**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 kompetencjispołecznych 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 udziałuw aktywności fizycznej ze szczególnymuwzględnieniem 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 potrzebachedukacyjnych, 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 kompetencjispołecznych 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, podziękowaćza wspólną grę;1. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;

4. wyjaśnia, jak należy zachować sięw 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 biegui 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 kompetencjispołecznych 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 rówieśnikamitej samej i odmiennej płci; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| fizycznym.1. wymienia zagrożenia związane

z uprawianiem sportów ekstremalnych.1. ocenia zagrożenia związane

z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotycząceuprawiania niektórych dyscyplin sportu pozaszkołą, 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 kompetencjispołecznych 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.
 |