

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII – VIII

Założenia ogólne

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów. Kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troskę o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni ważną rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe:

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności 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.	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; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
II. Aktywność fizyczna.	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności 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	1) wykonuje i stosuje w grze 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;

<p>aktywności fizycznej;</p> <p>4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</p> <p>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p>	<p>2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</p> <p>6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</p> <p>7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p> <p>12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</p>
---	---

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 redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do

W zakresie umiejętności uczeń:

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

<p>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.</p>	
<p>I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.</p>	
<p>W zakresie wiedzy uczeń:</p>	<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p>
<p>1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.</p>	<p>1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.</p>
<p>II. Aktywność fizyczna.</p>	
<p>W zakresie wiedzy uczeń:</p>	<p>W zakresie umiejętności uczeń:</p>
<p>1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚOZ lub UE); 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.</p>	<p>1) wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 10) wybiera i pokonuje trasę biegu</p>

	terenowego; 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ; 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.
III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.	1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
IV. Edukacja zdrowotna.	
W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
1) wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).	1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Kompetencje społeczne

Uczeń:

- 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;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej i rocznej z wychowania fizycznego

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- jest zawsze przygotowany do zajęć (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji);
- jest aktywny, zaangażowany i systematycznie bierze udział w zajęciach;
- wykazuje się obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością;
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji;
- wykonuje starannie i z zaangażowaniem wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji;
- poprawnie prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące;
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz szatni przed i po zajęciach);
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- wykazuje się podczas lekcji obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością;
- jego kultura osobista jest godna naśladowania;
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych;
- doskonale potrafi współpracować w zespole;
- przestrzega zasad fair play;
- propaguje sportowy tryb życia;

- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;
- bierze udział w różnych formach współzawodnictwa sportowego poza szkołą.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój, jest punktualny, wykazuje odpowiednią postawę na zbiórce, jest gotowy do wykonywania ćwiczeń podczas całej lekcji);
- wyróżnia się inicjatywą i aktywnością podczas lekcji;
- podczas lekcji wykazuje się obowiązkowością, zdyscyplinowaniem, odpowiedzialnością; systematycznie i aktywnie bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego;
- poprawnie prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące;
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz szatni przed i po zajęciach);
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych;
- posiada wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego oraz bieżących wydarzeń sportowych;
- jego kultura osobista jest godna naśladowania;
- potrafi współpracować w zespole;
- przestrzega zasad fair play;
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych;
- stara się propagować sportowy tryb życia.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego (m.in.: posiada odpowiedni strój), ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów;
- postawa ucznia, aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf jest na dobrym poziomie,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące;
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego;
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów, obiektów sportowych szkoły (w tym: miejsca ćwiczeń oraz szatni przed i po zajęciach), ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji prowadzącego zajęcia;

- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wf;
- potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych,
- zna zasady fair play;
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole;
- bierze udział w klasowych i szkolnych rozgrywkach sportowych.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- zdarza mu się być nieprzygotowanym do zajęć i nie ćwiczyć;
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach;
- nie potrafi współpracować w zespole;
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w swojej postawie i stosunku do kultury fizycznej.

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- nie jest przygotowany do lekcji (brak stroju ponad 50%);
- powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale;
- jego aktywność, zaangażowanie i systematyczność udziału w zajęciach wf są niskim poziomie;
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń;
- nie zna i nie stosuje zasad fair play;
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole;

Ocena niedostateczna (1)

Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do kultury fizycznej (notoryczny brak stroju);
- nie przejawia chęci do pracy nad swoją bardzo niską sprawnością fizyczną;
- nie potrafi przestrzegać norm społecznych;
- nie zna i nie stosuje zasad fair play;
- nie potrafi współpracować w zespole.