

Wymagania szczegółowe- wychowanie fizyczne

KLASA VII i VIII

1) Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne
- wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy
- omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy)
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej
- wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
- przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności
- wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
- omawia znaczenie aktywności
- fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej

2) Gry zespołowe i rekreacyjne:

Uczeń:

- wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce
- przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;
- uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcji zawodnika i sędziego
- planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

3) Lekkoatletyka:

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach
- 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

4) Taniec:

Uczeń:

- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

5) Relaksacja i odprężenie:

Uczeń:

- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

6) Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej:

Uczeń:

- wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej
- korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów)
- mierzy własną dzienną aktywność fizyczną

7) Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

- 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.

8) Kompetencje społeczne:

Uczeń:

- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play
- uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach
- 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, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- 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
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię
- 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
- 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