Klasa VII-VIII

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | |
| 1. W zakresie wiedzy uczeń: | 1. 2. W zakresie umiejętności uczeń: |
| * 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 włąsnego rozwoju fizycznego | * Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki, * wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych, * ocenia i interpretuje poziomwłąsnej sprawności fizycznej, * demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, * demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała |
| 2. Aktywność fizyczna | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | |
| 1. W zakresie wiedzy uczeń: | 2. W zakresie umiejętności uczeń: |
| 1) omawia zmiany zachodzące w organiźmie podczas wysiłku fizycznego;  2) wskazuje korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie;  3) wskazuje możliwość wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;  4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej np. Pilates, zumba, nordic walking;  5) opisuje wybrane zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy ;  6)wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. | 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier : w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej -zwody, obronę ,, każdy swego", w siatkówce – wystawienie zbicie i odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;  2) uczestniczy jako zawodnik i sędzia w grach szkolnych i uproszczonych;  3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego lub każdy z każdym;  4)uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej z poza Europy;  5) wykonyje wybrane ćwiczenia zwinnościowo akrobatyczne np. stanie na rękach lub na głowie, przerzut bokiem;  6) planuje i wykonuje dowolny ukłd gimnastyczny;  7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole układ tańca z wykożystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;  8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;  9) wykonyje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;  10) wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki, oaz skoki przez przeszkody techniką naturalną;  11) diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystuje nowoczesne technologie ( urządzenia monitorujące , aplikacje telefonu);  12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. |

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | |
| 1. W zakresie wiedzy uczeń : | 2. W zakresie umiejętności uczeń |
| 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zjęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;  2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niekturych dyscyplin sportu. | 1) stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji;  2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazow w czasie zajęć ruchowych. |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Edaukacja zdrowotna | |
| Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej | |
| 1. W zakresie wiedzy uczeń : | 2. W zakresie umiejętności uczeń |
| 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te na które może mieć wpływ;  2) omawi sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;  3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej  4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięsni;  5) wyjaśnia zasady chigieny wynikające ze zmian zachodzących w organiźmie w okresie dojrzewania | 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą, a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym, a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej;  2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb  3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. |