

Wymagania programowe z wychowania fizycznego

Klasa 7-8

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<ul style="list-style-type: none">- omawia korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej;- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.	<ul style="list-style-type: none">- dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;- dokonuje samooceny sprawności fizycznej;- wybiera odpowiedni sposób na pokonywanie przeszkód naturalnych podczas biegów i marszobiegów w terenie;- ocenia postawę ciała kolegi.

Obszar 2. Aktywność fizyczna	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<ul style="list-style-type: none">- opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier zespołowych;- opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych;- wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej;- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę, nordic walking);- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;	<ul style="list-style-type: none">- stosuje techniczne i taktyczne elementy gier – w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbiec i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;- stosuje w grach zespołowych: stałe fragmenty gry, atak pozycyjny i szybki, obronę strefową, zagrywkę górną (tenisową);- stosuje technikę i taktykę w grach sportowych i rekreacyjnych;- uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej tenisa stołowego i kometki;- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia;- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;

<ul style="list-style-type: none"> - wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale; - wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich; - omawia atak pozycyjny i atak szybki; - omawia obronę strefową i „każdy swego”; - omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej. 	<ul style="list-style-type: none"> - uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy; - wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); - planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; - wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; - wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; - diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
---	--

Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	
Wymagania szczegółowe	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none"> - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; - omawia poszczególne etapy „Łańcucha przeżycia”; - wyjaśnia, jak powinna przebiegać resuscytacja krążeniowo-oddechowa. 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - potrafi odpowiednio reagować na wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych; - potrafi sprawdzić i w razie potrzeby – udrożnić drogi oddechowe, ułożyć w pozycji bocznej i przystąpić do udzielania pomocy; - potrafi udzielić pierwszej pomocy poza szkołą; - wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową.

Obszar 4. Edukacja zdrowotna

Wymagania szczegółowe

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<ul style="list-style-type: none">- wymienia negatywne skutki stosowania dopalaczy i napojów energetyzujących;- omawia profilaktykę przeciw grypową;- wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	<ul style="list-style-type: none">- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając właściwe proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;- umie pokazać, jak w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze;- oblicza wskaźnik wagowo-wzrostowy BMI i dokonuje jego oceny;- potrafi ułożyć zdrowy jadłospis dla siebie i swoich bliskich;- potrafi zabezpieczyć się przed grypą.