WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASY V–VIII

Wychowanie fizyczne

Poniższe wymagania określają oczekiwane osiągnięcia ucznia na kolejnych etapach kształcenia. Zostały sformułowane z uwzględnieniem rozwoju fizycznego, aktywności ruchowej, bezpieczeństwa, edukacji zdrowotnej oraz kompetencji społecznych.

KLASA V

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- rozpoznaje i charakteryzuje podstawowe zdolności motoryczne: siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację ruchową;
- mierzy tętno spoczynkowe i powysiłkowe oraz wskazuje różnice między nimi;
- wykonuje podstawowe próby sprawności fizycznej i z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- wykonuje ćwiczenia rozwijające siłę, szybkość, wytrzymałość, gibkość i koordynację;
- rozpoznaje najczęstsze błędy w postawie ciała i wykonuje ćwiczenia korekcyjne;
- monitoruje własną aktywność fizyczną i podejmuje działania służące poprawie sprawności.

II. Aktywność fizyczna

- wykonuje i stosuje w grach podstawowe elementy techniczne poznanych dyscyplin;
- stosuje podstawowe zasady współpracy i ustawienia zawodników w grach zespołowych;
- wykonuje bieg krótki, średni oraz marszobieg z zachowaniem prawidłowej techniki;
- wykonuje skok w dal z miejsca i z rozbiegu oraz rzut lekkim przyborem z miejsca i rozbiegu;
- wykonuje podstawowe elementy gimnastyczne, w tym przewroty i proste układy ćwiczeń;
- uczestniczy w grach rekreacyjnych, terenowych i regionalnych;
- tworzy i prowadzi prostą zabawę lub grę ruchową zgodnie z zasadami.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- przestrzega regulaminów obiektów sportowych i zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu;
- dobiera miejsce i sposób wykonania ćwiczenia z uwzględnieniem bezpieczeństwa;
- zna zasady zachowania podczas urazów i sytuacji zagrożenia zdrowia;
- wykonuje podstawowe elementy samoasekuracji podczas upadku, zeskoku i ćwiczeń gimnastycznych;
- udziela podstawowych informacji osobie dorosłej w sytuacji zagrożenia.

IV. Edukacja zdrowotna

- wyjaśnia wpływ regularnej aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- stosuje zasady prawidłowego odżywiania, nawodnienia i regeneracji organizmu;
- dobiera strój i obuwie sportowe do rodzaju aktywności oraz warunków pogodowych;
- przestrzega zasad higieny przed, w trakcie i po wysiłku;
- rozpoznaje znaczenie snu i odpoczynku dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

KLASA VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- ocenia poziom własnej sprawności na podstawie prostych prób sprawnościowych;

- prawidłowo mierzy tętno przed wysiłkiem, w trakcie i po wysiłku oraz wyciąga podstawowe wnioski;
- dobiera ćwiczenia do rozwijania określonej zdolności motorycznej;
- wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i kształtujące prawidłową postawę;
- podejmuje systematyczną aktywność fizyczną odpowiednią do swoich możliwości;
- porównuje własne wyniki sprawnościowe w czasie i dostrzega postępy.

II. Aktywność fizyczna

- wykonuje poprawnie podstawowe i wybrane zaawansowane elementy techniczne w grach zespołowych;
- stosuje poznane elementy taktyczne podczas mini-gier i uproszczonych rozgrywek;
- wykonuje biegi, skoki i rzuty z zachowaniem podstawowych zasad techniki;
- wykonuje układy gimnastyczne i taneczne, łącząc poznane elementy w płynną całość;
- uczestniczy w aktywnościach terenowych, rekreacyjnych i turystycznych;
- organizuje rozgrzewkę oraz prostą formę aktywności ruchowej dla grupy;
- wyjaśnia różnicę między techniką a taktyką i stosuje te pojęcia w praktyce.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- samodzielnie stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas ćwiczeń i gier;
- rozpoznaje sytuacje mogące prowadzić do urazu i podejmuje działania zapobiegawcze;
- bezpiecznie korzysta z przyborów, urządzeń i obiektów sportowych;
- zna podstawowe zasady udzielania pomocy i wzywania odpowiednich służb;
- stosuje zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności w terenie i nad wodą.

IV. Edukacja zdrowotna

- wyjaśnia zależność między aktywnością fizyczną, odżywianiem, snem i zdrowiem;
- rozpoznaje znaczenie prawidłowego nawodnienia podczas wysiłku;
- omawia zasady zdrowego stylu życia i ograniczania zachowań szkodliwych dla zdrowia;
- stosuje zasady higieny osobistej i higieny sprzętu sportowego;
- rozpoznaje objawy przemęczenia i wie, kiedy należy przerwać wysiłek.

KLASA VII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- analizuje własny poziom sprawności fizycznej i formułuje realne cele dotyczące jej poprawy;
- dobiera ćwiczenia do indywidualnych potrzeb i możliwości;
- kontroluje intensywność wysiłku na podstawie tętna i odczuć własnego organizmu;
- wykonuje ćwiczenia rozwijające siłę, wytrzymałość, szybkość, gibkość i koordynację;
- stosuje zasady prawidłowej techniki ćwiczeń oraz dba o prawidłową postawę ciała;
- potrafi zaplanować prosty trening ukierunkowany na rozwój wybranej zdolności motorycznej.

II. Aktywność fizyczna

- sprawnie wykonuje podstawowe elementy techniczne i taktyczne wybranych gier zespołowych;
- stosuje zasady współpracy, asekuracji i komunikacji podczas gry;
- wykonuje zadania z zakresu lekkiej atletyki, gimnastyki, rytmiki i aktywności terenowej;
- samodzielnie prowadzi rozgrzewkę dostosowaną do planowanej aktywności;
- organizuje i sędziuje prostą grę lub zawody zgodnie z ustalonymi zasadami;
- wykorzystuje aktywność ruchową do rekreacji, wypoczynku i rozwijania zainteresowań;
- zna najważniejsze informacje dotyczące ruchu olimpijskiego i symboliki olimpijskiej.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- samodzielnie ocenia ryzyko związane z podejmowaną aktywnością i stosuje działania profilaktyczne;
- przestrzega zasad bezpiecznego wykonywania ćwiczeń oraz odpowiedzialnie korzysta ze sprzętu;
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas ćwiczeń;
- wie, jak postępować w przypadku kontuzji, omdlenia lub innego zagrożenia zdrowia;
- zna podstawowe zasady pierwszej pomocy przedmedycznej i prawidłowego wzywania pomocy.

IV. Edukacja zdrowotna

- wyjaśnia wpływ regularnej aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne;
- analizuje własne nawyki związane z aktywnością, odżywianiem, snem i odpoczynkiem;
- rozpoznaje zagrożenia wynikające z braku ruchu i nieprawidłowego stylu życia;
- stosuje zasady racjonalnego odżywiania i właściwego nawodnienia;
- zna podstawowe zasady zapobiegania urazom przeciążeniowym i przetrenowaniu.

KLASA VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

- samodzielnie ocenia swoją sprawność fizyczną oraz interpretuje uzyskane wyniki;
- planuje i realizuje prosty indywidualny program aktywności fizycznej;
- dobiera intensywność, czas i rodzaj wysiłku do własnych możliwości i celu treningowego;
- monitoruje tętno oraz reakcję organizmu na wysiłek i regenerację;
- stosuje ćwiczenia kształtujące wszystkie podstawowe zdolności motoryczne;
- świadomie dba o prawidłową postawę ciała i profilaktykę wad postawy.

II. Aktywność fizyczna

- sprawnie wykonuje i stosuje w grze poznane elementy techniczne i taktyczne wybranych dyscyplin;
- podejmuje odpowiedzialność za organizację rozgrzewki, ćwiczeń, gier i zawodów;
- stosuje zasady sędziowania oraz potrafi wyjaśnić przepisy wybranej gry;
- wykonuje zadania z zakresu lekkiej atletyki, gimnastyki, gier zespołowych i aktywności rekreacyjnych;
- dobiera formy aktywności fizycznej do własnych zainteresowań i możliwości;
- potrafi zaplanować aktywny wypoczynek oraz wykorzystuje aktywność ruchową jako element stylu życia;
- zna znaczenie ruchu olimpijskiego i zasady idei olimpijskiej.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

- odpowiedzialnie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas samodzielnej i zespołowej aktywności;
- potrafi przewidzieć zagrożenia i właściwie reaguje w sytuacjach niebezpiecznych;
- stosuje zasady asekuracji, samoasekuracji i bezpiecznego korzystania ze sprzętu;
- zna podstawowe zasady pierwszej pomocy i potrafi prawidłowo wezwać pomoc;
- dba o bezpieczeństwo własne i innych uczestników zajęć.

IV. Edukacja zdrowotna

- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia i jakości życia;
- świadomie stosuje zasady zdrowego odżywiania, nawodnienia, snu i regeneracji;

- analizuje wpływ stylu życia na zdrowie oraz podejmuje działania prozdrowotne;
- rozpoznaje zagrożenia związane z używkami, uzależnieniami i nadmiernym korzystaniem z urządzeń elektronicznych;
- potrafi zaplanować działania sprzyjające utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.

V. Kompetencje społeczne – klasy V–VIII

- współpracuje z innymi podczas ćwiczeń, gier i zawodów;
- przestrzega zasad „czystej gry” oraz respektuje decyzje sędziego i nauczyciela;
- okazuje szacunek przeciwnikom, partnerom i osobom prowadzącym zajęcia;
- właściwie reaguje na zwycięstwo, porażkę oraz sytuacje konfliktowe;
- przyjmuje odpowiedzialność za swoje zachowanie i bezpieczeństwo grupy;
- dokonuje adekwatnej samooceny własnych umiejętności i postępów;
- motywuje innych do podejmowania aktywności fizycznej;
- przestrzega zasad fair play i dba o dobrą atmosferę podczas zajęć.

Uwaga: wymagania mogą być dostosowywane do indywidualnych możliwości psychofizycznych ucznia, jego stanu zdrowia, zaleceń specjalistów oraz warunków organizacyjnych szkoły.