

## WYMAGANIA EDUKACYJNE

### Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 2021/22

#### klasa III po gimnazjum

##### **Częstotliwość oceniania:**

1. Aktywność – na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru lub roku).
2. Frekwencja – na każdej lekcji (ocena na koniec semestru lub roku).
3. Postęp sprawności fizycznej – 1,2 razy w roku (testy).
4. Umiejętności – nie mniej niż jeden raz w miesiącu (sprawdzian umiejętności).
5. Wiadomości – na bieżąco, w trakcie zajęć (forma pisemna lub ustna).

##### **Sposoby sprawdzania osiągnięć:**

1. Sprawdzian umiejętności technicznych i taktycznych z danej dyscypliny.
2. Obserwacja ucznia.
3. Testy sprawności ogólnej.

##### **Ogólne zalecenia wystawiania ocen:**

1. Nauczyciel wystawiając ocenę bierze pod uwagę:
  - aktywność i zaangażowanie na lekcji,
  - wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć,
  - możliwości ucznia i wkład jego pracy,
  - poprawność wykonywania elementu technicznego,
  - indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danego elementu,
  - poziom i postęp wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej i realizowanego w szkole programu nauczania.
2. Każdy uczeń ma prawo do dwóch lub trzech prób podczas oceniania w zależności od trudności elementu technicznego. Oceniana jest zawsze próba lepsza.
3. Samokontrola i samoocena – nauczyciel w ciągu całego roku wdraża uczniów do samokontroli i samooceny. Obejmuje ona: poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej, zmiany postaw i nawyków.

##### **Sposoby informowania uczniów i rodziców o wymaganiach edukacyjnych ucznia i sposobach ich sprawdzania:**

1. Sposoby informowania uczniów: zapoznanie uczniów z Przedmiotowym Systemem Oceniania (PSO) oraz wymaganiami edukacyjnymi na pierwszych lekcjach w nowym roku szkolnym.
2. Sposoby informowania rodziców: zebranie klasowe, indywidualna rozmowa z inicjatywy nauczyciela lub rodzica, wiadomości wysyłane przez dziennik elektroniczny, informacja przekazywana poprzez wychowawcę.

##### **Wiadomości ucznia oceniamy na bieżąco w trakcie realizacji określonych zadań:**

1. Prowadzenie rozgrzewki lub innej części zajęć.
2. Rozmowa.
3. Obserwacja.
4. Wykonanie pracy o tematyce sportowej lub zdrowotnej.

## Treści kształcenia – wymagania szczegółowe:

### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:

#### a) uczeń w zakresie wiedzy:

- omawia sposób przygotowania organizmu do różnorodnego wysiłku fizycznego,
- wymienia korzyści dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, wynikające z aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu i w kontakcie z naturą,
- wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem,
- omawia podstawową technikę i taktykę wybranych aktywności ruchowych,
- wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej,
- omawia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce tzw. chorób cywilizacyjnych: cukrzycy, otyłości, chorób układu krążenia, wad postawy i nerwic,
- omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia,
- dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań.

#### b) uczeń w zakresie umiejętności:

- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała (BMI), porównuje je z wynikami poprzednimi, interpretuje wyniki i dokonuje samooceny,
- wykonuje próby sprawnościowe: szybkości, siły, skoczności, wytrzymałości, gibkości,
- wykorzystuje testy sprawności fizycznej do pomiaru własnej sprawności,
- dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej,
- dokonuje pomiaru własnej sprawności fizycznej, potrafi zinterpretować wyniki i dokonać samooceny,
- wykonuje poprawnie wybrane elementy techniczne i taktyczne.

### 2. Aktywność fizyczna:

#### a) uczeń w zakresie wiedzy:

- wymienia różnorodne korzyści z aktywności fizycznej w terenie naturalnym,
- opisuje wybrane techniki relaksacyjne,
- wskazuje miejsca w swojej okolicy, które można wykorzystać do uprawiania różnej aktywności fizycznej,
- omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska,
- opisuje związek pomiędzy natężeniem wysiłku a funkcjonowaniem układu krążenia, oddechowego i innych,
- opisuje technikę gier zespołowych: przyjęcia i uderzenia piłki, chwytu i podania piłki, kozłowania piłki, rzutu piłką na bramkę i do kosza, odbicia i zagrywki piłki,
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.

b) uczeń w zakresie umiejętności:

- diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny) z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych,
- przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej,
- stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych oraz tych z innych kręgów kulturowych),
- planuje i współorganizuje rozgrywki sportowe według wybranego systemu,
- wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb,
- opracowuje i wykonuje układ tańca,
- wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

a) uczeń w zakresie wiedzy:

- wymienia zasady bezpiecznego planowania aktywności fizycznej dla siebie i innych,
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów podczas uprawiania różnych form aktywności fizycznej,
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych sportów i korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego,
- wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi,
- opisuje zasady asekuracji i pomocy osobom młodszym, starszym, niepełnosprawnym.

b) uczeń w zakresie umiejętności:

- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w terenie naturalnym,
- zna i stosuje się do przepisów ruchu drogowego, uprawia bezpieczną turystykę rowerową,
- dobiera odpowiedni teren do uprawiania różnych form aktywności fizycznej,
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych,
- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów,
- organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno – sportową.

4. Edukacja zdrowotna:

a) uczeń w zakresie wiedzy:

- wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi,
- wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej,
- wymienia czynniki warunkujące zdrowie,
- wyjaśnia, gdzie wyszukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe),
- wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość,
- wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia,
- omawia szkody społeczne związane z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

b) uczeń w zakresie umiejętności:

- opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem fizycznym a umysłowym,
- opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego,
- oblicza swoje zapotrzebowanie kaloryczne (wskaźnik BMI), używając do tego celu kalkulatora kalorii,
- dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

5. Kompetencje społeczne:

- wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji,
- wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką,
- pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego, kibica (konstruktywnego),
- wykazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej, a życiem pozasportowym,
- omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.