**Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klas VII - VIII z wychowania fizycznego - realizacja programu nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU”**

**Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.** (*Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych –* § 11)

Przy ocenianiu osiągnięć edukacyjnych ucznia pod uwagę brane będą:

* zaangażowanie – **systematyczny** **udział w lekcji** (strój sportowy)
* aktywność – udział w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej
* postęp – poziom osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej
* rezultat – poziom zdobytej wiedzy i nabytych umiejętności
* postawa – stosunek do współćwiczącego, przeciwnika, sędziego, kibica
* frekwencja w lekcji

**Wymagania szczegółowe są opisane zgodnie ze schematem z podstawy programowej, tj. dla klasy IV, klas V–VI oraz VII–VIII.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klasa VII–VIII** | | | |
| **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności 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; | | 1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich 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; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej**  **uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji  społecznych z podstawy programowej |
| 1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała; 2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego; 3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład; 4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę   mierniczą, dynamometr; | 1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych; 2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej (Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent); 3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście; 4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej; 5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność   motoryczną; | | 1. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 2. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;   10. motywuje innych do udziału  w aktywności fizycznej ze szczególnym  uwzględnieniem osób o niższej sprawności |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących; 2. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa; 3. interpretuje własny wynik rozwoju   fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej. | 1. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne; 2. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera. | | fizycznej i specjalnych potrzebach  edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych. |
| **2. Aktywność fizyczna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności 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; | | 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);   1. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 2. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form   aktywności fizycznej;   1. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 2. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 3. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 4. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 5. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej**  **uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji  społecznych z podstawy programowej |
| 1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie; 3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny   systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;   1. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates; 2. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy; 3. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad. | **LEKKOATLETYKA**   1. posługuje się mapą w biegu na orientację; 2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie; 3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie; 4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem; 5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną; 6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej; 7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe; 8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej; 9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.   **GRY ZESPOŁOWE**  **Koszykówka**   1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry; 2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa   i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;   1. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty   z wyskoku;   1. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, 2. wykonuje atak szybki; 3. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując | 1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach   klasowych w roli zawodnika, stosując zasady  „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry,  podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować  za wspólną grę;   1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;   4. wyjaśnia, jak należy zachować się  w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;   1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 2. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | przekazanie w obronie;   1. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę; 2. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy; 3. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;   **Piłka ręczna**   1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki; 2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku; 3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała; 4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; 5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki; 6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą; 7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną; 9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy; 10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;   **Piłka siatkowa**   1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne; 2. wykonuje zbicie piłki po prostej i po skosie; 3. wykonuje atak przez plasowanie piłki; 4. wykonuje kiwnięcie; 5. wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku; 6. wykonuje blok pojedynczy; 7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów; 8. wykona rozegranie piłki na „trzy”; 9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze   w piłkę siatkową; |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy; 2. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;   **Piłka nożna**  1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu  i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;   1. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika; 2. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu; 3. wykonuje podanie i strzał z powietrza; 4. wykonuje podanie i strzał głową; 5. wykonuje atak pozycyjny i kontratak; 6. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza; 7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną; 8. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy; 9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.   **GIMNASTYKA**   1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją; 2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę; 3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych; 4. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia; 5. wykonuje układ równoważny na ławeczce; 6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową; 7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne; 8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy; 9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **GRY REKREACYJNE**   1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych:, badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i taktyczne; 2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne; 3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy; 4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.   **TANIEC**   1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumby, stepu; 2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny   do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;   1. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki; 2. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych. | |  |
| **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków   i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;   1. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin   sportu; | | 1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej**  **uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji  społecznych z podstawy programowej |
| 1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego. 2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem | 1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej. 2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju | | 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami  tej samej i odmiennej płci; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| fizycznym.   1. wymienia zagrożenia związane   z uprawianiem sportów ekstremalnych.   1. ocenia zagrożenia związane   z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące  uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza  szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp. | fizycznego i sprawności fizycznej.   1. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi. 2. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. | | 1. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 2. współpracuje w grupie szanując poglądy   i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię; |
| **4. Edukacja zdrowotna** | | | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | | | |
| **1. W zakresie wiedzy uczeń:** | | **2. W zakresie umiejętności uczeń:** | |
| 1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie   na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;   1. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 2. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 3. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 4. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w   organizmie w okresie dojrzewania; | | 1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą   a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;   1. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; 2. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. | |
| **Cele szczegółowe - treści do realizacji** | | | |
| **W zakresie wiadomości uczeń:** | **W zakresie umiejętności uczeń:** | | **W zakresie postawy wobec kultury fizycznej**  **uczeń:** |
| Numeracja dotyczy wymagania kompetencji  społecznych z podstawy programowej |
| Uczeń:   1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia; 2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia   zależne od niego samego; | Uczeń:   1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek; 2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych   czynności; | | Uczeń:   1. omawia znaczenie dobrych relacji   z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;   1. identyfikuje swoje mocne strony, budując |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. wskazuje sposoby redukowania stresu; 2. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; 3. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi; 4. wymienia zasady prawidłowego odżywania; 5. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem; 6. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy; 7. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała; 8. opisuje zasady higieny w okresie   dojrzewania. | 1. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia; 2. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej; 3. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie; 4. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. | poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;   1. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 2. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych. |