

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WF DLA KLASY VII 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 OŚMIOLETNIJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ. Aktywność fizyczna i zdrowie, wydanie II - Krzysztof Warchoł; Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.

| WYMAGANIA PODSTAWOWE | | |
|-----------------------------|--|---|
| Lp. | Semestr I | Semestr II |
| | Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne | |
| | Aktywność. Uczeń aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych. | Systematycznie uczestniczy w zajęciach sportowych. |
| | Uczestniczy w grach szkolnych jako zawodnik, sędzia i kibic. Stosuje zasady fair-play. | Uczestniczy w grach szkolnych jako zawodnik, sędzia i kibic. Stosuje zasady fair-play. |
| | Uczeń podporządkowuje się poleceniom nauczyciela. | Uczeń nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole |
| | Kontrola sprawności fizycznej. Uczeń: | |
| | 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: | |
| | Wykonuje układ gimnastyczny na ławeczce; Wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego; wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku | G.Wykonuje wybrane ćwiczenia: łączone przewroty w przód i w tył, stanie na rękach, przerzut bokiem z asekuracją. |
| | LA. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; Uczestniczy w biegach krótko i długodystansowych oraz w biegach terenowych. | LA. Wykonuje skok w dal po rozbiegu 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. PR. Wykonuje zwód pojedynczy, obrona „każdy swego”; Poruszanie się w obronie (w strefie) | GZ. Wykonuje umiejętności techniczno-taktyczne w grach zespołowych: PN. Obrona „każdy swego”; Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę; prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się. PK. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego; podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się |
| | Prezentuje swoje umiejętności taneczne; Umie wykonać do muzyki podstawowe kroki do belgijki, polki, poloneza | Chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo lub frisbee. |
| | 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 wypadku w trakcie zajęć ruchowych |
| | W zakresie wiadomości. Uczeń: | |
| | Wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna | 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: | |
| | Wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych | Potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała |

| WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE | | |
|----------------------------------|---|---|
| Lp | Semestr I | Semestr II |
| | Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne | |
| | Uczeń pomaga mniej sprawnym fizycznie i jest przykładem dla innych. | |
| | 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: | |
| | Zna kryteria prób MTSF służące do kontroli i oceny sprawności fizycznej | Zna podstawowe aplikację internetowe od 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: | |
| | G. Wykonuje samodzielnie przrzut bokiem; piramidę dwójkową, stanie na rękach | G. Wykonuje zwinnościowo-akrobatyczny układ gimnastyczny. |
| | LA. Wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; | LA. Potrafi posługiwać się kompasem i mapą podczas biegu terenowego i biegu na orientację |
| | GZ. Wykonuje umiejętności techniczno-taktyczne w grach zespołowych: PS. Wykonuje zbiecie piłki lub atak przez „plasowanie” PR. Rzut na bramkę z wskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i po podaniu od współwiczającego; | GZ. Wykonuje umiejętności techniczno-taktyczne w grach zespołowych: PN.PK. Potrafi wykonać zwód pojedynczy lub podwójny z piłką zakończony rzutem lub strzałem do bramki Planuje szkolne rozgrywki sportowe wg. systemu „każdy z każdym”; |
| | Potrafi uderzać piłeczkę backhendem i forehendem w tenisie stołowym | Potrafi rozegrać mecz w badmintona |
| | 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: | |
| | Wie jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania | Wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego |
| | Uczeń wie do czego służą siatki centylowe i potrafi z nich korzystać | Wymienia współczesne formy aktywności fizycznej |
| | Edukacja zdrowotna. Uczeń: | |
| | 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 |