

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII - VIII W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 6 IM. LOTNIKÓW POLSKICH W PILE

Cele kształcenia - wymagania ogólne

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- Zachęcanie do zdrowego i aktywnego trybu życia.
- Poznawanie zasad bezpieczeństwa i ich stosowanie podczas aktywności fizycznej.
- Zachęcanie do aktywności fizycznej.

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

- uczeń wyjaśnia, co ulega zmianie w budowie ciała oraz jak zmienia się sprawność fizyczna w okresie dojrzewania płciowego.
- uczeń wymienia próby i testy dzięki którym można zmierzyć sprawność fizyczną
- uczeń objaśnia w jaki sposób użyć siatek centylowych i jak jej zastosować w ocenie własnego rozwoju fizycznego
- uczeń mierzy wysokość ciała oraz samodzielnie objaśnia wyniki
- uczeń ocenia i odczytuje poziom swojej sprawności fizycznej
- uczeń przedstawia ćwiczenia wpływające na wybrane zdolności motoryczne
- uczeń prezentuje różne ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała

2. Aktywność fizyczna.

- uczeń prezentuje zmiany, które zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- uczeń wymienia korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie
- uczeń wymienia sposoby użycia dzisiejszych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- uczeń opisuje najnowsze formy aktywności fizycznej (pilates, zumba, nordic walking)

- uczeń przedstawia zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza europy
- uczeń opisuje ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
- uczeń zna i korzysta z zagrań technicznych i taktycznych podczas gry w koszykówkę, siatkówkę, piłkę nożną i piłkę ręczną, stosuje również: zwody, obronę, w siatkówce wystawienie, zbiecie i odbiór, ustawia się prawidłowo w ataku i obronie.
- uczeń sędziuje oraz bierze udział w grach szkolnych i uproszczonych
- uczeń planuje szkolne rozgrywki według systemu każdy z każdym i systemu pucharowego
- uczeń uczestniczy w wybranej aktywności fizycznej spoza europy
- uczeń wykonuje wybrane ćwiczenia gimnastyczne(np. stanie na rękach stanie na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidy dwójkowe lub trójkowe)
- uczeń tworzy i realizuje dowolny układ gimnastyczny
- uczeń wymyśla i wykonuje w pojedynkę, w parze lub w zespole dowolny układ tańca, w którym występują elementy nowoczesnych form aktywności fizycznej
- uczeń wybiera i trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
- uczeń prezentuje przekazanie pałeczki sztafetowej
- uczeń skacze w dal z rozbiegu odbijając się w belki bądź ze strefy oraz skacze przez przeszkody techniką naturalną
- uczeń analizuje swoją dzienną aktywność fizyczną w oparciu o dostępne technologie (np. aplikacje internetowe)
- uczeń prowadzi rozgrzewkę dostosowaną do aktywności

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

- uczeń wymienia często spotykane przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów w czasie aktywności na zajęciach ruchowych i omawia sposoby zapobiegania im
- uczeń wymienia zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu
- uczeń stosuje samoasekuracje i asekuracje
- uczeń wie jak reagować w czasie wypadków i urazów w podczas zajęć ruchowych

4. Edukacja zdrowotna.

- uczeń wymienia pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie i na samopoczucie
- uczeń opowiada o sposobach redukowania nadmiernego stresu i uporania się z nim

- uczeń opisuje konsekwencje stosowania substancji psychoaktywnych i używek wpływających na aktywność fizyczną
- uczeń wymienia konsekwencje nieuzasadnionego odchudzania się i stosowania sterydów żeby uzyskać przyrost masy mięśniowej
- uczeń zna zasady stosowania higieny osobistej w czasie okresu dojrzewania
- uczeń układa rozkład dnia uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym
- uczeń układa zestaw ćwiczeń relaksacyjny dostosowany do własnych potrzeb
- uczeń pokazuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o zróżnicowanym ciężarze

Kompetencje społeczne

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych, szkolnych i międzyszkolnych stosując zasady czystej gry, szacunku dla przeciwnika, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego oraz akceptowania porażki i zwycięstwa bez pychy.
2. Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach zawodów sportowych.
3. Identyfikuje swoje mocne strony budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi musi popracować.