

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### WYMAGANIA EDUKACYJNE

W edukacji fizycznej występują dwa procesy : kształcenie fizyczne, a w nim kształtowanie ciała (umiejętności i sprawności) i kształcenie na temat ciała (wiedza), oraz wychowanie fizyczne (wartości, postawy, przekonania). Stąd w programie założone osiągnięcia uczniów dla kolejnych szczegółowych wymagań edukacyjnych określają, jakie umiejętności, wiadomości i postawy uczeń zdobędzie w wyniku realizacji materiału nauczania.

Opisywane wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym, w ramach siedmiu bloków tematycznych określanych w podstawie programowej:

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.
2. Trening zdrowotny.
3. Sporty całego życia i wypoczynek.
4. Bezpieczna aktywność fizyczna i wypoczynek.
5. Sport.
6. Taniec.
7. Edukacja zdrowotna.

W celu uszczegółowienia wymagań określone zostały podstawowe osiągnięcia uczniów po zakończeniu edukacji w zakresie wychowania fizycznego w gimnazjum. Wszyscy uczniowie powinni nabyć umiejętności dokonywania rzetelnej samooceny sprawności fizycznej, analizy osiągniętych wyników oraz planowania sposobów ich poprawy.

### **Podstawowe osiągnięcia uczniów w zakresie edukacji fizycznej po zakończeniu III etapu edukacyjnego**

(Pogrubieniem i podkreśleniem zostały oznaczone wiadomości i umiejętności, które są wymienione w podstawie programowej, a ich zdobycie przez uczniów jest obowiązkowe,

niezależnie od sposobów i form realizacji treści nauczania.)

### 1. W zakresie umiejętności i sprawności uczeń:

- bezpiecznie zachowuje się w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach;
- udziela pierwszej pomocy w przypadku oparzeń, odmrożeń, omdleń utraty przytomności i krwotoków;
- proponuje i organizuje dla swoich rówieśników bezpieczne zabawy we wszystkich środowiskach;
- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;
- ocenia własny poziom aktywności fizycznej;
- wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości;
- ocenia swój ogólny rozwój fizyczny;
- opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha , grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- dobiera i wykonuje ćwiczenia korygujące i przeciwdziałające wadom postawy;
- przeprowadza rozgrzewkę;
- planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;
- wybiera i pokonuje trasę crossu;
- stosuje w grze: odbicia piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody;
- ustawia się na boisku w ataku i obronie;
- demonstruje ergonomiczne podnoszenie przedmiotów, przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- organizuje dla swoich rówieśników zawody w wybranych dyscyplinach sportowych;
- pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;

- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca;
- jeździ na sankach, łyżwach lub nartach w stopniu umożliwiającym udział w różnych grach i zawodach;
- poprawnie wykonuje podstawowe elementy techniki różnych dyscyplin sportowych i stosuje w działaniu zasady taktyki.

## 2. W zakresie wiedzy uczniów:

- omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych;
- wskazuje korzyści z zajęć ruchowych w terenie;
- wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski;
- wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które można mieć wpływ;
- wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
- wyjaśnia, co zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady;
- omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmiany zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;
- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- wymienia zasady prawidłowego żywienia; wie, jakie są składniki pokarmowe i jaka jest ich rola w organizmie;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

– wymienia szkodliwe skutki używania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych;

– układa odpowiedni dla siebie jadłospis;

– opisuje najczęstsze wady postawy i przyczyny ich powstawania;

– wie, jakie ćwiczenia wspomagają prawidłowy rozwój sylwetki i zapobiegają zniekształceniom;

– zna ćwiczenia, gry i zabawy kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe;

– omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności w kolejnych okresach życia człowieka;

– wie, na czy, polega różnica pomiędzy wypoczynkiem czynnym i biernym, pracą fizyczną i umysłową;

– wie, w jaki sposób zrelaksować się po męczącej pracy umysłowej oraz jaką wartość relaksującą ma muzyka;

– zna przepisy ruchu drogowego dotyczące rowerzystów i motorowerzystów;

– zna przepisy i zasady pomiaru wyników w wybranych dyscyplinach sportowych;

– rozpoznaje stroje, muzykę i instrumenty ludowe ze swojego regionu;

– wymienia podstawowe reguły organizowania i przeprowadzania różnorodnych form aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym.

### **3. W zakresie wartości, postaw, przekonań uczniów:**

– zachowuje się właściwie w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu;

– omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych,; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy się opierać presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych;

– drogą negocjacji przekonuje zespół do własnej koncepcji postępowania;

– zachowuje się poprawnie w roli kibica sportowego zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów;

– podporządkowuje się przepisom i regułom działania;

– prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia, unika sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu, dba o swoje ciało i zdrowie;

- stosuje zasady „czystej gry”; niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki;
- identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- potrafi się zachowywać asertywnie;
- rozumie sprzeczność pomiędzy uprawianiem sportu a uzależnieniami;
- dostrzega grożące niebezpieczeństwo, w różnorodnych sytuacjach i w czasie aktywności fizycznej;
- podejmuje właściwe decyzje w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia;
- stosuje w czasie ćwiczeń samoochronę i asekurację, samokontrolę i samoocenę;
- wykazują troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała;
- chętnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych z pełnym wykorzystaniem własnych umiejętności motorycznych;
- uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach rekreacyjnych organizowanych przez szkołę;
- wykazują się stałą aktywnością fizyczną w czasie wolnym (rekreacyjną, sportową, turystyczną);
- jest wytrwały w dążeniu do celu, porażkę traktuje jako mobilizację zwiększenia wysiłku;
- współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku, pomaga słabszym;
- wykazują zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

## Ocenianie

Głównymi zadaniami oceny są: umożliwienie samorealizacji, oceny postępów, poznanie własnej sprawności, a także mobilizacja do podjęcia wysiłku na drodze samodoskonalenia.

W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien opanować umiejętności dokonywania rzetelnej samooceny sprawności fizycznej.

Ocena nie powinna porównywać ucznia. Nie powinna określać braków w umiejętnościach i wiadomościach, lecz opiniować to, co uczeń już zdobył i opanował. Powinna umożliwiać samorealizację poprzez poznanie swoich możliwości i swojej osobowości. Głównym zadaniem oceniania powinna być mobilizacja do podjęcia wysiłku oraz informacja o poziomie własnej sprawności i osiągniętych postępach.

Ocena powinna być jasna i zrozumiała, oparta na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom w formie zasad oceniania.

Wymagania z zakresu umiejętności, wiadomości i postaw powinny być opisane w formie standardów wymagań.

Ocena zawsze musi uwzględniać indywidualne predyspozycje i możliwości. Powinna zawierać informacje dotyczące: **chęci**, czyli stosunku do własnej aktywności fizycznej ucznia, jego wysiłek wkładany w wywiązywanie się z zadań, **postępu**, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej, **postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, oraz **rezultatu**, czyli informacji o wyniku osiągniętym w sportach wymiernych i dokładność wykonania ćwiczenia.

Niedopuszczalne jest formułowanie oceny na podstawie wyników testów sprawności. Warunki i tryb uzyskania oceny wyższej niż przewidywana wg zapisów WSO.

Sposób, metody i formy oceniania oraz standardy wymagań określone są w przedmiotowym systemie oceniania.