Treści kształcenia - wymagania szczegółowe dotyczą zajęć realizowanych w systemie klasowo-lekcyjnym.

Klasa 7-8

|  |
| --- |
| Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna |
| Wymagania szczegółowe |
| W zakresie wiedzy uczeń: | W zakresie umiejętności uczeń: |
| - omawia korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej; wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; własnej sprawności fizycznej; wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. | - dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;- demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;- dokonuje samooceny sprawności fizycznej;- wybiera odpowiedni sposób na pokonywanie przeszkód naturalnych podczas biegów i marszobiegów w terenie; - ocenia postawę ciała kolegi. |
| Obszar 2. Aktywność fizyczna |
| - opisuje technikę wykonania poszczególnych elementów gier zespołowych;- opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych;- wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej;- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie’- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnej technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;- charakteryzuje nowoczesne formy planuje szkolne rozgrywki , sportowe według systemuaktywności fizycznej (np. pilates zumbe, nordic walking);- opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;- wyjaśnia idee olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;- wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale; - wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich;- omawia atak pozycyjny i atak szybki; - omawia obronę strefową i każdy swego":- omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej. | - tosuje w grach zespołowych: stałe : fragmenty gry, atak pozycyjny i szybki, obronę strefową, zagrywkę górną (tenisową);- stosuje techniczne i taktyczne elementy gier - w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę każdy swego", w siatkówce - wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku ; w ataku i obronie; - stosuje technikę i taktykę w grach sportowych i rekreacyjnych;- uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej tenisa stołowego i kometki;- uczestniczy w grach szkolnych uproszczonych jako zawodnik i sędzia;- uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy;- wykonuje wybrane ćwiczeniezwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem,piramida dwójkowa lub trójkowa); - planuje i wykonuje dowolny układgimnastyczny; - opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację;- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;- wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;- diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); - przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej. |
| Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej |
| - wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;- omawia poszczególne etapy Łańcucha przeżycia";- wyjaśnia, jak powinna przebiegać resuscytacja krążeniowo-oddechowa. | - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;- potrafi odpowiednio reagować na wypadki i urazy w czasie zajęć ruchowych;- potrafi sprawdzić i w razie potrzeby - udrożnić drogi oddechowe, ułożyć w pozycji bocznej i przystąpić do udzielania pomocy;- potrafi udzielić pierwszej pomocy poza szkołą; - wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową. |
| Obszar 4. Edukacja zdrowotna |
| - wymienia negatywne skutki stosowania dopalaczy i napojów energetyzujących; - omawia profilaktykę przeciwgrypową; - wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia ergonomiczny podnosić sobie z nim w sposób konstruktywny; - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy;- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. | - opracowuje rozkład dnia, uwzględniając właściwe proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;- umie pokazać, jak w sposób i przenosić przedmioty o różnej wielkości i ciężarze;- oblicza wskaźnik BMI i dokonuje jego oceny;- potrafi ułożyć zdrowy jadłospis dla siebie i swoich bliskich; - potrafi zabezpieczyć się przed grypą. |

.