

Klasa 7-8

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

Szkoła Podstawowa im. abp. Antoniego Juliana Nowowiejskiego w Słupnie

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

Uczeń samodzielnie planuje i wykonuje zestawy ćwiczeń rozwijających kluczowe zdolności motoryczne:

- **Koordynacja** (ćwiczenia z przyborem, indywidualnie i z partnerem).
- **Sila** (np. rzuty na odległość i do celu, zwisy na przyrządach, drabinkach).
- **Szybkość** (np. skip A,B,C, starty z różnych pozycji na sygnał, przyspieszenia).
- **Wytrzymałość** (np. marszobiegi, biegi ciągłe, biegi terenowe).
- **Zwinność** (np. zmiany kierunku, pokonywanie przeszkód, zwody).
- **Równowaga** (np. wchodzenie na przyrządy, zmiany płaszczyzny podparcia).
- **Skoczność** (np. skoki jednonóż i obunóż, wieloskoki, skoki przez przeszkody terenowe).

Uczeń potrafi również:

- Wskazywać ćwiczenia na konkretne partie mięśni oraz demonstrować ćwiczenia na mięśnie posturalne.
- Wykonywać podstawowe ćwiczenia akrobatyczne, takie jak przewroty w przód i w tył, stanie na rękach, a także przerzut bokiem lub przeskok przez kozła.
- Przestrzegać prawidłowej techniki i postawy podczas ćwiczeń.
- Omawiać znaczenie rozgrzewki i systematyczności w kontekście zdrowia i sprawności.
- Samodzielnie dobierać ćwiczenia rozgrzewkowe.

Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń doskonali elementy techniczne i taktyczne w następujących dyscyplinach:

- **Mini koszykówka:**
 - o **Podania i kozłowanie:** Podania jednorącz i oburącz w ruchu, kozłowanie w biegu ze zmianą ręki, tempa i kierunku.
 - o **Atak:** Zatrzymanie, obrót (pivot), podanie lub rzut,
 - o Rzut (dwutakt) z biegu i po kozłowaniu, podania piłki w dwójkach i trójkach zakończone rzutem,
 - o Rzut z miejsca do kosza z określonej pozycji,
 - o Zwód pojedynczy i podwójny,
 - o Rzut do kosza z dystansu i półdystansu,
 - o Gra 1x1, 2x2,
 - o Rozegranie gry w przewadze 2x1, 3x2.
 - o **Obrona:** Poruszanie się w obronie, krycie strefą, krycie „każdy swego”.
 - o **Mini gra i gra właściwa.**
- **Mini siatkówka:**
 - o **Technika:**
 - o Odbicia górne i dolne w parach i trójkach,
 - o Kierowanie piłki na pole przeciwnika,
 - o Zagrywka tenisowa i dolna z linii 9 metrów.
 - o **Taktyka:** Współpraca w zespole: przyjęcie, wystawa, przebiecie atakujące,
 - o Blokowanie piłki na siatce,
 - o Ustawienie na boisku 6 siatkarских (1-5, 2-4),
 - o Rozgrywanie akcji w zespołach 6 osobowych.
 - o **Mini gra i gra właściwa.**

- **Mini piłka ręczna:**
 - **Technika:** Podania jednorącz i chwyt oburącz w parze i w trójkach, kozłowanie wybraną ręką, rzut do bramki jednorącz po wyskoku, rzuty z miejsca i z biegu, rzuty z bramkarzem.
 - **Taktyka:** Poruszanie się w obronie. Gra bramkarza.
 - **Mini gra i gra właściwa.**
- **Mini piłka nożna:**
 - **Technika:** Przyjęcia i podania piłki w parach, uderzenia prawą i lewą nogą z miejsca i z biegu, prowadzenie piłki po prostej i po łuku, strzał do bramki. Gra bramkarza. Gra 1x1 z bramkarzem.
 - **Mini gra i gry właściwa.**
- **Ringo:**
 - **Technika:** Chwyt ringo, rzuty do celu i na odległość. Zagrywka.
- **Tenis stołowy:**
 - **Technika:** Prawidłowy chwyt rakiетки, pozycja przy stole i serwis. Odbicia forhendem i bekhendem. Gra 1x1.

Uczeń stosuje zasady i bierze odpowiedzialność w grze:

- Stosuje podstawowe przepisy gier zespołowych.
- Rozumie rolę współpracy, respektuje zasady fair play, potrafi pełnić różne role w drużynie (zawodnik, sędzia, kapitan),
- Potrafi zorganizować prostą grę rekreacyjną.

Lekkoatletyka

Uczeń powinien opanować następujące umiejętności techniczne:

- **Biegi:**
 - Zna zasady startu niskiego i wysokiego, zna komendy startowe,
 - Wykonuje biegi na krótkim dystansie (100m, 200m) oraz długie (800m, 1000m) na czas,
 - Potrafi przekazywać pałeczkę sztafetową w strefie zmian. Biegi sztafetowe 4x100
- **Rzuty:**
 - Rzuca piłką lekarską (2-3 kg) na odległość,
 - Pchnięcie kulą (3kg,4kg,5kg).
- **Skoki:**
 - Wykonuje skok w dal z rozbiegu, z odbiciem jedno nogą z belki, lądowaniem obunóż i z pomiarem odległości.
- **Biegi terenowe:**
 - Pokonuje trasę biegu terenowego.

Uczeń potrafi również analizować swoje wyniki i rozumie wpływ wysiłku na organizm:

- Analizuje własne wyniki sportowe,
- Rozumie, jak wysiłek wpływa na tętno i oddech,
- Zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu lekkoatletycznego.

Tanec i formy rytmiczne

Uczeń potrafi:

- wykonywać podstawowe kroki tańców integracyjnych lub narodowych,
- tworzyć proste układy taneczne w rytm muzyki,
- analizować rytm i dostosowywać do niego tempo ruchu,
- rozumieć wartość tańca dla rozwoju fizycznego i psychicznego.

Relaksacja i odprężenie

Uczeń potrafi:

- wykonać ćwiczenia oddechowe i rozciągające po wysiłku,
- stosować różne techniki relaksacji, np. stretching, oddech przeponowy, czy wizualizacja,
- samodzielnie dobrać zestaw ćwiczeń rozluźniających,
- wyjaśnić korzyści płynące z aktywności na świeżym powietrzu oraz wpływ relaksu na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Monitorowanie aktywności i sprawności

Uczeń potrafi:

- korzystać z prostych narzędzi do monitorowania aktywności, np. krokomierza
- wykonać testy sprawności fizycznej:
 - o bieg wahadłowy (10x5m),
 - o 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy (Eurofit),
 - o podpór przodem (tzw. „deska”),
 - o skok w dal z miejsca,
- odczytywać i interpretować wyniki testów, posługując się aplikacjami sportowymi,
- rozumieć, że wyniki testów są narzędziem do planowania dalszej pracy nad sobą.

Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach

Uczeń potrafi:

- wymienić próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych,
- wymienić przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna,
- wykonać wybrane próby sprawnościowe z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń potrafi:

- **Zapewnić bezpieczeństwo:**
 - o zna i stosuje zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i przestrzeni do ćwiczeń,
 - o dba o odpowiedni do pory roku strój i obuwie,
 - o potrafi zidentyfikować zagrożenia i wie, jak się zachować w razie urazu.
- **Udzielać pomocy:**
 - o udziela pierwszej pomocy w prostych sytuacjach,
 - o zna numery alarmowe i procedury wezwania pomocy.
- **Być odpowiedzialnym:**
 - o stosuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i na terenach zielonych,
 - o rozumie, jak jego postawa i działania wpływają na bezpieczeństwo własne, innych oraz na środowisko.

Kompetencje społeczne i wartości

Uczeń:

- **Współpracuje i wspiera:**
 - o rozumie i stosuje zasady fair play,
 - o angażuje się w działania zespołowe i wspiera słabszych,
 - o świadomie dba o atmosferę współpracy.
- **Rozwiązuje problemy:**
 - o rozwiązuje konflikty poprzez rozmowę i kompromis,
 - o akceptuje i rozumie poglądy innych.
- **Bierze odpowiedzialność:**
 - o bierze odpowiedzialność za zadania w grupie,
 - o uwzględnia zdanie i pomysły innych uczniów.
- **Rozumie znaczenie aktywności fizycznej i jej pozytywny wpływ na jakość życia.**