

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego klasa 7a

I SEMESTR

Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe, rozszerzające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające	Wymagania podstawowe, rozszerzające dopełniające oraz posiada wiadomości i umiejętności wykraczające poza ramy określone wymaganiami, osiąga sukcesy w konkursach szkolnych i pozaszkolnych.
W zakresie wiedzy -wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania -zna Test Coopera -wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego -opisuje pozytywne czynniki zdrowia -wymienia negatywne czynniki zdrowia	W zakresie wiedzy -wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania -zna Test Coopera -wie do czego służą siatki centylowe -wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego -wskazuje korzyści wynikające z	W zakresie wiedzy -wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania -zna Test Coopera -zna próby MSTs do kontroli i oceny sprawności fizycznej -wie do czego służą siatki centylowe -wymienia zmiany zachodzące w organizmie	W zakresie wiedzy -wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania -zna Test Coopera -zna próby MSTs do kontroli i oceny sprawności fizycznej -wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K.Zuchory -wie do czego służą siatki centylowe	W zakresie wiedzy -wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania -zna Test Coopera -zna próby MSTs do kontroli i oceny sprawności fizycznej -wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej według ISF K.Zuchory -wie do czego służą siatki centylowe

-zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzenia -zna zasady higieny osobistej. W zakresie umiejętności -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -mierzy wysokość ciała, -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych. Kompetencje społeczne - sporadycznie nie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego	aktywności fizycznej w terenie -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych. W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -mierzy wysokość ciała, -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych. Kompetencje społeczne	podczas wysiłku fizycznego -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych. W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -wykonuje próby sprawnościowe według MTSF -mierzy wysokość ciała, -demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkości -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej	-wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie -zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych. W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -wykonuje próby sprawnościowe według MTSF -mierzy wysokość ciała, oblicza wskaźnik BMI -demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkości -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,	-wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie -zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -wykonuje próby sprawnościowe według MTSF -mierzy wysokość ciała, oblicza wskaźnik BMI -demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkości -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,
--	---	---	---	--

- sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole - nie buduje odpowiednich relacji z osobami z najbliższego otoczenia- -jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, sporadycznie nie ćwiczy -sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia-- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku. Kompetencje społeczne -chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia-- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -chętnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych	-wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej -stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku -rozgrywa piłkę „na trzy” -wykonuje zbiegi lub ataku przez „plasowanie” -chwyt i rzuc jednorącz kółkiem ringo -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego. Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych	-wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej -stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku -rozgrywa piłkę „na trzy” -wykonuje zbiegi lub ataku przez „plasowanie” -chwyt i rzuc jednorącz kółkiem ringo -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m -wykonuje skok w dal. Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych
---	--	---	--	--

		-pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład -pomaga mniej sprawnym fizycznie	-bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych
--	--	---	--	---

			-wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.
--	--	--	---	--

II SEMESTR

Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe	Wymagania podstawowe, rozszerzające	Wymagania podstawowe, rozszerzające, dopełniające	Wymagania podstawowe, rozszerzające dopełniające oraz posiada wiadomości i umiejętności wykraczające poza ramy określone wymaganiami, osiąga sukcesy w konkursach szkolnych i pozaszkolnych.
W zakresie wiedzy -opisuje pozytywne czynniki zdrowia -wymienia negatywne czynniki zdrowia -zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania -zna zasady higieny osobistej. W zakresie umiejętności -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -mierzy wysokość ciała,	W zakresie wiedzy -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych -opisuje pozytywne czynniki zdrowia -wymienia negatywne czynniki zdrowia -zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania -zna zasady higieny osobistej.	W zakresie wiedzy -wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych -opisuje pozytywne czynniki zdrowia -wymienia negatywne czynniki zdrowia -zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nad miernego odchudzania	W zakresie wiedzy -zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych -wie co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna -opisuje pozytywne czynniki zdrowia -wymienia negatywne czynniki zdrowia	W zakresie wiedzy -zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej -zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych -wie co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna -opisuje pozytywne czynniki zdrowia -wymienia negatywne czynniki zdrowia

-demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m -umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami Kompetencje społeczne - sporadycznie nie ćwiczy na zajęciach wychowania fizycznego - sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole	W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -mierzy wysokość ciała, -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo -uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m -wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym -umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami -stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń	-zna zasady higieny osobistej. W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -wykonuje próby sprawnościowe według MTSF -mierzy wysokość ciała, -demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkości -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej -stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku -rozgrywa piłkę „na trzy” -wykonuje zbiegi piłki lub ataku przez „plasowanie” -chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo	-zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania -zna zasady higieny osobistej. W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -wykonuje próby sprawnościowe według MTSF -mierzy wysokość ciała, oblicza wskaźnik BMI -demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkości -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej -stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku -rozgrywa piłkę „na trzy” -wykonuje zbiegi piłki lub ataku przez „plasowanie” -chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo	-zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania -zna zasady higieny osobistej. W zakresie umiejętności -wykonuje Test Coopera -mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku -wykonuje próby sprawnościowe według MTSF -mierzy wysokość ciała, oblicza wskaźnik BMI -demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkości -demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała, -wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce ,piłce ręcznej, piłce nożnej -stosuje proste zasady taktyki w grze-w obronie i w ataku -rozgrywa piłkę „na trzy” -wykonuje zbiegi piłki lub ataku przez „plasowanie” -chwyt i rzuca jednorącz kółkiem ringo
---	---	--	--	--

- nie buduje odpowiednich relacji z osobami z najbliższego otoczenia- -jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	Kompetencje społeczne -uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, sporadycznie nie ćwiczy -sporadycznie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia-- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m -wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym -umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami -prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej -stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń Kompetencje społeczne -chętnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej	-uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m -wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym -umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami -prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej -stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń -umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność	-uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, gra zespołowych -wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego -wykonuje start niski i biegnie na odcinku 100m -wykonuje skok w dal sposobem, naturalnym -umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami -prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej -stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń -umie udzielić pierwszej pomocy w sytuacji wypadku w trakcie zajęć ruchowych Kompetencje społeczne -aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego -chętnie podejmuje dodatkową aktywność
---	--	---	--	--

		-nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia-- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -chętnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych -aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych	fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-sportowych -bierze udział w rozgrywkach i turniejach klasowych i międzyklasowych -godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych -charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej -nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych w szkole -kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych -buduje odpowiednie relacje z osobami z najbliższego otoczenia--jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju -kreatywnie poszukuje rozwiązania sytuacji problemowych
--	--	--	---	--

			-umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.	-aktywnie współpracuje z innymi uczestnikami zajęć ruchowych -umie motywować inne osoby do aktywności fizycznej, daje dobry przykład -pomaga mniej sprawnym fizycznie -wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.
--	--	--	---	---

Zakres wymagań stanowi propozycję realizacji zadań i może być modyfikowany w zależności od pojawiających się w ciągu roku szkolnego wyzwań, bieżących potrzeb oraz zainteresowań uczniów.