

**PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ.**

**Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ; ISBN 978- 83-7586-124-2; Wydawnictwo- FOSZE 2017.**

Treści kształcenia ujęte zostały w formie wymagań szczegółowych i odnoszą się do czterech bloków tematycznych:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar i kontrola sprawności fizycznej.
- **Aktywność fizyczna** – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**- treści związane z organizacją bezpieczeństwa.
- **Edukacji zdrowotnej**- treści obejmują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VII**

<b>O C E N A</b>				
<b>DOPUSZCZAJĄCA</b>	<b>DOSTATECZNA</b>	<b>DOBRA</b>	<b>BARDZO DOBRA</b>	<b>CELUJĄCA</b>
<p>1. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku;</p> <p>2. Wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego.</p> <p>3. Zna pozytywne czynniki zdrowia.</p> <p>4. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych;</p> <p>5. Zna zagrożenia z uprawiania niektórych dyscyplin sportu;</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>2. Mierzy tętno przed i po wysiłku;</p> <p>3. Zna współczesne formy aktywności fizycznej;</p> <p>4. Wie, jak radzić sobie ze stresem.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1. Oblicza wskaźnik BMI. Zna zastosowanie siatek centylowych;</p> <p>2. <b>Wykonuje:</b></p> <p>- stanie na rękach przy drabinkach;</p> <p>- łączone formy przewrotów w przód i tył;</p> <p>- piramidę dwójkową</p> <p>- zwód pojedynczy przodem bez piłki;</p> <p>- uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p><b>1. Stosuje w grze:</b></p> <p>- poruszanie się w obronie i w ataku</p> <p>- uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy;</p> <p>- zwody pojedyncze; prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywkę;</p> <p>- proste zasady taktyczne;</p> <p>2. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1. Planuje, przeprowadza klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych według systemu „każdy z każdym”.</p> <p>2. Respektuje zasady fair play;</p> <p>3. Przygotowuje i prowadzi zabawę ruchową;</p> <p>4. Przygotowuje i wykonuje układ taneczny lub gimnastyczny w oparciu</p>

6. Wymienia przyczyny i skutki otyłości i nadmiernego odchudzenia;	7. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;	- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i nogi prowadzącej;  - rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego;	aktywności fizycznej;	o własną inwencję twórczą
8. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce;	8. Wyjaśnia następujące pojęcia: olimpiada, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne;	- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się;	3. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych;	4. Rozwiązuje konflikty proponując wyjście z sytuacji problemowych;
9. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania;	9. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych;	- rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego;	4. Wykonuje układ gimnastyczny;	5. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej. Daje dobry przykład;
10. Wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu;	10. Zna przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych;	- poruszanie się w obronie strefą;  - łączone odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym w parach;	5. Wykonuje przerzut bokiem;	6. Pomaga słabszymi mniej sprawnym.
11. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji;	11. Uzyskuje wyniki	- zagrywkę sposobem dolnym - 6 m. od siatki;	6. Potrafi udzielić pierwszej pomocy;	7. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć.
12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów;	w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych.	3. Wykonuje skoki kuczne, rozkroczone i zawrotne	7. Chętnie rywalizuje w konkurencjach lekkoatletycznych;	9. Uzyskał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.
	12. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	4. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca;	8. Wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca;	
		5. Pokonuje trasę biegu przedłużonego na dyst. 600/800/1000m;	9. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię i rozkroczy przez kozła;	
		6. Wykonuje start niski i bieg 60/100/200m.;	10. Uzyskuje wyniki	
		7. Wykonuje skok w dal z odbicia z belki lub ze strefy;	w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach;	
		8. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF;	11. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.	

Ocenę niedostateczną uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.