

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ 2024/2025

Cele kształcenia – wymagania ogólne

I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.

II Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

III Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

IV Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

ZAŁOŻENIA OGÓLNE

ZAJĘCIA NA BASENIE SĄ INTEGRALNĄ CZĘŚCIĄ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ustaleniu oceny śródrocznej/końcoworocznej uwzględnia się przede wszystkim:

1. Przygotowanie ucznia do zajęć wychowania fizycznego (biała koszulka, spodenki, spodnie dresowe, buty sportowe, itp.)
2. Zaangażowanie ucznia w przebieg lekcji.
3. Sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
4. Stosunek do partnera i przeciwnika.
5. Stosunek do własnego ciała.
6. Systematyczny, aktywny udział w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. **Aby mieć MISTRZA trzeba spełnić pozostałe wymagania, adekwatnie - pozostałe poziomy.**
8. **Indywidualny postęp każdego ucznia.**

KLASA VIII

DZIAŁ	POZIOM WYMAGAŃ				
	Z POMOCĄ	PRAWIE POTRAFIĘ	POTRAFIĘ	BEZ PROBLEMU	JESTEM MISTRZEM
PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 6 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 5 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 4 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 3 razy w semestrze	Uczeń nie bierze udziału w zajęciach (brak stroju) 1 raz w semestrze
ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	Uczeń: -wymienia jeden test lub narzędzie do pomiaru	Uczeń: -podejmuje próbę wykonania testu do pomiaru sprawności fizycznej,	Uczeń: -wykonuje próbę testu do pomiaru sprawności fizycznej,	Uczeń: -wykonuje próbę testu do pomiaru sprawności fizycznej oraz ocenia swój	Uczeń: -wykonuje próbę testu do pomiaru sprawności fizycznej oraz ocenia i interpretuje swój poziom sprawności fizycznej,

	<p>sprawności fizycznej, -dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała</p>	<p>- dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz określa swój rozwój fizyczny</p>	<p>-dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz określa swój rozwój fizyczny na podstawie siatek centylowych</p>	<p>poziom sprawności fizycznej, - dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz określa swój rozwój fizyczny, obliczając wskaźnik BMI</p>	<p>- dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz określa swój rozwój fizyczny obliczając wskaźnik BMI, interpretuje go</p>
<p>AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</p>	<p>Uczeń: -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie, - podejmuje próbę wykonania zwodu pojedynczego -uczestniczy w grach uproszczonych i szkolnych jako zawodnik, - podejmuje próby wykonania stania na rękach przy drabince z asekuracją,</p>	<p>Uczeń: -wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej, - wykonuje zwód pojedynczy, podejmuje próbę wykonania obrony "każdy swego" -uczestniczy w grach uproszczonych i szkolnych jako zawodnik, podejmuje próby pełnienia funkcji sędziego, - wykonuje próbę stania na rękach</p>	<p>Uczeń: -charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej, - wykonuje obronę "każdy swego", podejmuje próbę wykonania dowolnego ataku w siatkówce, wykonuje rzut na bramkę w wysoku, -uczestniczy w grach uproszczonych i szkolnych jako zawodnik oraz sędziego, - wykonuje próbę stania na rękach przy drabince, wykonuje przewrót w przód oraz</p>	<p>Uczeń: -opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, - ustawia się w ataku pozycyjnym, rozgrywa atak szybki, -uczestniczy jako zawodnik i sędziego w grach zespołowych właściwych, - samodzielnie wykonuje stanie na rękach przy drabince, poprawnie wykonuje przewrót w przód oraz przewrót w tył do rozkroku, poprawnie</p>	<p>Uczeń: -wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych, - ustawia się do bloku w siatkówce oraz wykonuje blok pojedynczy, podwójny -planuje szkolne i klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych i indywidualnych według systemu pucharowego i "każdy z każdym" - wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową według własnej inwencji, wykonuje układ gimnastyczny z połączeniem stania na rękach, przewrotu w przód oraz przewrotu w tył do rozkroku, skok kuczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż, układ ćwiczeń na ławeczce</p>

	<p>przewrotu w przód, przewrotu w tył do rozkroku , naskoku kucznego na skrzynię ustawioną wzdłuż, wykonania ćwiczenia równoważnego na ławeczce, wymyku na niskim drążku z postawy zwieszanej, - podejmuje próbę wykonania podstawowych kroków i figur polki - wykonuje skok wzwyż sposobem naturalnym, serię przeskoków nad piłkami lekarskimi z</p>	<p>przy drabinkach z asekuracją, przewrotu w przód i w tył do rozkroku, podejmuje próbę przeskoku kucznego przez skrzynię ustawioną wzdłuż, wykonuje wybrane ćwiczenia równoważne na ławeczce oraz wymyk na drążku z postawy zwieszanej z pomocą - podejmuje próbę wykonania podstawowych kroków i figur walca wiedeńskiego, - wykorzystuje urządzenia takie jak Endomondo, Ground Miles, Workout Trainer, itp. do oceny własnej dziennej aktywności fizycznej,</p>	<p>przewrót w tył z asekuracją, przeskok przez skrzynię ustawioną wzdłuż z asekuracją, poprawnie wykonuje przewrót w przód oraz przewrót w tył do rozkroku, ćwiczenia równoważne na ławeczce gimnastycznej z pomocą, samodzielnie (z drobnymi błędami) wykonuje wymyk na drążku z postawy zwieszanej, - z drobnymi błędami wykonuje podstawowe kroki i figury polki i walca wiedeńskiego, - bierze udział w zabawach ruchowych na śniegu, bierze udział w biegach</p>	<p>wykonuje skok przez skrzynię ustawioną wzdłuż z asekuracją, przewrót w przód oraz przewrót w tył wykonuje poprawnie oraz bez asekuracji, wykonuje układ ćwiczeń gimnastycznych na ławeczce, wykonuje wymyk na drążku z postawy zwieszanej - wykonuje podstawowe kroki i figury polki i walca wiedeńskiego, - wykonuje start niski oraz biegi średnie i długie na dystansach 600-1000 m, wykonuje rzuty piłką lekarską 3 kg</p>	<p>gimnastycznej, wymyk na niskim drążku z postawy zwieszanej - wykonuje podstawowe kroki i figury układu polki i walca wiedeńskiego, - wykonuje rzut oszczepem z miejsca lub krótkiego rozbiegu, pchnięcie kulą techniką szkolną</p>
--	---	---	---	--	---

	odbicia jednonóż,	prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych	sztafetowych, biegach krótkich, wykonuje start niski		
BEZPIECZEŃSTW O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	Uczeń: -ćwiczy zawsze w stroju sportowym - zachowuje się właściwie w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych	Uczeń: -wykonuje zadania ruchowe dostosowane do indywidualnych możliwości sprawnościowych - powiadamia o zaistniałym wypadku właściwe służby ratownicze	Uczeń: -dba o ład i porządek podczas organizacji zajęć ruchowych - udziela pierwszej pomocy	Uczeń: -dba o merytoryczno- metodyczną organizację zajęć ruchowych -podejmuje działania w celu zabezpieczenia miejsca wypadku	Uczeń: - zdejmując do zajęć ruchowych dodatkowe rzeczy osobiste, np. Zegarki, łańcuszki, pierścionki, okulary, itp. - korzysta ze szkolnej apteczki
EDUKACJA ZDROWOTNA	Uczeń: -wymienia negatywne czynniki zdrowia, np. stres, przemęczenie, niewłaściwe odżywianie, brak aktywności fizycznej - wymienia zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia	Uczeń: -wymienia metody konstruktywnego redukowania nadmiernego stresu, np. uprawianie lubianej formy aktywności fizycznej, realizacja własnego hobby, stosowanie technik relaksacyjnych - demonstruje ergonomiczne	Uczeń: -omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej, np. mogą obniżać poziom sprawności i wydolności fizycznej, zaburzać koordynację ruchową,	Uczeń: -wymienia przyczyny i skutki otyłości, np. przekarmienie, brak aktywności fizycznej, czynniki genetyczne, czynniki farmakologiczne - przyjmuje odpowiednią pozycję ciała do podniesienia cięższego przedmiotu	Uczeń: -wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania, np. codzienne mycie, (szczególnie miejsc intymnych, noszenie odzieży oddychającej, używanie odpowiednich kosmetyków) - ocenia swoją realną siłę do podnoszenia przedmiotów o danym ciężarze

	przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości	podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości	prowadzić do nieregularnej pracy serca - zawsze podnosi i przenosi przedmioty przy wyprostowanym kręgosłupie		
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	Uczeń: -współpracuje w grupie, zastępuje gimnastycznym, drużynie i zespole	Uczeń: -szanuje poglądy i wysiłki innych osób, jest asertywny i empatyczny	Uczeń: -chętnie podejmuje aktywność fizyczną wśród rówieśników, motywuje inne osoby do aktywności fizycznej	Uczeń: -pomaga mniej sprawnym rówieśnikom, chętnie uprawia dowolne formy aktywności fizycznej z osobami niepełnosprawnymi	Uczeń: -zachęca do aktywności rekreacyjno-sportowej, np. swoich rodziców czy osoby starsze ze swojego otoczenia