

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY V i VIII dz

Program nauczania Wychowania Fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej
Krzysztof Warchoń

CELE KSZTAŁCENIA PRZEDMIOTOWEGO obejmują:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej
- zachęcanie do uczestnictwa rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
- kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej

Na drugim etapie edukacyjnym: klasy IV-VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

I. POSTAWĘ UCZNIĄ I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE

II. SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJEĆ

III. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ (KONTROLA)

IV. UMIEJETNOŚĆ RUCHOWE

V WIADOMOŚCI

Wymagania edukacyjne klasa V szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (**kontrola**)
 - **Siła mięśni brzucha** – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
 - **Gibkość** – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - **Pomiar tętna** przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów)
4. Aktywność fizyczna:
 - **Lekkoatletyka** –
 - ✓ technika skoku w techniką naturalną po krótkim rozbiegu
 - **Gimnastyka** –
 - ✓ przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
 - ✓ przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego;
 - ✓ podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”
 - ✓ układ gimnastyczny wg własnej inwencji: (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, klęk podparty, leżenie przewrotne),
 - ✓ ćwiczenia równoważne na ławeczce: pozycja gimnastyczna, marsz z przyborem, płas prawą i lewą nogą
 - **Mini piłka nożna**-
 - ✓ prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą;
 - ✓ uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy po kilku krokach rozbiegu
 - **Mini koszykówka**
 - ✓ kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się;
 - ✓ podania oburącz przed klatki piersiowej w marszu
 - ✓ rzuty do kosza, dwutakt;
 - **Mini piłka ręczna**
 - ✓ rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu, biegu;
 - ✓ podanie jednorącz półgórne w marszu, biegu,
 - ✓ kozłowanie piłki po prostej w marszu lub biegu
 - **Mini piłka siatkowa**
 - ✓ odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
 - ✓ odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach;
 - ✓ zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki
5. Wiadomości:
 - Uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedz ustna lub pisemna)

- Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie zdrowia, sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- Uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik
- Wie, jakie są zasady planowania dnia, sprzyjające zdrowiu psychicznemu i fizycznemu

Wymagania edukacyjne klasa VIII szkoły podstawowej (dziewczeta)

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczną (**kontrola**)
 - **Siła mięśni brzucha** – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (według MTSF)
 - **Gibkość** – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
 - **Skok w dal z miejsca**
 - **Bieg ze startu wysokiego 50m**
 - **Bieg wahadłowy 4x10m**
 - **Zwis na ugiętych rękach- dz**
 - **Biegi przedłużone 800m**
 - **Pomiar tętna** przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – próba Ruffiera (wykonanie w ciągu jednej minuty 30 przysiadów)

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

Uczeń:

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała
- Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących: zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

2. Aktywność fizyczna:

- **Lekkoatletyka:**
 - ✓ Skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki
 - ✓ Przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian
 - ✓ Start niski, biegi krótki (60 – 100 m), biegi sztafetowe
 - ✓ Start wysoki, biegi średnie i długie (600 – 1000 m)
 - ✓ Rzut piłką lekarską 3 kg
 - ✓ Zabawy ruchowe na śniegu
 - ✓ Prowadzenie rozgrzewki do zajęć ruchowych z lekkiej atletyki
- **Gimnastyka podstawowa:**
 - ✓ Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją
 - ✓ Przerzut bokiem
 - ✓ Piramidy dwójkowe i trójkowe wg inwencji uczniów
 - ✓ Układ gimnastyczny, który jest połączeniem następujących elementów:

- stania na rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył do rozkroku
- ✓ Układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej

- **Pilka nożna:**

- ✓ Zwód pojedynczy przodem
- ✓ Obrona „każdy swego”
- ✓ Ustawienie się w ataku pozycyjnym
- ✓ Rozegranie ataku szybkiego
- ✓ Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

- **Koszykówka**

- ✓ pojedynczy przodem
- ✓ Obrona „każdy swego”
- ✓ Zwód Ustawienie do ataku pozycyjnego
- ✓ Rozegranie ataku szybkiego
- ✓ Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

- **Pilka siatkowa:**

- ✓ Wystawienie piłki, zbiecie lub inna forma ataku
- ✓ Ustawienie się do bloku
- ✓ Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

- **Pilka ręczna:**

- ✓ Zwód pojedynczy przodem
- ✓ Obrona „każdy swego”
- ✓ Rzut na bramkę z wysokości
- ✓ Ustawienie się w ataku pozycyjnym
- ✓ Rozegranie ataku szybkiego
- ✓ Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

Uczeń:

- Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji
- Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

4. Edukacja zdrowotna:

Uczeń:

- Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb (ćw. oddechowe, ćw. relaksacyjne w pozycjach niskich, potrafi świadomie napinać i rozluźniać określone grupy mięśni)
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego

odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy;

- Zna aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej;
- Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości

