***OCZEKIWANIA EDUKACYJNE***

***Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KL. VIII***

**Podstawą oceny są wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się**

**z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału**

**ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę**

**na rzecz kultury fizycznej.**

Uczeń jest obowiązany nosić na zajęcia zmienny strój sportowy:

Biała koszulka, spodenki gimnastyczne ciemne (czerwone, niebieskie, granatowe), obuwie sportowe, wiązane na jasnej podeszwie. Strój ma być czysty i zmienny tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki) w którym przyszedł do szkoły, nawet jeżeli jest sportowy. Włosy związane, biżuteria, zegarki, okulary ściągnięte!

*.*

**klasa 8**

Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze
- potrafi bezpiecznie uczestniczyć w różnych formach aktywności fizycznej.
- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych, podporządkowuje się poleceniom nauczyciela.
- bezpiecznie i zgodnie z przeznaczeniem posługuje się przyborami sportowymi
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń
Co potrafię?
Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych:
- bieg wahadłowy 4 x 10 m, bieg po kopercie
- bieg dłuższy, test Coopera
- siła mm brzucha
- zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i prawidłową postawę ciała
- diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem umysłowym i fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej. Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka
- pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie

- diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe)
- potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe
Waga i wzrost. Jak się rozwijam?

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki - demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.

Lekkoatletyka
- wykonuje bieg krótki na 60 m
- wykonuje przekazanie pałeczki wybraną techniką w biegu sztafetowym
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy/belki lub skok (przez przeszkody) wzwyż techniką naturalną
- wykonuje skok w dal z miejsca

Piłka ręczna i koszykówka
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zwody, obronę „każdy swego”
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica
- wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońcy przy pomocy zwodu pojedynczego, kozłowanie w miejscu i w ruchu, prawą i lewą ręką, rzut do bramki i do kosza po kozłowaniu, obronę strzałów na bramkę przy pomocy rąk, obronę kosza.
*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

Gimnastyka
- wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne –> stanie na rękach, przerzut bokiem, piramida dwójkowa, trójkowa
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
- potrafi wykonać prawidłowo przeskok przez kozła, wyskok kuczny na skrzynię

***\*****prawidłowe ułożenie głowy, rr, nn*

Ruch i muzyka
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej
- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

Minigry sportowe – piłka siatkowa
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zagrywkę tenisową, wystawienie, zbicie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic Cykl 12. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic
- wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne: zwody, obronę „każdy swego”, prowadzi piłkę w dwójkach, trójkach, strzał na bramkę z biegu, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie - uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier i zabaw.*

Gimnastyka
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności
- wykonuje przewrót w przód i w tył
- potrafi przygotować i przeprowadzić zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych oraz gimnastyki porannej
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności

Co potrafię? Ocena rozwoju i sprawności fizycznej
Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych: - rzut piłeczką palantową
- rzut piłką lekarską w przód – 2 kg, w tył – 3 kg
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności

Sportowa rywalizacja
- potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności w praktycznym działaniu
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania
Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej
- potrafi posługiwać się rozkładami jazdy autobusów i pociągów
- potrafi wybrać bezpieczne miejsce zabaw i gier
- wykorzystuje nabyte umiejętności i wiadomości w różnorodnych formach rekreacji

**STANDARDY OCZEKIWAŃ - W ZAKRESIE WIEDZY UCZEŃ:**

- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- zna zasady bezpiecznego organizowania i uczestnictwa w różnorodnych zajęciach ruchowych

- wie, jak przygotować organizm do wysiłku fizycznego
- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej – nordic walking
- zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji
- wie, jak kontrolować masę ciała i rozwój fizyczny
- potrafi samodzielnie przygotować organizm do biegów i skoków
- posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację oraz udział w rozgrywkach piłki ręcznej i piłki koszykowej w roli zawodnika, sędziego i kibica
- zna zasady współdziałania zespołowego w piłce ręcznej i koszykówce
- wie, jak udzielić pierwszej pomocy w zwichnięciach i stłuczeniach
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- zna krajowe i światowe czołowe zespoły koszykówki i piłki ręcznej
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu
- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny - omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach w różnych porach roku
- wie, jak zorganizować rozgrywki w piłce sitkowej na poziomie międzyklasowym i szkolnym
- wie, jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym w czasie zajęć w wodzie i nad wodą oraz jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- zna podstawowe przepisy w stopniu pozwalającym na udział w grze w roli zawodnika i sędziego
- zna elementy techniki piłki nożnej, potrafi skutecznie realizować założenia taktyczne ustalone przez trenera
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
- zna największe osiągnięcia polskich sportowców
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy

**STANDARDY OCZEKIWAŃ - W ZAKRESIE POSTAW UCZEŃ:**

- podporządkowuje się przepisom i regułom działania
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej

- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
- ma świadomość potrzeby kontroli postawy ciała i swojej sprawności fizycznej
- rozumie, że ludzie posiadają różny poziom sprawności fizycznej

- rozumie, że swoją sprawność fizyczną można bezpiecznie poprawić jedynie przez wytrwałą pracę - świadomie podejmuje wysiłek w celu uzyskania założonych rezultatów
- pokonuje własne zmęczenie
- potrafi zachęcić innych do aktywności fizycznej w czasie wolnym

- wykazuje umiejętność adekwatnej oceny swoich możliwości psychofizycznych
- porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku
- uczestniczy w współzawodnictwie w biegach i skokach z zachowaniem zasad uczciwej sportowej rywalizacji
- przestrzega zasad uczciwej sportowej rywalizacji na boisku i w życiu codziennym
- rozumie, że pokonanie własnych słabości jest miarą sukcesu
- dostrzega związek zaangażowania w trening z osiąganymi wynikami
- 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 i stosuje zasady kultury kibicowania
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię - w czasie każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych
- zachęca innych do ćwiczeń gimnastycznych
- prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia
- na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe, interesuje się wybraną dyscypliną sportu
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci