

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
niezbędne do otrzymania śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych
uczniów klasy VII

Wymaga się, aby uczeń:

1. uczestniczył w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafił właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełnił rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśniał zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśniał, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawiał znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikował swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planował sposoby rozwoju oraz miał świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazywał umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazywał kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracował w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
10. motywował innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

konieczne (ocena dopuszczająca)	podstawowe (ocena dostateczna)	rozszerzające (ocena dobra)	dopełniające (ocena bardzo dobra)	wykraczające (ocena celująca)
ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA				
<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; • zna test do pomiaru 	<p>3. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; • rozpoznaje test do pomiaru sprawności 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; • wymienia testy do pomiaru sprawności 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; • wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; • wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności

<p>sprawności fizycznej;</p> <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała; wykonuje wybraną próby kondycyjną i koordynacyjną; demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała. 	<p>fizycznej;</p> <ul style="list-style-type: none"> wie co to siatka centylowa. <p>4. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała; wykonuje wybraną próby kondycyjną i koordynacyjną; ocenia swoją sprawność fizyczną; demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała. 	<p>fizycznej;</p> <ul style="list-style-type: none"> wie co to siatka centylowa. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki; wykonuje wybraną próby kondycyjną i koordynacyjnych zdolności motorycznych; ocenia poziom własnej sprawności fizycznej; demonstruje ćwiczenie kształtujące wybrane zdolności motoryczne; demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała. 	<p>fizycznej;</p> <ul style="list-style-type: none"> zna rodzaje siatek centylowych. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki; wykonuje wybraną próby kondycyjną i koordynacyjnych zdolności motorycznych; ocenia poziom własnej sprawności fizycznej; demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała. 	<p>fizycznej;</p> <ul style="list-style-type: none"> wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> dokonyuje 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.
---	--	---	--	--

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozpoznaje zmęczenie podczas wysiłku fizycznego; 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozpoznaje zmęczenie podczas wysiłku fizycznego; 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> Zna zmiany zachodzące w organizmie podczas 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> rozdziela zmiany zachodzące w organizmie 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas
--	--	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • zna możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; • wyjaśnia ideę olimpijską, <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie i odbiór piłki; • uczestniczy w grach szkolnych jako zawodnik ; • wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne z asekuracją; • wykonuje prosty układ gimnastyczny; • wykonuje dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; • pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 	<ul style="list-style-type: none"> • zna możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; • zna nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); • wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; • uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako 	<p>wysiłku fizycznego;</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; • zna nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); • wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; • uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako 	<p>podczas wysiłku fizycznego;</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; • zna możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; • zna nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); • zna zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; • wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w 	<p>wysiłku fizycznego;</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; • wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; • charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); • opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; • wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w
--	---	--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; • wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy; • przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. 	<p>zawodnik ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje system pucharowy i „każdy z każdym”; • wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne z asekuracją; • wykonuje prosty układ gimnastyczny; • wykonuje dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; • pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; • wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; • wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy; • przeprowadza rozgrzewkę w 	<p>zawodnik ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje system pucharowy i „każdy z każdym”; • wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); • wykonuje układ gimnastyczny; • wykonuje dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; • pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; • wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; • wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 	<p>ataku i obronie;</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; • rozpoznaje system pucharowy i „każdy z każdym”; • uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej 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; • wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; • pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; • wykonuje przekazanie 	<p>ataku i obronie;</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; • planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; • uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej 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 orientacji w
---	--	---	---	---

	zależności od rodzaju aktywności.	<ul style="list-style-type: none"> przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. 	<p>pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>terenie;</p> <ul style="list-style-type: none"> wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia z 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.
--	-----------------------------------	---	--	---

BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> zna urazy w czasie zajęć ruchowych, zna niebezpieczne dyscypliny sportu. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> zna urazy w czasie zajęć ruchowych, zna niebezpieczne dyscypliny sportu. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> stosuje zasady samoasekuracji; potrafi zachować się w 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> zna przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. <p>2. W zakresie umiejętności.</p>	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu. <p>2. W zakresie umiejętności.</p>	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
---	--	--	---	---

	<p>sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje zasady samoasekuracji; • potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; • potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 	<p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; • potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
--	---	---	--	--

EDUKACJA ZDROWOTNA

<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia co najmniej 2 czynniki, które wpływają pozytywnie na zdrowie; • wymienia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; • wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się; • wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; • demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie na zdrowie; • zna sposoby redukcji nadmiernego stresu; • wymienia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; • wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się; • wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • opracowuje rozkład 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie na zdrowie i samopoczucie; • omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu; • omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; • wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się; • wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; • omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu; • omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych; • wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; • wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. 	<p>1. W zakresie wiedzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; • omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia 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 mięśni;
---	---	---	--	---

<p>wielkości i różnym ciężarze.</p>	<p>dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;</p> <ul style="list-style-type: none"> • dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; • demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. 	<p>między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;</p> <ul style="list-style-type: none"> • dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; • demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. 	<p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; • dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; • demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. <p>2. W zakresie umiejętności.</p> <ul style="list-style-type: none"> • opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; • dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; • demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
-------------------------------------	--	--	--	---