

Publiczna Szkoła Podstawowa w Zębowicach

WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W KLASIE 7-8

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przedmiot wychowanie fizyczne realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozwijanie sprawności fizycznej oraz umiejętności świadomej i dokładnej kontroli ruchu podczas wykonywania zadań ruchowych.

Właściwe opanowanie i koordynacja ruchu umożliwia efektywne i bezpieczne uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności fizycznej. Doskonalenie dokładności ruchów wspomaga także rozwój koncentracji, refleksu i zdolności adaptacyjnych w życiu codziennym.

2. Cel – utrwalanie nawyków zdrowego stylu życia oraz samodzielne zarządzanie swoją aktywnością fizyczną i zdrowiem.

Regularna aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu, zbilansowana dieta, odpowiednia regeneracja to fundamenty dobrego samopoczucia i długotrwałego dobrostanu. Umiejętność samodzielnego planowania i monitorowania własnej aktywności fizycznej uczy odpowiedzialności oraz pozwala efektywniej osiągać wyznaczone cele zdrowotne.

3. Cel – rozwijanie odpowiedzialności podczas gier rekreacyjnych i zespołowych, w duchu zasad *fair play* oraz postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

Wspólne dążenie do celu i dzielenie się zadaniami sprzyja budowaniu zaufania, uczciwości oraz postawy opartej na szacunku. Przestrzeganie zasad *fair play* wzmacnia poczucie wspólnoty, szacunek dla przeciwnika oraz odpowiedzialność za wyniki całego zespołu. Regularne zajęcia w kontakcie z przyrodą uczą zasad przebywania na obszarach zielonych i postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

4. Cel – stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznych w różnych warunkach i sytuacjach.

Świadome przestrzeganie reguł bezpieczeństwa minimalizuje ryzyko kontuzji i urazów, jednocześnie zwiększając komfort i pewność podczas ćwiczeń. Umiejętność dostosowania się do różnych warunków uczy odpowiedzialności za własne zdrowie i dbałości o innych.

5. Cel – rozwijanie zainteresowania różnorodnymi formami aktywności fizycznej jako elementu zdrowego stylu życia i zachęcania do podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie.

Poznanie wielu form aktywności fizycznej i sposobów spędzania czasu aktywnie w różnych środowiskach ułatwia znalezienie ulubionej formy ruchu dostosowanej do indywidualnych potrzeb i predyspozycji. W ten sposób uczniowie kształtują nawyk regularnego ruchu, który może towarzyszyć im na każdym etapie życia. Aktywności

podejmowane na świeżym powietrzu, w bezpośrednim kontakcie z przyrodą, sprzyjają nie tylko zdrowiu fizycznemu, ale i psychicznemu oraz rozwijają postawę troski o środowisko naturalne.

6. Cel – doskonalenie umiejętności współpracy w zespole i budowanie relacji społecznych przez aktywność fizyczną.

Wspólna aktywność zachęca do zaangażowania i wymiany doświadczeń, co pomaga w budowaniu więzi i lepszym rozumieniu siebie nawzajem. Dzięki temu uczniowie rozwijają kompetencje społeczne, takie jak komunikacja, wzajemne wsparcie i odpowiedzialność za siebie i grupę.

7. Cel – rozwijanie świadomości swojego ciała, postępów fizycznych i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.

Systematyczne obserwowanie zmian własnej wydolności i sprawności fizycznej motywuje do dalszego działania oraz wspiera poczucie sprawczości. Zrozumienie, jak ruch oddziałuje na organizm, pozwala świadomie dbać o zdrowie i odpowiednio reagować na potrzeby ciała.

Ze względu na cele wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej, zwłaszcza te związane z całożyciową dbałością o podejmowanie prozdrowotnej aktywności fizycznej, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – staranne wykonywanie ćwiczeń i zadań ruchowych, z uwzględnieniem korekty postawy ciała w trakcie aktywności.
2. Umiejętność – planowanie własnego programu ruchowego, a także samodzielne wprowadzanie zmian (np. zwiększenie lub zmniejszenie obciążenia, wprowadzenie regeneracji) w zależności od potrzeb i sygnałów płynących z organizmu.
3. Umiejętność – pełnienie wyznaczonych ról w zespole (np. kapitana, sędziego) z poszanowaniem reguł i innych uczestników, a także wspieranie członków drużyny w dążeniu do wspólnego celu.
4. Umiejętność – rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń (np. sprzęt sportowy, warunki pogodowe, własna kondycja) i stosowanie odpowiednich środków ostrożności (np. właściwy ubiór, asekuracja, udzielanie pomocy) w celu ochrony zdrowia i życia.
5. Umiejętność – poszukiwanie i próbowanie różnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności fizycznej (m.in. gimnastyka, taniec, sporty wodne, rower, gry terenowe) w celu odkrycia własnych zainteresowań i predyspozycji.

6. Umiejętność – tworzenie pozytywnej atmosfery w grupie, rozwiązywanie konfliktów w duchu dialogu i wspieranie słabszych uczestników, tak aby każdy czuł się akceptowany i zmotywowany do działania.
7. Umiejętność – monitorowanie i ewaluacja własnej sprawności fizycznej (np. za pomocą wykonywania testów sprawności fizycznej, korzystania z aplikacji mobilnych, prowadzenia dzienniczka treningowego) oraz wyciąganie wniosków służących dalszemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu.
8. Umiejętność – refleksyjne dzielenie się wnioskami i odczuciami po uczestnictwie w nowych formach aktywności fizycznej (np. w dyskusji klasowej, portfolio ucznia) oraz świadome dostrzeganie pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i relacje z rówieśnikami.

Każda z powyższych umiejętności wspiera realizację co najmniej jednego z ogólnych celów kształcenia, tworząc spójny system nauczania i uczenia się. Dzięki temu program wychowania fizycznego w klasach IV–VIII jest dostosowany do potrzeb uczniów oraz przygotowuje ich do dalszego rozwoju fizycznego, społecznego i prozdrowotnego.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu wychowanie fizyczne dla uczniów klas IV–VI obejmuje osiem działów, a dla klas VII i VIII dziewięć działów, które odzwierciedlają kluczowe obszary rozwoju fizycznego oraz społecznego na tym etapie edukacyjnym. Każdy dział uwzględnia zarówno kształtowanie sprawności fizycznej, jak i rozwijanie umiejętności współpracy, świadomego planowania aktywności fizycznej oraz troski o zdrowie własne i innych.

W dziale dotyczącym kompetencji społecznych, który jest tożsamy dla klas IV–VIII, podkreśla się uniwersalne zasady i kompetencje społeczne stanowiące fundament kultury fizycznej. Wychowanie fizyczne na etapie klas IV–VIII uwzględnia indywidualną hierarchię wartości każdego ucznia, wspiera jego rozwój emocjonalny oraz kształtuje postawę zdrowego stylu życia.

Wymagania szczegółowe odnoszą się do konkretnych obszarów wiedzy i praktycznych umiejętności, takich jak ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry zespołowe, lekkoatletyka, taniec, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Obejmują one:

- 1) znajomość przepisów i zasad bezpieczeństwa, w tym zasady zachowania na obszarach zielonych, w tym obszarach chronionych;
- 2) naukę i doskonalenie techniki ruchu (np. w biegach, grach zespołowych);

- 3) rozwijanie świadomości swojego ciała i zmian zachodzących w sprawności fizycznej (monitorowanie sprawności fizycznej);
- 4) kształtowanie pozytywnych postaw społecznych (współpraca, rozwiązywanie konfliktów, akceptacja różnorodności w grupie);
- 5) umiejętność planowania i oceny własnej aktywności fizycznej (korzystanie z przyborów, narzędzi pomiarowych, aplikacji mobilnych).

Tylko spójna i równoległa realizacja tych wymagań w różnych działach pozwala osiągnąć cele kształcenia określone dla przedmiotu wychowanie fizyczne w klasach IV–VIII.

Ważnym założeniem jest wzbudzanie i utrwalanie w uczniach motywacji do samodzielnej, systematycznej aktywności fizycznej – również poza szkołą, tak aby potrafili oni korzystać z ruchu jako naturalnej drogi do utrzymania dobrego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. W niektórych działach można wprowadzić wymagania fakultatywne (do wyboru przez nauczyciela), dostosowane do lokalnych warunków szkoły, potrzeb i zainteresowań uczniów oraz ich poziomu zaawansowania.

Na zajęciach wychowania fizycznego nauczyciele podkreślają postępy indywidualne i grupowe, wspierają uczniów w odkrywaniu własnych uzdolnień i rozwijaniu pewności siebie. Docenianie wysiłku, konstruktywna informacja zwrotna oraz wzmacnianie pozytywnych emocji związanych z ruchem sprzyjają zarówno poprawie sprawności fizycznej, jak i budowaniu dojrzałych, zdrowych relacji z rówieśnikami.

Każde z wymagań szczegółowych integruje treści nauczania z praktycznymi umiejętnościami – od podstawowej wiedzy, np. zasad pracy z tętnem czy techniki wykonywania ćwiczeń, po rozwój koordynacji ruchowej, umiejętność planowania indywidualnych programów treningowych oraz skutecznego współdziałania w grupie.

Prezentowany układ treści nauczania pozwala na dostosowanie metod i form pracy do potrzeb danej klasy. Najważniejszym celem jest przygotowanie uczniów klas IV–VIII do świadomego, aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej oraz umiejętnego wykorzystania nabytych kompetencji w życiu codziennym, w taki sposób, aby ruch i sport były nie tylko źródłem zdrowia, ale i radości, pewności siebie oraz budowania relacji z innymi.

Znak „X” w tabelach oznacza, że sposób pracy z danym wymaganiem powinien realizować dany cel kształcenia oraz umożliwiać uczniom nabycie wskazanych umiejętności.

KLASY VII i VIII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Pytanie wiodące: Jakie ćwiczenia ogólnorozwojowe i formy aktywności fizycznej można wykonać, aby rozwijać siłę, zwinność i koordynację, oraz w jaki sposób technologia może wspierać ich realizację i ocenę?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;	X							
2) wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;		X						
3) omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening <i>tabata</i> , trening obwodowy);		X			X			
4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;		X		X			X	
5) wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. <i>pilates</i> , <i>zumba</i> , <i>nordic walking</i>);					X			
6) przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;		X	X					
7) wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;		X					X	

8) omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.								X
---	--	--	--	--	--	--	--	---

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Pytanie wiodące: Jak rozwijanie umiejętności technicznych i organizacyjnych w różnych grach zespołowych pomaga poprawiać nie tylko sprawność fizyczną, ale również uczyć odpowiedzialności, współpracy i zasad *fair play* w codziennym życiu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;	X							
2) przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;			X					
3) uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;					X			
4) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;			X					

5) planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.			X					
---	--	--	---	--	--	--	--	--

Dział III. Lekkoatletyka

Pytanie wiodące: W jaki sposób doskonalenie różnych form biegu, rzutu i skoku w lekkoatletyce przekłada się na ogólną sprawność fizyczną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;	X							
2) wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;	X							
3) wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;	X							
4) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;			X					
5) wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;		X						X
6) wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.	X							

Dział IV. Taniec

Pytanie wiodące: Jak opracować i wykonać układ taneczny – indywidualnie, w parze lub zespole – w wybranym stylu tanecznym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.	X				X	X		X

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Pytanie wiodące: Jak właściwie wykonać rozciąganie i ćwiczenia oddechowe, aby wspierać zachowanie równowagi fizycznej i psychicznej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.		X					X	X

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Pytanie wiodące: W jaki sposób znajomość testów sprawności fizycznej oraz korzystanie z nowoczesnych technologii może pomóc w monitorowaniu aktywności fizycznej i lepszym poznaniu własnej sprawności fizycznej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje						X	X	

nowoczesne technologie sprawności fizycznej;								
2) korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sporttesterów);							X	
3) mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.		X					X	

Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach (dział fakultatywny – decyzję o jego zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będzie zrealizowany, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danymi zagadnieniami).

Pytanie wiodące: Jakie podstawowe testy sprawności fizycznej są stosowane w trakcie rekrutacji do służb mundurowych oraz w jakich innych zawodach wymagana jest wysoka sprawność fizyczna?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele							
	1	2	3	4	5	6	7	
	Umiejętności							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1) poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia							X	

Ratunkowego, trener personalny, górnik);								
2) wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	X			X				

Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Pytanie wiodące: Jakie działania i nawyki pozwalają bezpiecznie uczestniczyć w aktywności fizycznej, chronić siebie i innych przed urazami oraz świadomie reagować w sytuacjach zagrożenia?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
- 2) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
- 3) planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

Dział IX. Kompetencje społeczne

Pytanie wiodące: Jak aktywność fizyczna i sport pomagają budować relacje, rozwijać współpracę oraz kształtować szacunek, empatię i poczucie własnej wartości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

- 1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
- 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
- 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach;
- 4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
- 5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
- 6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;
- 10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
- 11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
- 12) motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
- 13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
- 14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
- 15) wzmacnia poczucie własnej wartości;
- 16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

Zgodne z nową podstawą programową.

Ocena celująca

Ocenę celujący(6) otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w zajęciach i jest zawsze przygotowany.
- Wyróżnia się aktywnością i inicjatywą (np. prowadzi fragment zajęć, wspiera organizację wydarzeń sportowych).
- Podejmuje różnorodne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.
- Wykazuje wysoki poziom kompetencji społecznych: współpraca, empatia, fair play, wsparcie słabszych.
- Potrafi planować, monitorować i analizować własną aktywność fizyczną (np. dzienniczek, aplikacja).
- Promuje zdrowy styl życia w środowisku szkolnym lub lokalnym.

Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobry(5) otrzymuje uczeń, który:

- Systematycznie uczestniczy w zajęciach (sporadyczne nieobecności ma usprawiedliwione).
- Aktywnie angażuje się w ćwiczenia i poprawnie wykonuje zadania ruchowe.
- Stosuje zasady bezpieczeństwa i fair play.
- Potrafi wyjaśnić wpływ aktywności fizycznej i odżywiania na zdrowie.
- Monitoruje swój rozwój i stara się go doskonalić.

Ocena dobra

Ocenę dobry(4) otrzymuje uczeń, który:

- Uczestniczy w większości zajęć i zwykle jest przygotowany.
- Poprawnie wykonuje większość ćwiczeń, choć wymaga wsparcia nauczyciela.
- Stara się być aktywny, choć czasem jego zaangażowanie jest mniejsze.
- Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa.
- Potrafi wskazać przykłady aktywności, które podejmuje w czasie wolnym.

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczny(3) otrzymuje uczeń, który:

- Uczestniczy w zajęciach nieregularnie lub często bywa nieprzygotowany.
- Wykonuje ćwiczenia na minimalnym poziomie swoich możliwości.
- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa, ale nie zawsze ich przestrzega.
- Jego postęp w rozwoju sprawności fizycznej jest niewielki.

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczający(2) otrzymuje uczeń, który:

- Uczestniczy w zajęciach sporadycznie, często nieprzygotowany.
- Wykonuje ćwiczenia niechętnie i tylko z pomocą nauczyciela.
- Ma duże trudności z przestrzeganiem zasad bezpieczeństwa.
- Nie wykazuje postępu w rozwoju sprawności fizycznej.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczny(1) otrzymuje uczeń, który:

- Uporczywie unika udziału w zajęciach, jest nieprzygotowany.
- Odmawia wykonywania ćwiczeń podczas lekcji.
- Swoim zachowaniem zagraża bezpieczeństwu swojemu i innych.
- Nie przestrzega zasad kultury osobistej i fair play.
- Nie podejmuje żadnych działań związanych z aktywnością fizyczną ani zdrowym stylem życia.