

Wymagania programowe dotyczące wiedzy i umiejętności z wychowania fizycznego dla klas IV –VIII Szkoły Podstawowej nr 32 w Toruniu.

Wiedza, umiejętności ruchowe z wychowania fizycznego dotyczą różnych zagadnień i aktywności. Zawarte są w **działach** dotyczących: ćwiczeń ogólnorozwojowych (gimnastyki), gier zespołowych i rekreacyjnych, lekkoatletyki, tańca, relaksacji i odprężenia, monitorowania aktywności i sprawności fizycznej, bezpieczeństwa w aktywności fizycznej i kompetencji społecznych oraz pływania. Ponadto – fakultatywnie - w klasach VII – VIII uczniowie mają możliwość zapoznania się z testami sprawności fizycznej stosowanymi w rekrutacji do służb mundurowych.

Treści wychowania fizycznego realizowane są w korelacji z innymi przedmiotami (biologią, edukacją zdrowotną, informatyką, etyką), aby kształtować pełne rozumienie zdrowego stylu życia, pracy nad kondycją i korzystania z technologii.

Elementy techniczne i umiejętności ruchowe oceniane będą, w zależności od sposobu wykonania, wg skali szkolnej, **przy czym ocena uwzględnia przede wszystkim postęp ucznia, jego wysiłek i zaangażowanie, a nie wyłącznie efekt końcowy wykonania ćwiczenia.**

Testy sprawności fizycznej przeprowadzane w trakcie roku szkolnego mają wyłącznie charakter diagnostyczny – służą ocenie rozwoju i planowaniu aktywności, nie mają wpływu na ocenę końcową.

Dopuszcza się odstępstwa od ww. kryteriów, w przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji.

Wykonanie ocenianego elementu technicznego lub umiejętności ruchowej, będące obrazem i efektem pracy (wysiłku) ucznia, będzie premiowane wyższą oceną.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności.

KLASY VII I VIII

DZIAŁ I - ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE - uczeń :

1. Wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo- akrobatyczne,
2. Wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy,
3. Omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. tabata, obwodowy, HIIT,
4. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,
5. Wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fiz. np. : pilates, zumba, nornic wal king,
6. Przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności,
7. Wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze,

8. Omawia znaczenie aktywności fizycznej na Świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowia.

DZIAŁ II - GRY ZESPOŁOWE I REKREACYJNE - uczeń :

1. Wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, ręcznej i siatkówce,
2. Przyjmuje pozycję w ataku i obronie zgodnie z zasadami gier zespołowych,
3. Uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wym. w pkt 1 ,zgodnych z preferencjami uczniów i warunkami w szkole,
4. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego,
5. Planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,

DZIAŁ III - LEKKOATLETYKA - uczeń :

1. Wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego z max. prędkością,
2. Wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm i dynamikę biegu na różnych dystansach,
3. Wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej,
4. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,
5. Wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,
6. Wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

DZIAŁ IV - TANIEC – uczeń :

Opracowuje i wykonuje indywidualnie w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

DZIAŁ V - RELAKSACJA I ODPRĘŻENIE - uczeń :

Stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające (rozciąganie i ćw. oddechowe).

DZIAŁ VI - MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - uczeń :

1. Wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej,
2. Korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej np. aplikacji, opasek, sport testerów,
3. Mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.

DZIAŁ VII - SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH I INNYCH ZAWODACH – (dział fakultatywny – decyzję o jego zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będzie zrealizowany, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danymi zagadnieniami). Uczeń :

1. Poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych podczas rekrutacji do służb mundurowych wyjaśniając dlaczego są istotne w pracy tych służb,
2. Wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

DZIAŁ VIII -BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ – uczeń :

1. Omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
2. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
3. Planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

DZIAŁ IX - KOMPETENCJE SPOŁECZNE – uczeń :

1. Rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
2. Uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
3. Okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;
4. Współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
5. Komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
6. Pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
7. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
8. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. Traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
10. Przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
11. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;

12. Motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
13. Przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
14. Rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
15. Wzmacnia poczucie własnej wartości;
16. Buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

PLYWANIE – WYMAGANIA DLA KLAS IV – VIII (nie dotyczy klas pływackich) .

1. W zależności od indywidualnych predyspozycji, stopnia zaawansowania grupy i klasy uczeń powinien:
 - opanować pracę nóg w ułożeniu na piersiach i grzbiecie
 - opanować pracę ramion w ułożeniu na piersiach i grzbiecie
 - przepłynąć z zaprezentowaniem techniki stylem grzbietowym, kraulem na piersiach, stylem klasycznym, (ewent. delfinem)
 - wykonywać skoki do wody
 - wykonywać skoki startowe z wody i ze słupka startowego
 - wykonać dowolny nawrót (zwykły lub koziołkowy) pływając poszczególnymi stylami
 - opanować elementy nurkowania
 - znać sposoby asekuracji partnera w trakcie wykonywania poznanych elementów pływania
 - znać sposoby samo asekuracji w przypadku np. skurczu, zachłyśnięcia
 - umieć przeprowadzić rozgrzewkę przed pływaniem
 - wiedzieć jak posługiwać się sprzętem do nauki pływania
 - wiedzieć jak zachować się podczas akcji ratowniczej
2. Kontrola wyników nauczania zawiera :
 - przygotowanie do zajęć
 - przeprowadzenie rozgrzewki pływackiej
 - pracę nóg w poszczególnych stylach
 - pracę ramion w poszczególnych stylach
 - koordynację pracy ramion i nóg
 - koordynację pracy ramion i nóg z oddechem
 - pływanie poszczególnymi stylami na dystansach
 - skoki startowe do wody
 - nawroty zwykłe i koziołkowe
 - znajomość wybranych elementów ratownictwa
 - nurkowanie

- aktywne uczestnictwo na zajęciach.