

## PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA ÓSMIOLETNIEJ 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 VIII

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p>1.Opisuje zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku;</p> <p>2. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych;</p> <p>3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w aspekcie podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości;</p> <p>5. Wymienia konsekwencje stosowania sterydów podczas treningów.</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</p> <p>1.Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</p> <p>2. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej;</p> <p>3. Wyjaśnia następujące pojęcia: idea paraolimpijska, olimpiady specjalne;</p> <p>4. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych;</p> <p>5. Uczestniczy w rozgrywkach</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</p> <p>1.Wykonuje układ gimnastyczny</p> <p>2. Wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca;</p> <p>3. Wykonuje piramidę dwójkową lub trójkową;</p> <p>4.Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne np. stanie na rękach, na głowie;</p> <p>5. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca narodowego lub regionalnego;</p> <p>6. Pokonuje trasę biegu na orientację/</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</p> <p>1.Stosuje w grach zespołowych zwód pojedynczy przodem;</p> <p>2. Stosuje w grze obronę „każdy swego”;</p> <p>3. Stosuje w grze w siatkówkę - wystawienie piłki i atak;</p> <p>4. Stosuje w grze rzut na bramkę w wyskoku;</p> <p>5. Potrafi rozegrać atak szybki w grach zespołowych;</p> <p>6. Stosuje w grze prowadzenie piłki;</p> <p>7. Stosuje w grze podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i</p>	<p>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</p> <p>1.Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>2. Respektuje zasady fair play;</p> <p>3.Potrafi zorganizować klasowe lub szkole zawody sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”;</p> <p>4.Kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny i przeciwników;</p> <p>5.Rozwiązuje konflikty proponując wyjścia</p>

<p>6. Wie, jak radzić sobie ze stresem.</p> <p>7. Zna współczesne urządzenia do oceny własnej sprawności fizycznej;</p> <p>8. Wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej;</p> <p>9. Umie sportowo rozpocząć rywalizację;</p> <p>10. Wie, jak zachować się po zwycięstwie;</p> <p>11. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania;</p> <p>12. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej;</p> <p>13. Dbą o bezpieczeństwo swoje i współwzających;</p>	<p>i zawodach klasowych jako zawodnik i kibic;</p> <p>6. Umie zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji WF oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub poza nią;</p> <p>7. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami;</p> <p>8. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</p> <p>9. Wykonuje próby wydolnościowe i motoryczne;</p> <p>10. Wykonuje Test Coopera.</p> <p>11. Mierzy tętno przed i po wysiłku;</p> <p>12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości;</p> <p>13. Uczestniczy w wybranej formie aktywności</p>	<p>przełajowego/ na odcinku 1200/1500 m;</p> <p>7. Wykonuje bieg przedłużony na dystansie 800m/1000m.</p> <p>8. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>9. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną;</p> <p>10. Wykonuje zwód pojedynczy przodem z piłką w grach zespołowych;</p> <p>11. Wykonuje obronę „każdy swego”- PR;</p> <p>12. Wykonuje wystawienie, zbiecie i odbiór piłki-PS;</p> <p>13. Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie-PS;</p> <p>14. Wykonuje zagrywkę z 6 m. od siatki;</p> <p>15. Wykonuje rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem -PR</p> <p>16. Wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku. Uderzenie piłki na bramkę po zwodzie pojedynczym.-PN;</p>	<p>kierunku poruszania się- PK;</p> <p>8. Potrafi ustawić się do bloku w siatkówce;</p> <p>9. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej;</p> <p>10. Wykonuje przerzut bokiem;</p> <p>11. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię wszerz;</p> <p>12. Wykonuje skok rozkroczny przez kozła;</p> <p>13. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych z wybranej dyscypliny;</p> <p>14. Chętnie rywalizuje w konkurencjach LA;</p> <p>15. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową;</p> <p>16. W różnych sytuacjach potrafi udzielić pierwszej pomocy;</p> <p>17. Przygotowuje i przeprowadza zabawę ruchową.</p> <p>18. Stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji;</p> <p>19. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się; Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń;</p>	<p>z sytuacji problemowych;</p> <p>6. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej;</p> <p>7. Pomaga słabszymi mniej sprawnym;</p> <p>8. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć;</p> <p>9. Diagnostyka własna dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie;</p> <p>11. Otrzymał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe ; Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.</p>
--	---	--	--	---

	<p>fizycznej z lub poza Europy;</p> <p>14. Wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej.</p>	<p>17. Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po podaniu –PK;</p> <p>18. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych i wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach.</p> <p>19. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF.</p>	
--	--	---	--

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