Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne klasa VII-VIII

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne: wspiera rozwój fizyczny, psychiczny, intelektualny i społeczny uczniów oraz kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia, wspomaga efektywność procesu uczenia się oraz pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.

Oczekiwania wobec współczesnego wychowania fizycznego wymagają nowych standardów przygotowania ucznia do całożyciowej aktywności fizycznej i troski o zdrowie. Wychowanie fizyczne to nie tylko przygotowanie sprawnościowe, ale przede wszystkim prozdrowotne. Pełni ono, oprócz swej funkcji doraźnej, również funkcję prospektywną (przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla zdrowia). W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej widoczna jest personalistyczna koncepcja wychowania oraz koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

Wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych jest realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

**KLASY VII - VIII**

1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**
	1. **W zakresie wiedzy. Uczeń:**
		1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
		2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
		3. wskazuje zastosowanie oceny własnego rozwoju fizycznego.
	2. **W zakresie umiejętności. Uczeń:**
		1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje 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. **W zakresie wiedzy. Uczeń:**
		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. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
		6. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
	2. **W zakresie umiejętności. Uczeń:**
		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, zbicie 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 według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
		4. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
		5. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowe;
		6. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
		7. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów 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 przeszkody techniką naturalną;
		11. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
		12. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.
3. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**
	1. **W zakresie wiedzy. Uczeń:**
		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.
	2. **W zakresie umiejętności. Uczeń:**
		1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
		2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
4. **Edukacja zdrowotna.**
	1. **W zakresie wiedzy. Uczeń:**
		1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
		2. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim;
		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 mięśni;
		5. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
	2. **W zakresie umiejętności. Uczeń:**
		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.

Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym w szkołach podstawowych.
Cele kształcenia – wymagania ogólne

Celem edukacji ucznia z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym jest budowanie jego tożsamości, rozwijanie autonomii i poczucia godności, wdrażanie go do funkcjonowania społecznego oraz do rozumienia i przestrzegania norm społecznych, a w szczególności wyposażenie go w takie umiejętności i wiadomości, które pozwolą mu na korzystanie – na miarę indywidualnych możliwości – z jego wolności i praw człowieka, a także pozwolą mu na postrzeganie siebie jako niezależnej osoby. Ważne jest, aby uczeń:

1. mógł porozumiewać się z otoczeniem w najpełniejszy sposób, werbalnie lub pozawerbalnie z wykorzystaniem znanych sposobów porozumiewania się;
2. zdobył maksymalną samodzielność w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych;
3. był zaradny w życiu codziennym, adekwatnie do indywidualnego poziomu sprawności i umiejętności oraz miał poczucie godności własnej i decydowania o sobie;
4. mógł uczestniczyć w różnych formach życia społecznego na równi z innymi członkami danej zbiorowości, znając i przestrzegając ogólnie przyjęte normy współżycia, zachowując prawo do swojej indywidualności;
5. rozumiał na miarę swoich możliwości otaczające go zjawiska społeczne i przyrodnicze;
6. mógł nabywać umiejętności i uczyć się czynności, przydatnych w przyszłym dorosłym życiu;
7. posiadał rzeczywisty obraz samego siebie w oparciu o pozytywne poczucie własnej wartości oraz umiejętność dostrzegania swoich mocnych i słabych stron.

Wychowanie fizyczne to zajęcia rozwijające sprawność i kondycję fizyczną. Ważne jest, by po zakończeniu nauki w szkole uczniowie byli jak najlepiej przygotowani do samodzielnego podejmowania działań na rzecz aktywności fizycznej i własnego zdrowia.

Główne cele zajęć to:

1. rozwijanie sprawności małej motoryki (kontrola małej motoryki, koordynacja rąk, zręczność manualna);
2. rozwijanie sprawności dużej motoryki (kształtowanie prawidłowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń, prawidłowej postawy, umiejętności elementarnych − lokomocyjnych, nielokomocyjnych, manipulacyjnych);
3. doskonalenie reakcji równoważnych;
4. stymulowanie dotykowe z uwzględnieniem czucia głębokiego;
5. kształtowanie zdolności motorycznych (koordynacyjnych, siłowych, szybkościowych, wytrzymałościowych);
6. wyzwalanie aktywności ruchowej przez zabawy sportowe oparte na naturalnej potrzebie ruchu;
7. hartowanie organizmu;
8. wdrażanie do dbałości o zdrowie, rozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem;
9. wdrażanie do współdziałania w zespole, respektowania przepisów i zasad sportowych, w tym zasad fair play;
10. kształtowanie postawy świadomego uczestniczenia uczniów w różnych imprezach sportowo-rekreacyjnych i masowych zawodach.

**Ocena z wychowania fizycznego (śródroczna/roczna) obejmuje:**

1.      Postawę i aktywność ucznia.

2.      Poziom umiejętności ruchowych.

3.      Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej.

|  |  |
| --- | --- |
| **Obszar oceniania** | **Przedmiot oceny** |
| **Postawa ucznia** | -   aktywność i zaangażowanie-   przygotowanie do zajęć (zmienny strój sportowy)-   postawa wobec przedmiotu i obowiązków-   wywiązywanie się z postawionych zadań-   umiejętność współpracy w grupie, szacunek wobec uczestników zajęć-   przestrzeganie ustalonych zasad, dbałość o bezpieczeństwo-   systematyczność udziału w zajęciach |
| **Poziom umiejętności ruchowych**Pomiar sprawności fizycznej nie jest głównym kryterium oceny, służy wskazaniu mocnych i słabych stron w rozwoju fizycznym ucznia. | -   postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych,  wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia-   testy sprawności fizycznej-   sprawdziany umiejętności |
| **Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej** | -   znajomość zasad zdrowego stylu życia-   znajomość podstawowych przepisów gier rekreacyjnych i zespołowych- wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego,  społecznego i sprawności-   znajomość zasad bezpiecznego korzystania z obiektów/sprzętu sportowego-znajomość zasad asekuracji i samoochrony |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Celująca (6)** | **Bardzo dobry (5)** | **Dobry (4)** | **Dostateczny (3)** | **Dopuszczający (2)** | **Niedostateczny (1)** |
| •Uczeń w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.•Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.•Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.•Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.•Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.•Systematycznie doskonali są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.•Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.•Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie i pomaga im. •Reprezentuje szkołę w zawodach, pełni rolę sędziego. | •Uczeń w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.•Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budząnajmniejszych zastrzeżeń.•Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego,wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.•Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założeniataktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.•Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.•Systematycznie doskonali są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistymusprawnianiu.•Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.•Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie. | •Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.•Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.•Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela•Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji•Zna i stosuje zasady higieny osobistej•Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński izdyscyplinowany) | •Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami•Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy•Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni toniechętnie.•Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznymdziałaniu•Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu•Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji•Nie wykazuje aktywności na lekcjach•Uczeń nie opanował materiału w stopniu dobrym i ma poważne braki•Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi•Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające•Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (zwalnia się) i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu•Jest często nieprzygotowany do zajęć•Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia | • Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki• Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi• Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające• Niesystematycznie bierze udział w zajęciach (min. ilość obecności 50%) i wykazuje bardzo małepostępy w osobistym usprawnianiu• Jest często nieprzygotowany do zajęć i niechętny do ćwiczeń• Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia | •Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej•Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami•Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń•Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.•Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – czasami utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.•Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu |

Uczeń nieklasyfikowany z przedmiotu w przypadku frekwencji poniżej 50%.