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 systemu  aktywności 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 ćwiczenie  zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem,  piramida dwójkowa lub trójkowa);  - planuje i wykonuje dowolny układ  gimnastyczny;  - 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. |

.