

## NaCoBeZu z wychowania fizycznego dla klasy 8

Szkoły Podstawowej nr 39 im. Szarych Szeregów w Lublinie

| LP. | Treści                                      | NaCoBeZu – kryteria sukcesu w języku ucznia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <b>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</b> | <p><b>W zakresie wiedzy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wskazują zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego</li> </ul> <p><b>W zakresie umiejętności</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstrują zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne</li> <li>Demonstrują zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|     | <b>Aktywność fizyczna</b>                   | <p><b>GIMNASTYKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>stosują ćwiczenia charakterystyczne dla rozgrzewki gimnastycznej,</li> <li>opracowują i demonstrują zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała,</li> <li>wykonują ćwiczenia rozciągające dynamiczne – z partnerem,</li> <li>znam sposoby asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych,</li> <li>planują i wykonują prosty układ gimnastyczny<br/>(przewrót w przód, przewrót w tył do rozkroku, stania na rękach przy drabinkach zamachem jedno nogę, przetrzutu bokiem z miejsca do rozkroku, RR w bok, skok rozkroczny przez kozła w szereg).</li> </ul> <p><b>LEKKOATLETYKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>znam sposób prowadzenia rozgrzewki do zajęć lekkoatletycznych,</li> <li>prawidłowo wykonuję start niski ,</li> <li>potrafię przekazać pałeczkę sztafetową sposobem „od dołu”, „od góry”.</li> <li>potrafię wykonać skok w dal techniką piersiową (biegową).</li> <li>znam ćwiczenia rozwijające umiejętność skoku wwyż techniką flop.</li> <li>znam i stosuję gry i zabawy skoczne i</li> </ul> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>rzutne w terenie.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  |  | <p><b>KOSZYKÓWKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki koszykowej,</li> <li>• umiejętnie poruszam się po boisku bez piłki w ataku i w obronie,</li> <li>• wykonuję rzut po dwutakcie z kozłowania</li> <li>• prowadzę piłkę w dwójkach i w trójkach w pasach działania.</li> </ul> <p><b>SIATKÓWKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki siatkowej,</li> <li>• stosuję w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym po dojściu do piłki,</li> <li>• stosuję zagrywkę, forhend i bekhend,</li> <li>• przyjmuję zagrywkę,</li> <li>• rozgrywam piłkę na trzy odbicia,</li> <li>• ustawiam się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</li> </ul> <p><b>PIŁKA NOŻNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki nożnej,</li> <li>• stosuję w grze zwody pojedyncze i podwójne,</li> <li>• żongluję piłką nogą i głową,</li> <li>• przyjmuję i uderzam piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym, zewnętrznym i prostym podbiciem , głową.</li> <li>• znam zasady organizacji turnieju systemem „każdy z każdym”.</li> </ul> <p><b>PIŁKA RĘCZNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• znam zasób ćwiczeń i sposób wykonania rozgrzewki do piłki ręcznej,</li> <li>• prawidłowo poruszam się w ataku i w obronie ,</li> <li>• prawidłowo poruszam się w zmiennym tempie bez piłki i z piłką w różnych kierunkach po boisku.</li> <li>• prowadzę piłkę w dwójkach z jednym przeszkadzającym – rozgrywanie.</li> <li>• przyjmuję postawę bramkarza, wiem jak poruszać się w bramce.</li> </ul> <p><b>PŁYWANIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonuję leżenie na piersiach i na grzbiecie,</li> <li>• wykonuję poślizg na piersiach i na grzbiecie,</li> <li>• wykonuję wydech do wody,</li> <li>• prawidłowo wykonuję kraulowe ruchy RR i</li> </ul> |

|  |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                              | <p>NN na grzbiecie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• łączę pracę RR i NN w kraulu na grzbiecie</li> <li>• prawidłowo wykonuję skok do wody na nogi</li> <li>• pływam pełnym stylem na grzbiecie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <b>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymieniam najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawiam sposoby zapobiegania im</li> <li>• wskazuję zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</li> <li>• demonstruję ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;</li> <li>• wyjaśniam wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</li> <li>• znam wymogi higieny po zajęciach ruchowych.</li> </ul>                                                  |
|  |                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• planuję szkolne rozgrywki sportowe według systemu „każdy z każdym”;</li> <li>• pełnię rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</li> <li>• wymieniam miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</li> <li>• znam historię ruchu olimpijskiego – symbole olimpijskie</li> <li>• stosuję zasady „czystej gry”: niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.</li> </ul>                    |
|  |                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Znam podstawowe kroki aerobiku</li> <li>• wykonuję indywidualnie, dowolny układ tańca.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <b>Edukacja zdrowotna</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• omawiam zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego,</li> <li>• wskazuję korzyści z aktywności fizycznej w terenie,</li> <li>• omawiam korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka,</li> <li>• opracowuję rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.</li> <li>• omawiam sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,</li> <li>• wiem jak sobie radzić w sytuacjach</li> </ul> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>trudnych, problemowych. Do kogo po pomoc?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wiem jak szkodliwe dla organizmu jest nadużywanie alkoholu, palenia tytoniu i używania substancji psychotropowych,</li> <li>• wyjaśniam, co oznacza zachowanie asertywne i podaję jego przykłady;</li> </ul> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|