

Wymagania szczegółowe dla klasy VII i VIII

1) Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	
W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<p>a) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,</p> <p>b) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej,</p> <p>c) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</p>	<p>a) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki,</p> <p>b) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych,</p> <p>c) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,</p> <p>d) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne,</p> <p>e) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p>
2) Aktywność fizyczna	
W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:
<p>a) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,</p> <p>b) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,</p> <p>c) opisuje podstawowe zasady taktyki ataku i obrony w wybranych grach zespołowych,</p>	<p>a) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej- zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce-wystawienie, zabicie i odbiór piłki. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie,</p> <p>b) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i</p>

<p>d) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej,</p> <p>e) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking),</p> <p>f) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy,</p> <p>g) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p>	<p>jako sędzia,</p> <p>c) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”,</p> <p>d) uczestniczy w wybranej aktywności fizycznej spoza Europy,</p> <p>e) wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np., stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa),</p> <p>f) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej,</p> <p>i) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie,</p> <p>j) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym,</p> <p>k) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną,</p> <p>l) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną. Wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe),</p> <p>ł) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</p>
<p>3) Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</p>	

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<p>a) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,</p> <p>b) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p>	<p>a) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji ,</p> <p>b) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>
<h4>4) Edukacja zdrowotna</h4>	
W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
<p>a) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ,</p> <p>b) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,</p> <p>c) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej,</p> <p>d) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni,</p> <p>e) wyjaśnia zasady higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</p>	<p>a) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej,</p> <p>b) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,</p> <p>c) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p>