

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego dla klas IV – VIII w roku szkolnym 2018/2019

WYMAGANIA OGÓLNE

Strój: jednolite jasne koszulki, ciemne spodenki sportowe, dres z długim rękawem i długimi spodniami, stój powinien być wygodny, nie krępujący ruchów ćwiczących.

Obuwie sportowe: niebrudząca i nieślizgająca się podeszwa, buty powinny być wygodne trzymające się stopy podczas wykonywania ćwiczeń.

Zgłaszanie nieprzygotowania do lekcji przez ucznia: każde trzy nieprzygotowania w semestrze skutkują wpisaniem oceny częściowej niedostatecznej.

Aktywność na zajęciach: Uczeń powinien na miarę swoich możliwości aktywnie brać udział w ćwiczeniach i zadaniach na lekcji. Odmowa udziału w aktywnościach na lekcji skutkuje wpisaniem oceny częściowej niedostatecznej.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Klasa IV

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

W zakresie wiedzy Uczeń:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- uczestniczy w mini grach;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- wykonuje marszobiegi w terenie;
- wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

W zakresie wiedzy Uczeń:

- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
- wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;

- posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;

Klasa V

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

W zakresie wiedzy Uczeń:

- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej: ISF K. Zuchory – bieg ciągły bez zatrzymania z pomiarem dystansu.
- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej: ISF K. Zuchory – zwis na drążku ocena siły, skłon tułowia w przód.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 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 i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywkę ze zmniejszonej odległości sposobem dolnym, rzut i chwyt ringo
- uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np.: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- przeprowadza fragment rozgrzewki.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy Uczni:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku według WHO

W zakresie umiejętności Uczni:

- wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasa VII

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczni:

- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego

W zakresie umiejętności Uczni:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej z pomocą nauczyciela;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczni:

- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej: Cross Fit, Tough Mudder, Zumba, Tabata;
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy - wybór własny;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

W zakresie umiejętności Uczni:

- 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;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik;
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo - akrobatyczne (np.: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np.: urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- przeprowadza rozgrzewkę ogólną.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy Uczni:

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

W zakresie umiejętności Uczni:

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

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy Uczeń:

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

W zakresie umiejętności Uczeń:

- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze

Klasa VIII

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

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

W zakresie umiejętności Uczeń:

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

Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej: Nordic Walking, Trampolin Fit, MMA,;
- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy – wybór własny;
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 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;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo - akrobatyczne (np.: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np.: urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy Uczni:

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

W zakresie umiejętności Uczni:

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

Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy Uczni:

- 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 konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności Uczni:

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