Szkoła Podstawowa nr 7

im. Kornela Makuszyńskiego

w Skierniewicach

**Wymagania Edukacyjne z Wychowania Fizycznego**

**dla klas IV-VIII**

rok szkolny **2024/2025**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE**

**ÓSMEJ**

Cele nauczania wychowania fizycznego - wymagania ogólne:

I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego

i 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 całożyciowej

aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)

I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

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.

W zakresie umiejętności Uczeń:

1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje 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.

II Aktywność fizyczna

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.

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, zbicie

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 w 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 po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki

przez przeszkody techniką naturalną;

11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie

(np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);

12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

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.

W zakresie umiejętności Uczeń:

1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;

2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV Edukacja zdrowotna

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) 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.

W zakresie umiejętności Uczeń:

1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem,

wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę 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 oceniania:

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce

i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.

Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.

Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn

trudności każdego dziecka. Wdrażanie do samokontroli i samooceny.

Wspieranie –wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. Rozwijanie

odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Na ocenę końcową z I i II półrocza największy wpływ mają: ocena z wysiłku własnego

wkładanego przez ucznia, obecność, aktywność i zaangażowanie ucznia na lekcjach

oraz przestrzeganie zasady ,,fair play” i zasad bezpieczeństwa.

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań

do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). W uzasadnionych przypadkach uczeń

może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję

o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii, o ograniczonych

możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę.

W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu

nauczania wpisuje się zwolniony.

ZADANIA KONTROLNO -SPRAWDZAJĄCE W KLASIE ÓSMEJ

LEKKOATLETYKA:

Start niski i bieg na dystansie 60 metrów. Rzut piłeczką palantową.

Technika biegu długiego na dystansie 600 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy. Skok

w dal z rozbiegu i odbiciu z belki. Pchnięcie kulą – technika.

GIMNASTYKA:

Piramidy gimnastyczne dwójkowe, trójkowe. Układy wieloosobowe.

PIŁKA KOSZYKOWA:

Atak szybki. Obrona strefowa. Wykorzystanie opanowanych

elementów technicznych w grze właściwej. Elementy sędziowania.

PIŁKA SIATKOWA:

Wystawienie, zbicie dynamiczne i odbiór piłki. Zagrywka sposobem

górnym przy grze właściwej. Ustawienie w bloku. Elementy sędziowania.

PIŁKA RĘCZNA:

Atak pozycyjny. Obrona strefowa. Wykorzystanie opanowanych

elementów technicznych w grze właściwej. Elementy sędziowania.

PIŁKA NOŻNA:

Atak pozycyjny. Gry zadaniowe. Wykorzystanie opanowanych elementów

technicznych w grze właściwej. Elementy sędziowania.

WIADOMOŚCI:

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań

z zakresu umiejętności lub w formie testu z wiadomości z wychowania fizycznego.

UMIEJĘTNOŚCI:

Umiejętności organizacyjne stopień opanowania umiejętności

współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych.

Umiejętność pokazu zestawu ćwiczeń kształtujących wybraną zdolność motoryczną.

Umiejętność wykonania wybranych prób sprawnościowych oraz umiejętność ich interpretacji

przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii. Umiejętność samoasekuracji i asekuracji.

WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU:

Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Znajomość podstawowych informacji o ruchu olimpijskim. Znajomość podstawowych zasad dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach. Znajomość podstawowych zasad pierwszej pomocy.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLASY VIII

**CELUJĄCY** - uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, jego postawa

i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a sprawność i wiadomości obejmują

w pełni wymagania programowe. Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w różnych

formach działalności pozalekcyjnej związanej z kulturą fizyczną w szkole (zajęcia SKS)

lub poza szkołą (klub), reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na szczeblu gminnym,

powiatowym, rejonowym itp.

**BARDZO DOBRY** - uczeń systematycznie i konsekwentnie dąży do podnoszenia swojej

sprawności fizycznej. Aktywnie, pewnie i z właściwą techniką potrafi wykonać ćwiczenia

zawarte w szkolnym zestawie zadań kontrolno – oceniających. Sprawność l.a. jest wysoka

i widoczny jest ciągły i znaczny postęp. Ponadto uczeń zna przepisy i potrafi sam

poprowadzić rozgrywki przynajmniej w trzech grach zespołowych. Bierze udział w zajęciach

pozalekcyjnych, chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych. Jego postawa

społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzą najmniejszych zastrzeżeń. Zna zasady

samokontroli i samooceny umiejętności ruchowych.

**DOBRY** - uczeń potrafi wykonać poprawnie 2/3 z wyżej wymienionych wymagań

we właściwym tempie, z dopuszczalnymi małymi błędami technicznymi. Potrafi zastosować

wyuczone elementy w grach zespołowych ze średnią skutecznością. Nie opuszcza zajęć

lekcyjnych - jest zawsze przygotowany do ćwiczeń(strój gimnastyczny).Jego postawa

społeczna, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń.

Wykazuje stałe i dość dobre postępy w pracy nad usprawnianiem się.

**DOSTATECZNY** - uczeń potrafi wykonać samodzielnie, lecz z dużymi błędami

lub w nieodpowiednim tempie przynajmniej po dwa elementy z zakresu dyscyplin:

p. siatkowa, ręczna, nożna (chłopcy), koszykówka, gimnastyka, lekka atletyka. Nie potrafi

właściwie zastosować wyuczonych elementów w grze. Nie czyni postępów, a jego wyniki

odbiegają od poziomu pozostałych uczniów. Przy małym zaangażowaniu, jego aktywność

na zajęciach lekcyjnych jest niewielka. Nie opuszcza celowo zajęć, ale zdarza mu się być

nieprzygotowanym(zapomina stroju). Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego,

w postawie i stosunku do przedmiotu.

**DOPUSZCZAJĄCY** - uczeń potrafi wykonać przy pomocy nauczyciela lub z rażącym

błędem po jednym, prostym elemencie z każdej przewidzianej programem dyscypliny

(p.siatkowa- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym, zagrywka dolna; p.ręczna,

koszykówka-rzut i chwyt piłki, kozłowanie; próbę przewrotu w przód, skipping A,C, bieg

na wybranym przez ucznia dystansie). Ma bardzo niechętny stosunek do ćwiczeń, wykazuje

duże braki w wychowaniu społecznym - brak dyscypliny, ambicji,koleżeńskości-stwarza niebezpieczne dla siebie i dla innych sytuacje. Sporadycznie przebiera

się do stroju gimnastycznego. Mimo tego, że jest uzdolniony motorycznie nie czyni żadnych

prób w kierunku aktywnego udziału w lekcji. Nie jest zainteresowany możliwością uzyskania

lepszej oceny.

**NIEDOSTATECZNY** - uczeń prezentuje wyjątkowo lekceważący stosunek do zajęć.

Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się - ćwiczenia wykonuje niechętnie,

niedbale i bardzo niesystematycznie. Na lekcjach pokazuje rażące braki w zakresie

wychowania-jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie słucha i nie stosuje się do poleceń

nauczyciela. Nie dba o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą-wykazuje braki w wychowaniu

zdrowotnym. Nie spełnia wymagań sprawnościowych i jest daleki od ich spełnienia.

Nie interesuje go uzyskanie pozytywnej oceny.