

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WF DLA KLASY VIII w roku szkolnym 2019/2020

Wynikające z realizacji programu nauczania w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych podstawowych i ponadpodstawowych, odnoszących się do wymagań szczegółowych w nowej podstawie programowej.

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ. Aktywność fizyczna i zdrowie, wydanie II - Krzysztof Warcho 1; Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.

WYMAGANIA PODSTAWOWE		
Lp.	Semestr I	Semestr II
Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne		
1.	Aktywność. Uczeń aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych.	Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowych.
	Uczestniczy w grach szkolnych jako zawodnik, sędzia i kibic. Stosuje zasady fair-play.	Jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju
	Uczeń charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej	Uczeń nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole
Kontrola sprawności fizycznej. Uczeń:		
2.	Wykonuje pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu- Test Coopera	Demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała
	Wykonuje próby sprawnościowe i wspólnie z nauczycielem interpretuje ich wyniki	Wykonuje próby sprawnościowe i wspólnie z nauczycielem interpretuje ich wyniki
Aktywność fizyczna. Umiejętności ruchowych. Uczeń:		
3.	G. Wykonuje dowolny układ gimnastyczny; Wykonuje podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”; Wykonuje stanie na rękach z asekuracją.	G. Wykonuje wybrane ćwiczenia: Wykonuje przerzut bokiem z asekuracją, Wykonuje „piramidy” dwójkowe
	G.Opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych: pozycji wyjściowej do ćwiczeń, przebiegu podstawowego ruchu w ćwiczeniu, pozycji końcowej ćwiczenia, ustawienia lub ułożenia ramion i nóg w trakcie ćwiczenia, podstawowego kierunku ruchu w ćwiczeniu	GZ. Stosuje płynnie w grze poznane elementy techniki i taktyki wybranych gier zespołowych,
	LA. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; Wykonuje skok wzwyż techniką naturalną	LA. Wykonuje skoki przez przeszkody techniką naturalną; Wykonuje wielobój rzutów.
	GZ. Wykonuje umiejętności techniczno-taktyczne w grach zespołowych: PS. Wystawienie, zabicie, odbiór piłki. Rozegranie piłki „na trzy”; Łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach; Zagrywka sposobem górnym PR. Wykonuje zwód pojedynczy, rzut na bramkę; Poruszanie się w obronie (w strefie)	GZ. Wykonuje umiejętności techniczno-taktyczne w grach zespołowych: PN. Wykonywanie stałych elementów gry; Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę; prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i tempa poruszania się. PK. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego; podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
	T. Prezentuje swoje umiejętności taneczne; Umie wykonać do muzyki podstawowe kroki do belgijski, polki, poloneza	Umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości
	Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od aktywności fizycznej	Opisuje zasady wybranych form aktywności fizycznej

	Zna i stosuje nowoczesne technologie do oceny własnej dziennej aktywności fizycznej	Planuje i organizuje klasowe zawody sportowe
	Stosuje i zna zasady asekuracji podczas ćwiczeń	Umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadków w trakcie zajęć ruchowych
	W zakresie wiadomości. Uczeń:	
4.	Wie jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania	Wymienia pozytywne mierniki zdrowia
	Zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych, wybranych dyscyplin LA	Uczeń mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik
	Edukacja zdrowotna. Uczeń:	
5.	Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	Zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE		
Lp	Semestr I	Semestr II
	Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne	
1.	Uczeń pomaga mniej sprawnym fizycznie i jest przykładem dla innych.	Wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie
	Zawody. Godnie reprezentują szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych	Uczeń umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład
	Dodatkowa - pozaszkolna aktywność fizyczna uczniów	Pozaszkolne sukcesy sportowe uczniów
	Kontrola sprawności fizycznej. Uczeń:	
2.	Zna kryteria prób MTSF służące do kontroli i oceny sprawności fizycznej	Zna podstawowe aplikację internetowe, służące do oceny własnej aktywności fizycznej
	Wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej	Uczeń sam potrafi przeprowadzić próbę sprawnościową i dokonać jej analizy
	Umiejętności ruchowych. Uczeń:	
3.	G.; Wykonuje piramidę dwójkową, stanie na rękach;	G. Wykonuje samodzielnie przerzut bokiem Wykonuje zwinnościowo- akrobatyczny układ gimnastyczny.
	LA. Wykonuje skok wzwyż techniką „flop”	LA. Potrafi posługiwać się kompasem i mapą podczas biegu terenowego i biegu na orientację
	GZ. Wykonuje umiejętności techniczno-taktyczne w grach zespołowych: PS. Wykonuje zagrywkę sposobem górnym z wysokoju PR. Rzut na bramkę z wysokoju po zwodzie podwójnym przodem bez piłki i po podaniu od współćwiczącego;	GZ. Wykonuje umiejętności techniczno-taktyczne w grach zespołowych: PN.PK. Potrafi wykonać zwód podwójny z piłką zakończony rzutem lub strzałem do bramki Planuje szkolne rozgrywki sportowe wg. systemu „każdy z każdym”;
	Potrafi uderzać piłeczkę backhandem i forehandem w tenisie stołowym	Potrafi poprawnie wykonać podstawowe ćwiczenia wielostawowe oraz wymienić mięśnie biorące udział w wykonywaniu ruchu
	Opisuje zasady wybranych form aktywności fizycznej spoza Europy	T.Opracowuje i prezentuje układ taneczny indywidualnie, w parze lub w zespole
	Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb	Organizuje zawody sportowe na terenie szkoły
		W zakresie wiadomości. Uczeń:
4.	Wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna	Wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego

	Uczeń opisuje pozytywne i negatywne czynniki zdrowia	Wie, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu
	Edukacja zdrowotna. Uczeń:	
5.	Wymienia czynniki które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie człowieka, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ	Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim