

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII- VIII

Klasa VII–VIII

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. 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;

2. 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;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;
2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie

- człowieka w okresie dojrzewania płciowego;
3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;
4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą,

W zakresie umiejętności uczeń:

1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;
2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach

- sprawności fizycznej (Eurofit, MTSP, Minifit i Ekstralent);
3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;
4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:

6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;

7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób

dynamometr;

5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;

6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;

7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.

5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;

6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;

7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.

niepełnosprawnych, osób starszych.

2. Aktywność fizyczna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. 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;

2. W zakresie umiejętności uczeń:

- 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, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 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, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);

12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;

W zakresie wiadomości uczeń:	Cele szczegółowe - treści do realizacji W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej		
LEKKOATLETYKA		
- wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; - wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie; - wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry; - rozdziela nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates; - opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy; - wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.	- posługuje się mapą w biegu na orientację; - wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie; - wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie; - wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej; - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną; - wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej; - wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe; - dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej; - prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.	- 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, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; - współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię
GRY ZESPOŁOWE		
Koszykówka		
- wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kołłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry; - wykonuje kożłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kożłującej; - wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; - wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach,		

5. wykonuje atak szybki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;
7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;
8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;
9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

Piłka ręczna

1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;
3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

Piłka siatkowa

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zbiórkę piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie;
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dół w

- wysoko;
6. wykonuje blok pojedynczy;
 7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
 9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
 10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

Piłka nożna

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;
2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

GIMNASTYKA

1. wykonuje stanie na rękach z asekuracją;
2. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;
3. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;
4. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
5. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;

6. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny;
7. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

GRY REKREACYJNE

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i taktyczne;
2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;
3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;
4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.

TANIEC

1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi, stepu;
2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;
3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;
4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. 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;

2. W zakresie umiejętności uczeń:

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

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

Numeracja dotyczy wymagania kompetencji

1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego.
2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.
3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych.
4. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.

W zakresie umiejętności uczeń:

1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej.
2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.
3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi.
4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:

5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;

4. Edukacja zdrowotna

Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej

1. 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. W zakresie umiejętności uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę

- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych 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;

- 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.

Cele szczegółowe - treści do realizacji

W zakresie wiadomości uczeń:

Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej

Uczeń:

1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;
2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;
3. wskazuje sposoby redukowania stresu;
4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;
5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;
6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania;
7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;
8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;
9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;
10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.

Obszary podlegające ocenianiu:

SYSTEMATYCZNOŚĆ

W zakresie umiejętności uczeń:

Uczeń:

1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;
2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;
3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;
4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;
5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie;
6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:

Uczeń:

5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.

Uczestnictwo w zajęciach jest ważnym elementem w realizacji procesu wychowania fizycznego. Systematyczny udział w zajęciach ma za zadanie wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Dopuszczalny jest pewien procent nieobecności spowodowanej sytuacją losową. Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od lekarza i nieobecności są również zaznaczane.

Strój sportowy -Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane: posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego tj. (biała koszulka, wyłącznie sportowe spodenki, getry, dres i sportowe obuwie, sznurowane lub na rzepy). Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie. Obowiązuje jedna podsumowująca ocena w miesiącu. Ocena końcowa z tego obszaru to średnia ocen miesięcznych.

AKTYWNOŚĆ

Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-). Każdy uczeń, który na danej lekcji nie otrzymał minusa (-) otrzymuje plus (+). Kryterium dotyczące oceny postawy ucznia i stosunku do zajęć lekcyjnych uwzględnia:

Plusy (+) uczniowie otrzymują za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywania ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów i zasad bhp oraz zasady fair play, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumienność, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych.

Minusy (-) uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

Obowiązuje jedna podsumowująca ocena w miesiącu. Ocena końcowa to średnia ocen miesięcznych

UMIEJĘTNOŚCI

Ruchowe : oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Uczeń otrzymuje plusy. Trzy plusy skutkują oceną bardzo dobrą.

Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp

WIADOMOŚCI - wiedza związana z kulturą fizyczną:

• Uczeń może wykazać się znajomością historii sportu- igrzyska olimpijskie, paraolimpijskie, wiedzą popartą praktyczniejszą pierwszej pomocy przedmedycznej

AKTYWNOŚĆ DODATKOWA

Sport

- ✓ Za reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych uczeń otrzymuje ocenę celującą.
- ✓ Za zdobycie punktowanego miejsca w zawodach gminnych, powiatowych, strefowych, wojewódzkich otrzymuje dodatkową ocenę celującą.
- ✓ Za uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych (UKS) lub pozaszkolnych (KS) potwierdzonych zaświadczeniem otrzymuje ocenę celującą.

Rekreacja

- ✓ Przez aktywność dodatkową, w obszarze rekreacja, należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, pomocy w prowadzeniu gazetki sportowej itp. W tym obszarze uczeń promowany jest oceną bardzo dobrą lub celującą.