

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy II gimnazjum

Bloki edukacyjne:

- Diagnostyka sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- Trening zdrowotny
- Sport całego życia i wypoczynek
- Bezpieczna aktywności fizyczna i higiena osobista
- Sport
- Taniec
- Edukacja zdrowotna.
- Tytuły realizowanych działów: lekka atletyka i atletyka terenowa, piłka nożna, siatkowa, ręczna, koszykowa, gimnastyka podstawowa, taniec, rekreacja: badminton, ringo, tenis stołowy, siłownia, pływanie, łyżwiarstwo.

Formy sprawdzania osiągnięć edukacyjnych:

- aktywność na lekcji wychowania fizycznego,
- zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego,
- sprawdziany z poszczególnych działów.

Warunki poprawy wyników:

- uczeń może poprawić ocenę przystępując kolejny raz do danego sprawdzianu do końca danego semestru.

Standardy wymagań, poziom podstawowy:

Umiejętności :

- zna sposoby redukcji nadmiernego stresu i konstruktywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych,
- potrafi wykorzystać warunki naturalne do uprawiania sportu,
- potrafi wykonać poznane elementy z gimnastyki i lekkiej atletyki,
- potrafi wykonać poznane elementy technik w grze
- potrafi zaplanować sposoby rozwoju swoich mocnych stron i możliwości pracy nad poprawą słabych,
- potrafi wskazać najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków oraz urazów w sporcie i rekreacji
- potrafi opracować i wykonać w parze dowolny układ tańca,
- umie opracować rozkład dnia z uwzględnieniem odpowiedniej ilości czasu przeznaczonego na pracę i wypoczynek,
- potrafi zachować się w roli zawodnika i stosować zasady fair-play,
- potrafi ocenić własne możliwości.

Wiadomości:

Regulamin Sali gimnastycznej ,przepisy BHP obowiązujące podczas lekcji, wymagania i kryteria oceniania ,regulamin przejścia ze szkoły na halę .

- przepisy wybranych dyscyplin sportowych,
- zna miejsca, urządzenia i obiekty w najbliższej okolicy , które można wykorzystać do aktywności fizycznej,
- wie na czym polega asertywne zachowanie i umie podać przykłady takiego zachowania,
- zna szkodliwe skutki używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej,
- zna sposoby redukcji nadmiernego stresu i konstruktywne sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych,
- wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im,
- wie jakie znaczenie dla zdrowia mają dobre relacje z innymi ludźmi , w tym z rodzicami i rówieśnikami tej samej i przeciwnej płci,
- wie, jak można dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne,
- zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych w roli kibica ,zawodnika, sędziego.

Postawa:

- umie odmawiać i przeciwstawiać się presji otoczenia, jest asertywny
- określa swoje mocne i słabe strony
- planuje rozkład dnia, z uwzględnieniem proporcji pomiędzy pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym
- dostrzega zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych
- prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia, dba o swoje ciało i zdrowie,

- wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała,
- jest wytrwały w dążeniu do celu, współpracuje w grupie
- właściwie zachowuje się w czasie pełnienia roli zawodnika i kibica, stosuje zasadę fair-play we wszystkich grach i zabawach,
- pełni role organizatora , sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych .

Standardy wymagań, poziom rozszerzony:

Umiejętności:

- potrafi opracować zestaw ćwiczeń kształtujących ogólną sprawność fizyczną,
- przestrzega zasad uczciwej sportowej rywalizacji na boisku i w życiu codziennym,
- wykonuje bezbłędnie elementy techniki i taktyki z gier zespołowych,
- umie zachować się kulturalnie na boisku i trybunach,
- umie dostosować obciążenie ćwiczeń do możliwości partnera,
- umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczne – taktyczne w czystej sportowej grze,
- potrafi podporządkować się bezwzględnie decyzjom sędziego, trenera i kapitana zespołu,
- potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców,
- umie zorganizować i sędziować między klasowe zawody z gier zespołowych,
- potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji,
- potrafi wykorzystać w rywalizacji sportowej swoje predyspozycje i zdolności

Wiadomości:

- przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego,
- wie jak kontrolować swój rozwój fizyczny,
- potrafi przeprowadzić próby indeksu i ocenić wyniki swoich rówieśników,
- wie jaki jest związek z ideałów starożytnych igrzysk olimpijskich z dzisiejszą rywalizacją sportową,
- dostrzega nieprawidłowości i negatywne zjawiska w sporcie współczesnym,
- zna szkodliwość dopingiu,
- zna zasady współdziałania w zespole,
- wie jak stosować elementy techniki, taktyki w grach zespołowych,
- zna zasady asekuracji i samo asekuracji podczas ćwiczeń,
- zna zasady higieny wypoczynku i pracy umysłowej,
- zna różnicę pomiędzy tańcami narodowymi a towarzyskimi,
- zna sposoby wyrażania uczuć i rozładowania negatywnych emocji,
- zna zasady współdziałania zespołowego,
- wie jaką wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny,
- zna podstawy negocjacji,
- zna historię starożytnych i nowożytnych igrzysk olimpijskich, symbole olimpijskie, ich znaczenie oraz idee olimpizmu,

Postawa:

- wykorzystuje warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej,
- potrafi pokonać własne zmęczenie,
- dokonuje samooceny uzyskanych wyników, możliwości i umiejętności ruchowych,
- pomaga współwiczającym w wykonywaniu zadania,
- przyjmuje odpowiedzialność za swoje zdrowie i ciało,
- podejmuje przemyślane i dojrzałe decyzje,
- dostrzega problem dopingiu,
- jest rzetelny i obiektywny,
- dostrzega możliwość poprawy swoich wyników,
- podporządkowuje się decyzjom kapitana zespołu i trenera,
- zachowuje się właściwie na boisku i trybunach zarówno w czasie zwycięstwa i jak porażki,
- jest sprawiedliwy i obiektywny w sędziowaniu,

- systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny,
- dostosowuje ćwiczenia do możliwości współpartnera, ma do niego zaufanie,
- popiera i udziela wsparcia swoim faworytom, zarówno w sytuacji zwycięstwa jak i porażki,
- traktuje porażki jako mobilizację do zwiększenia wysiłku w ćwiczeniach i treningu,
- jest wytrwały w dążeniu do celu,
- docenia lekkość i estetykę ruchu,
- podejmuje samodzielne działania na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego,
- przestrzega zasad kulturalnej dyskusji, przedstawia własne argumenty i broni swojego zdania,
- posiada świadomość potrzeby ruchu i czynnego wypoczynku,
- przekonuje innych do podjęcia działań sportowo- rekreacyjnych
- właściwie ocenia swoje możliwości i predyspozycję oraz podejmuje zadania adekwatnie do możliwości,