

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasa VII - VIII szkoły podstawowej

PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO "Czas na ruch"

Nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie wychowania fizycznego kładzie nacisk na rozwój podstawowych umiejętności ruchowych, które umożliwiają dzieciom i młodzieży podejmowanie różnorodnych form aktywności fizycznej przez całe życie. Opiera się na kształtowaniu kompetencji ruchowych, budowaniu motywacji do podejmowania aktywności fizycznej oraz promowaniu zdrowego stylu życia poprzez ruch i zabawę – nie ogranicza się jedynie do realizacji celów operacyjnych czy oceny wybranych elementów sprawności fizycznej.

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

- 1.1 wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
- 1.2 wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
- 1.3 omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
- 1.4 wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 1.5 wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 1.6 przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
- 1.7 wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- 1.8 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.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

- 2.1 wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
- 2.2 przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;
- 2.3 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;
- 2.4 uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
- 2.5 planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.

Dział III. Lekkoatletyka

- 3.1 wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
- 3.2 wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;
- 3.3 wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
- 3.4 wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 3.5 wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 3.6 wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

Dział IV. Taniec

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

Dział V. Relaksacja i odprężenie

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

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

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

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych

- 7.1 poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);
- 7.2 wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności

- 8.1 1. omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
- 2. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
- 3. planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

Dział IX. Kompetencje społeczne

- 9.1 1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play;

2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play;
3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
4. współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
12. motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13. przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14. rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i w sytuacjach pozasportowych;
15. wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.