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

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

Klasa 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;	6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności

5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących; 6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa; 7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.	6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne; 7. 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); 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 12) 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; 4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates; 5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy; 6. 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. 10. wykonuje pchnięcie kulą z miejsca 11. wykonuje rzut oszczepem 12. wykonuje bieg na 100 m **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; 3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; 4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, 5. wykonuje atak szybki; 6. 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; 2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.

	przekazanie w obronie; 7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę; 8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy; 9. 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;	

	10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy; 11. 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; 2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika; 3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu; 4. wykonuje podanie i strzał z powietrza; 5. wykonuje podanie i strzał głową; 6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak; 7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza; 8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną; 9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy; 10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej. **GIMNASTYKA** 1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją; 2. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych; 3. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia; 4. wykonuje układ równoważny na ławeczce; 5. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową; 6. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne; 7. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy; 8. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną. **PŁYWANIE**: 1. wykonuje różnego typu skoki do wody;	

2. wykonuje ćwiczenia doskonalące pracę NN do kraula na grzbiecie

3. wykonuje ćwiczenia doskonalące prace RR do kraula na grzbiecie

4. wykonuje ćwiczenia z nurkowania;

5. wykonuje start do kraula na grzbiecie;

6. potrafi przepłynąć 25 m kraulem na grzbiecie w pełnej koordynacji;

7. wykonuje ćwiczenia nauczające pracę NN do kraula na piersiach;

8. wykonuje ćwiczenia nauczające pracę RR do kraula na piersiach;

9. wykonuje ćwiczenia wydechu i wdechu do wody w nauczaniu kraula na piersiach;

10. wykonuje dokładankę na grzbiecie;

11. potrafi przepłynąć na brzuchu 25 m z przyborem;

12. wykonuje dokładankę do kraula na piersiach z przyborem;

13. potrafi przepłynąć 25 m kraulem na piersiach w pełnej koordynacji.

	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; 3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki; 4. 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; 2) 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. 3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych. 4. 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. 3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi. 4. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. 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; 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 5) 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; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; 3) 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: 5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 6. identyfikuje swoje mocne strony, budując

3. wskazuje sposoby redukowania stresu; 4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; 5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi; 6. wymienia zasady prawidłowego odżywania; 7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem; 8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy; 9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała; 10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.	3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia; 4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej; 5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie; 6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.	poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; 7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.