

Wymagania szczegółowe, czyli zamierzone osiągnięcia ucznia klasy VII i VIII

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
1. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	
1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała
2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	
1) Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego 2) Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie 3) Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej 4) Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking) 5) Wyjaśnia, ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych	1) Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej -zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce-wystawienie, zbiecie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku, w ataku i obronie 2) Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia 3) Planuje szkolne rozgrywki sportowe wg systemu pucharowego i „każdy z każdym” 4) Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy 5) Wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa) 6) Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny 7) Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej 8) Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie 9) Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym 10) Wykonuje skok w dal po rozbiegu, z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną 11) Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) 12) Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności
3. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	
1) Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im 2) Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu	1) Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji 2) Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych
4. EDUKACJA ZDROWOTNA	
1) Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ 2) Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny 3) Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej 4) Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej 5) Wyjaśnia zasady higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	1) Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej 2) Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb 3) Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
Uczeń w klasach IV-VIII: <ol style="list-style-type: none"> 1) Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry, szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie się zachować w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę 2) Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych 	

- 3) Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
- 4) Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną
- 5) Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci
- 6) Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować
- 7) Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
- 8) Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych
- 9) Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi oraz wykazując asertywność i empatię
- 10) Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególny uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze)