

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA VII i VIII

nauczyciel: Ewa Chowaniec

Zakres umiejętności	Szczegóły	Poziom I (podstawowy)	Poziom II (ponadpodstawowy)
BEZPIECZEŃSTWO			
BHP na zajęciach	-	Uczeń: - przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz stosuje się do przepisów gier i zabaw, - omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych, - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych, - planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.	Uczeń: - przestrzega wszelkich zasad i przepisów oraz przypomina o nich innym uczestnikom, - szczegółowo omawia mechanizmy powstawania urazów i czynniki ryzyka w różnych aktywnościach, potrafi proponować środki zapobiegawcze dopasowane do sytuacji, - stosuje techniki asekuracji i zabezpieczeń, potrafi kierować asekuracją grupy i poprawiać technikę innych, - planuje i realizuje kompleksowe przygotowanie do aktywności w różnych środowiskach, minimalizuje ryzyko związane z warunkami pogodowymi i terenem.
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA			
Prowadzenie rozgrzewki	-	Uczeń prowadzi rozgrzewkę w następujący sposób: Część wstępna – biegi w różnych formach, Część główna – ćwiczenia ogólnorozwojowe w miejscu (proste ćwiczenia na główne partie mięśni).	Uczeń prowadzi rozgrzewkę w następujący sposób: Część wstępna – biegi w różnych formach,

		Uczeń pokazuje podstawowe zrozumienie rozgrzewki, bez trudnych koordynacyjnie ruchów, potrafi poprowadzić grupę.	Część główna – ćwiczenia gibkościowe i mobilizujące (dynamiczne rozciąganie stawów i mięśni). Uczeń dodatkowo wprowadza ćwiczenia ze sprzętem sportowym dostosowanym do tematu zajęć. Ponadto wykazuje się kreatywnością, dobrą organizacją, rozgrzewkę prowadzi płynnie, ćwiczenia są bardziej różnorodne i wymagające.
Ćwiczenia ogólnorozwojowe	-	Uczeń: - wykonuje wybrane cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne, - wykonuje podstawowe elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy (plank/mostek/przysiady...), - wymienia podstawowe rodzaje treningu wzmacniającego i rozumie ich zastosowanie, - wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do monitorowania dziennej aktywności fiz., - wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (pilates/zumba...), - wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, - rozumie znaczenie regeneracji dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz ogólnego samopoczucia, potrafi wskazać proste metody regeneracji.	Uczeń: - wykonuje złożone ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne z poprawną techniką oraz łączeniem elementów w sekwencję, - wykonuje zaawansowane elementy treningu funkcjonalnego wzmacniającego gorset mięśniowy, dostosowując obciążenie i intensywność, - omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego, - wskazuje i ocenia możliwość wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności, - wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności na wyższym poziomie, - wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów , potrafi zastosować techniki pracy z ciężarem przy zwiększonym obciążeniu i w różnych warunkach, - rozumie rolę regeneracji w kontekście zdrowia fizycznego i psychicznego oraz profilaktyki zdrowotnej, potrafi zaplanować działania regeneracyjne.
Lekkoatletyka	Biegi, skoki, rzuty	Uczeń: - wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, dążąc do osiągnięcia maksymalnej prędkości, - wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę na różnych dystansach,	Uczeń: - wykonuje zaawansowane ćwiczenia sprinterskie i bieg krótki ze startu niskiego, osiągając optymalną prędkość i technikę startu,

		- wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu, z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej, - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym, - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie, - wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.	- planuje i stosuje ćwiczenia rozwijające rytm biegu i dynamikę na różnych dystansach, potrafi modyfikować intensywność, - wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z poprawnym krokiem skrzyżnym i pozycją wyrzutną stosując elementy koordynacji siły, koryguje technikę, - wykonuje płynne i skuteczne przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym pod presją prędkości, przestrzega zasad strefy wymiany, - samodzielnie wybiera i planuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji, uwzględniając bezpieczeństwo, warunki terenu, stosuje podstawowe narzędzia orientacji.
Taniec	Rytmika, układy taneczne	Uczeń: - opracowuje prosty układ taneczny indywidualnie, w parze lub zespole, oparty na podstawowych krokach i figurach tańca tradycyjnego lub nowoczesnego, - wykonuje układ z zachowaniem rytmu i tempa muzyki oraz podstawowej koordynacji ruchu, - stosuje podstawowe elementy estetyki tańca: ekspresję, mimikę, kontakt z partnerem/grupą, - potrafi przygotować krótką prezentację układu.	Uczeń: - opracowuje złożony układ taneczny indywidualnie, w parze lub zespole, włączając synkopowane rytmy, zmiany poziomów i urozmaicone figury, - wykonuje układ z precyzyjną techniką, dobrą kontrolą ciała, wyrazistością i interpretacją muzyczną, - samodzielnie modyfikuje choreografię, dobiera muzykę, dba o spójność formy.
Relaksacja i odprężenie	Techniki oddechowe, wyciszające, rozciągające	Uczeń: - zna i stosuje proste techniki oddechowe służące wyciszeniu, - wykonuje podstawowe ćwiczenia rozciągające, - stosuje proste ćwiczenia wyciszające po wysiłku, - rozumie cel stosowania technik relaksacyjnych: regeneracja, obniżenie napięcia, poprawa samopoczucia.	Uczeń: - stosuje zaawansowane techniki oddechowe i kontroli oddechu, - wykonuje zaawansowane sekwencje rozciągające z uwzględnieniem zasad mobilności i zapobiegania kontuzjom, - rozumie różnice między technikami relaksacyjnymi i potrafi dobrać odpowiednią metodę do celu.

Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Testy sprawnościowe	Uczeń: - wymienia podstawowe testy sprawności fizycznej i rozumie, co mierzą, - korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej, - mierzy własną aktywność fizyczną .	Uczeń: - zna i potrafi samodzielnie przeprowadzić zestaw testów sprawnościowych, - stosuje urządzenia pomiarowe i potrafi interpretować własne wyniki, - samodzielnie planuje i przeprowadza cykliczne testy oraz śledzi osobiste postępy.
Sprawność fizyczna w służbach mundurowych	Testy stosowane w trakcie rekrutacji	Uczeń: - zna próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, - wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku).	Uczeń: - zna szczegółowo próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych, potrafi je wyjaśnić oraz porównać wymagania między służbami, - wykonuje poprawnie technicznie zaawansowane próby sprawnościowe wymagane na egzaminach rekrutacyjnych.
GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE			
Zaangażowanie podczas zabaw/gier zespołowych	Z użyciem sprzętu sportowego	Uczeń: - omawia i stosuje przepisy wybranych gier zespołowych, - uczestniczy i współpracuje z innymi podczas gier zespołowych. - pełni rolę zawodnika i sędziego na podstawowym poziomie.	Uczeń: - przestrzega przepisów oraz przypomina o nich innym uczestnikom, - potrafi koordynować działania w grupie. - pełni rolę zawodnika i sędziego: podejmuje decyzje, rozwiązuje sporne sytuacje.
P. koszykowa P. siatkowa P. ręczna P. nożna	Elementy techniczne	Uczeń: PK – porusza się w ataku i obronie, kozłuje piłkę, podaje i odbiera, wykonuje rzuty do kosza (z miejsca, dwutaktu). PS – przyjmuje postawy siatkarskie, odbija piłkę sposobem górnym i dolnym, wykonuje zagrywkę dolną, stara się wykonać zagrywkę górną. PR – porusza się po boisku, kozłuje piłkę w truchcie, podaje jednorącz, wykonuje rzut na bramkę. PN – porusza się po boisku, prowadzi piłkę, podaje i przyjmuje piłkę, wykonuje strzał na bramkę.	Uczeń: PK – przyjmuje postawy koszykarskie i sprawnie porusza się po boisku z piłką, kozłuje ze zmianą ręki i kierunku, podaje różnymi sposobami w ruchu, rzuca z różnych pozycji. PS – przyjmuje postawy siatkarskie, odbija piłki w różnych sytuacjach, wykonuje pewną zagrywkę górną, wykonuje rozegranie: przyjęcie-rozegranie-atak, PR – kozłuje piłkę w biegu ze zmianą kierunku i tempa, podaje w ruchu, rzuca na bramkę w różnych sytuacjach, wykonuje rzut z wysokości.

		Wykonuje i stosuje podstawowe elementy techniczne, przyjmuje właściwe pozycje w ataku i obronie.	PN – prowadzi piłkę w biegu ze zmianą kierunku i tempa, podaje piłkę w biegu, strzela na bramkę wewnętrznym podbiciem, stosuje podstawy ustawienia i pressingu. Wykonuje i stosuje zaawansowane elementy techniczne, przyjmuje pozycję w ataku i obronie z uwzględnieniem taktyki zespołowej, potrafi zmieniać pozycję i pełnić rolę zgodnie z zasadami.
Kompetencje społeczne	-	Uczeń: - uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play, - okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych, - współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników, - komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach, - pełni funkcję organizatora i sędziego w ramach szkolnych zawodów sportowych, - wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych, - traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania, - przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne, - motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych, - przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie,	Uczeń: - aktywnie uczestniczy w rywalizacji sportowej na różnych szczeblach, pełniąc świadomą rolę zawodnika i lidera zespołu, kierując się zasadami fair play nawet w sytuacjach silnych emocji i presji, - inicjuje działania wspierające przestrzeganie zasad fair play oraz reaguje na przejawy niesportowego zachowania, niezależnie od roli, jaką pełni, - buduje pozytywne relacje w zespole poprzez świadome wzmacnianie współpracy, dzielenie się odpowiedzialnością i motywowanie innych do aktywnego udziału, - stosuje zaawansowane umiejętności komunikacyjne w rozwiązywaniu konfliktów i wzmacnianiu zespołowej integracji, - pełni rolę lidera organizacyjnego podczas szkolnych wydarzeń sportowych, - proponuje nowatorskie rozwiązania i strategie taktyczne w grach zespołowych, uwzględniające mocne i słabe strony zespołu, - podejmuje refleksję nad pojawiającymi się problemami i świadomie analizuje ich przyczyny oraz skutki, rozwijając przy tym umiejętność uczenia się na błędach, - rozpoznaje, nazywa i kontroluje emocje własne oraz innych uczestników gry, wykazując empatię

		- rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych, - wzmacnia poczucie własnej wartości, - buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.	i dojrzałość emocjonalną podczas rywalizacji i współpracy, - aktywnie zachęca innych do aktywności fizycznej, inicjując działania wspierające uczniów mniej sprawnych lub o specjalnych potrzebach, - podejmuje działania integrujące zespół i przeciwdziałające izolacji, wykazując postawę otwartości i akceptacji dla różnic indywidualnych, - rozwiązuje trudne sytuacje konfliktowe w sposób świadomy i konstruktywny, stając się wzorem zachowań prospołecznych w grupie rówieśniczej, - aktywnie pracuje nad własnym rozwojem emocjonalnym i społecznym, świadomie wzmacniając poczucie własnej wartości poprzez osiągnięcia indywidualne i zespołowe, - kształtuje pozytywny obraz siebie, wykorzystując informacje zwrotne od innych i podejmując refleksję nad własną postawą i rolą w zespole.
--	--	---	--