

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klas VII

UWAGA! Uczeń uzyskując daną ocenę semestralną (z wyjątkiem oceny dopuszczającej) musi spełniać wymagania edukacyjne ocen niższych.

I. Kompetencje społeczne				
<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
Uczeń:				
10. Pełni rolę organizatora i sędziego w ramach szkolnych zawodów sportowych.	8. Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.	5. Wykazuje umiejętności adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.	3. Wyjaśnia zasady „czystej gry” w duchu szacunku dla rywala.	1. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, respektując przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego.
11. Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (osoby niepełnosprawne, osoby starsze).	9. Planuje sposoby własnego rozwoju psychofizycznego, mając świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.	6. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości.	4. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	2. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.
		7. Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.		
II. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna				
<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
Uczeń:				
W zakresie wiedzy:				

	4. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.	3. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.	2. Wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej.	1. Wymienia narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
W zakresie umiejętności:				
5. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.	4. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.	3. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	2. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.	1. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.
III. Aktywność fizyczna				
Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
Uczeń:				
W zakresie wiedzy:				
6. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking).	5. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.	3. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.	2. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.	1. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
		4. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.		
W zakresie umiejętności:				
11. Diagnostuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).	8. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako sędzia.	5. 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	3. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.	1. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik.

12. Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.	9. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.	6. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.	4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.	2. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.
13. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”	10. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa).	7. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.		

IV. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
-----------------------	---------------------------	--------------------	--------------------------	----------------------------

Uczeń:

W zakresie wiedzy:

			2. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	1. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
--	--	--	--	---

W zakresie umiejętności:

		2. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.		1. Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.

IV. Edukacja zdrowotna.

<i>Ocena celująca</i>	<i>Ocena bardzo dobra</i>	<i>Ocena dobra</i>	<i>Ocena dostateczna</i>	<i>Ocena dopuszczająca</i>
-----------------------	---------------------------	--------------------	--------------------------	----------------------------

Uczeń:

W zakresie wiedzy:

5. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania	4. Omawia sposoby redukcji nadmiernego	3.. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie	2. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz	1. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian
---	--	--	--	--

używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.	stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.	i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.	nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.	zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
---	---	---	--	--