

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy III gimnazjum

Bloki edukacyjne:

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

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 :

- uczeń potrafi bezpiecznie zachować się w czasie zajęć szkolnych i w czasie wypoczynku w różnych środowiskach,
- potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania w grach zespołowych,
- potrafi wykonać poznane elementy techniki różnych dyscyplin sportowych i zastosować je w grze
- potrafi wykonać poznane elementy z gimnastyki podstawowej i lekkiej atletyki
- potrafi wykorzystać walory rekreacyjne i sportowe najbliższej okolicy do organizowania dla siebie i swoich najbliższych wypoczynku czynnego
- potrafi opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących określone zdolności motoryczne,
- potrafi wykonać własną kompozycję ruchową do muzyki zaplanować i wykonać prosty układ gimnastyczny
- dokonać samooceny i kontroli swoich umiejętności ruchowych.
- daje i przyjmuje wsparcie społeczne,
- potrafi zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki,
- potrafi wykonać przez siebie zestaw prób do oceny siły , wytrzymałości i gibkości,
- potrafi wykonać specjalistyczną rozgrzewkę przed zajęciami
- potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”
- potrafi dobrać odpowiedni rodzaj wypoczynku do wykonywanej pracy
- umie pełnić rolę organizatora, zawodnika i kibica w szkolnych rozgrywkach sportowych
- potrafi wyjaśnić jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- potrafi dobrać właściwe formy aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia.

Wiadomości:

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

- przepisy wybranych dyscyplin sportowych potrafi zorganizować zawody sportowe,
- zasady kulturalnego zachowania się na imprezach sportowych w roli kibica i zawodnika,
- walory rekreacyjne gier zespołowych,
- zasady bezpieczeństwa i asekuracji w trakcie wykonywania ćwiczeń gimnastycznych,
- zasady bezpieczeństwa w czasie gier i zabaw
- osiągnięcia reprezentacji kraju w poszczególnych dyscyplinach sportowych na arenie międzynarodowej
- zna historię nowożytnych igrzysk olimpijskich,
- wie jakie konkurencje odbywają się na mistrzostwach świata i olimpiadzie,
- sposoby przeprowadzania rozgrywek sportowych,

- wie jakie korzyści dla zdrowia płyną z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka
- zna korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie
- szkody dla zdrowia własnego i otoczenia związane z paleniem, nadużywaniem alkoholu i innych środków psychotropowych,

Postawa:

- uczeń:
- prowadzi higieniczny i zdrowy tryb życia, dba o swoje ciało i zdrowie,
- rozumie ,jakie szkody dla zdrowia własnego i otoczenia ma palenie papierosów i nadużywanie alkoholu,
- stosuje zasady czystej gry,
- współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku, pomaga słabszym
- zachowuje się właściwie zarówno w sytuacji zwycięstwa i porażki,
- daje i przyjmuje wsparcie społeczne,
- właściwie zachowuje się w czasie pełnienia roli zawodnika i kibica, stosuje zasadę fair-play
- dostrzega grożące niebezpieczeństwo ,zapewnia bezpieczeństwo sobie i innym, podejmuje właściwe decyzje w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia,
- stosuje samokontrolę i samoocenę w czasie ćwiczeń,
- stosuje zasady czystej gry i niewykorzystywania przewagi losowej.

Standardy wymagań, poziom rozszerzony

Umiejętności:

- umie kontrolować własną sprawność i rozwój fizyczny,
- potrafi przyjąć odpowiedzialność za siebie i innych,
- potrafi przeprowadzić rozgrzewkę,
- wykonuje bezbłędnie elementy techniki i taktyki z poszczególnych gier zespołowych,
- umie dostosować obciążenia ćwiczeń do możliwości partnera
- potrafi podporządkować się bezwzględnie decyzjom sędziego,
- potrafi zmobilizować innych do aktywnego spędzania czasu wolnego,
- umie tworzyć krótkie układy ruchowe inspirowane muzyką,
- potrafi podejmować różnorodne działania, sportowo-rekreacyjne na rzecz innych osób, w szczególności słabszych, młodszych i niepełnosprawnych,
- potrafi zorganizować rozgrywki na szczeblu szkoły,
- umie podjąć właściwą decyzję w sytuacji spornej i ją obronić,
- potrafi wykorzystać w rywalizacji sportowej swoje predyspozycje i zdolności,
- jest kreatywny, potrafi właściwie ocenić swoje możliwości i predyspozycje oraz podjąć zadania adekwatnie do możliwości,
- stara się stosować idee olimpizmu w sporcie i życiu codziennym.

Wiadomości:

- przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa,
- umie przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzenia prób indeksu sprawności fizycznej,
- potrafi przeprowadzić próby wybranego testu i ocenić,
- zna historię, symbole i idee igrzysk olimpijskich,
- zna zasady współdziałania zespołowego i umie wykorzystać je w grach zespołowych,
- zna przepisy i sędziowanie w stopniu umożliwiającym pełnienie roli zawodnika, trenera, sędziego i organizatora zawodów,
- zna zasady higieny i wypoczynku pracy umysłowej
- zna zasady asekuracji i samo asekuracji podczas ćwiczeń,
- zna sposoby wyrażania uczuć i rozładowania negatywnych emocji,
- wie jak troszczyć się o zdrowie i bezpieczeństwo innych,
- wie jaką wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny.

Postawa:

- dokonuje samokontroli sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego,
- przyjmuje odpowiedzialność za zdrowie własne i innych,
- podejmuje świadomie wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych,
- rozpoznaje cechy przywódcy i style kierowania zespołem,
- podporządkowuje się ustaleniom kapitana i trenera oraz decyzjom sędziego nawet w sytuacji kontrowersyjnej,
- pełni funkcję kierownicze i przywódcze w zespole,
- rozumie na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia,
- udziela wsparcia swoim faworytom bez względu na wynik spotkania,
- traktuje porażkę jako mobilizację do zwiększenia wysiłku, wytrwale dąży do celu,
- sprawiedliwie i obiektywnie ocenia wykonanie zadania przez innych ćwiczących,
- samodzielnie podejmuje działania rozwijające sprawność fizyczną i motywuje rówieśników oraz członków własnej rodziny do aktywności ruchowej,
- podejmuje działania na rzecz innych,
- wykazuje tolerancję i poszanowanie dla kibiców przeciwnej drużyny,
- współpracuje i współdziała z innymi kibicami w celu stworzenia sportowej atmosfery w czasie zawodów.