

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VII

Obszar 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (nie dostateczny)
	Uczeń spełnia poniższe wymagania:	Uczeń spełnia poniższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia poniższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem poniższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia poniższych wymagań:
<p>Atletyka terenowa, lekkoatletyka</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przebiegamy dystans 100 m. 2. Rzucamy piłeczką palantową na odległość. • Organizujemy zawody klasowe w skoku w dal. • Pokonujemy marszobieg terenowy z przeszkodami. • Prowadzimy zabawy terenowe według własnej inwencji. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonujemy 12 minutowy test Coopera. • Oceniamy własną wytrzymałość tlenową. • Przekazujemy pałeczkę sztafetową w czasie biegu. • Pokonujemy przeszkody, skacząc techniką naturalną. 	<p>Jest aktywny i zaangażowany.</p> <p>Dostrzega potrzebę ruchu na świeżym powietrzu.</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Pomaga innym podczas wykonywania pomiarów i prób sprawnościowych.</p> <p>Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</p> <p>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.</p> <p>Potrafi ocenić adekwatnie do sytuacji swoje możliwości psychofizyczne.</p> <p>Omawia korzyści dla zdrowia płynące z aktywności fizycznej.</p> <p>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</p> <p>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</p> <p>Umie wskazać zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</p> <p>Wymienia korzyści płynące z aktywności fizycznej w terenie.</p> <p>Umie wyjaśnić ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>Omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej.</p> <p>Dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.</p> <p>Wykonuje wybrane próby kondycyjne i koordynacyjne zdolności motorycznych.</p>					

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VII

	<p>Oceni i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną.</p>					
Obszar 2. Aktywność fizyczna						
Tematy lekcji	6 (celują cy)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostat eczny)	2 (dopus zczając y)	1 (niedos tateczn y)
	Uczeń spełnia niższe wymagania:	Uczeń spełnia niższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia niższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem niższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia niższych wymagań:
<p>Piłka nożna</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzimy piłkę z omijaniem przeszkód. • Prowadzimy piłkę w dwójkach, trójkach ze zmianą kierunku. • Doskonalimy atak pozycyjny w grze. • Stosujemy atak szybki (kontratak). <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji. • Stosujemy zwody. Gra szkolna. • Stosujemy obronę „każdy swego”. • Organizujemy turniej piłki nożnej <p>Piłka ręczna</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalimy podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu dowolnym sposobem. • Kozłujemy piłkę ze zmianą tempa i kierunku. 	<p>Jest bardzo aktywny na zajęciach.</p> <p>Jest kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</p> <p>Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego.</p> <p>Potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę</p> <p>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w szkolnych zawodach sportowych.</p> <p>Stosuje się do zasad kulturalnego kibicowania.</p> <p>Opisuje technikę i taktykę gier zespołowych.</p> <p>Wymienia miejsca, które wg niego nadają się do aktywności fizycznej.</p> <p>Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.</p> <p>Umie wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</p> <p>Wymienia nazwiska polskich olimpijczyków oraz dyscypliny sportu, w których zdobywali medale.</p>					

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VII

<ul style="list-style-type: none">• Rzucamy piłką na bramkę z biegu i z wyskoku.• Wykonujemy rzuty na bramkę po wyminięciu obrońcy. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonujemy atak szybki.• Uczymy się uwalniać od obrońcy.• Doskonalimy obronę „krycie każdy swego” i obronę strefą.• Wykorzystujemy poznane elementy w małych grach i w grze właściwej. <p>Piłka siatkowa</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none">• Doskonalimy rozegranie piłki „na trzy”. Gra szkolna.• Doskonalimy zagrywkę dolną. Gra szkolna.• Wykonujemy zagrywkę górną (tenisową).• Odbieramy piłkę po wykonaniu zagrywki.• Kierujemy piłkę w określony punkt na pole przeciwnika• Wystawiamy piłkę partnerowi i próbujemy zbić piłkę.• Kierujemy piłkę w określony punkt na pole przeciwnika. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none">• Wykonujemy zagrywkę dowolnym sposobem.• Odbijamy piłkę w postawie wysokiej i niskiej.• Odbijamy piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym oraz jednorącz.• Ustawiamy się w ataku i w obronie. Gra szkolna.• Organizujemy klasowe rozgrywki piłki siatkowej.• Doskonalimy poznane elementy techniczne w grze. <p>Piłka koszykowa</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none">• Doskonalimy prowadzenie piłki koźłowaniem ze zmianą ręki i kierunku.• Doskonalimy rzuty piłką do kosza z różnych pozycji i po koźłowaniu.• Ustawiamy się w obronie i w ataku, rozgrywając mecz piłki koszykowej. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none">• Uczymy się rzutu do kosza z dwutaktu.• Organizujemy turniej trójek koszykarskich.• Mylimy przeciwnika, stosując zwody ciałem i z piłką.	<p>Zna zasady wybranej formy aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy Wymienia gospodarzy igrzysk olimpijskich.</p> <p>Umie wskazać możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</p> <p>Stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: zwody, obronę „każdy swego”.</p> <p>Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</p> <p>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia.</p> <p>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p> <p>Prowadzi rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</p> <p>Analizuje własną dzienną aktywność fizyczną.</p>
---	--

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VII

<p>Gimnastyka podstawowa</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalamy przewrót w tył z dowolnej pozycji. • Pokonujemy zwinnościowy tor przeszkód. • Wykonujemy stanie na rękach z asekuracją. • Planujemy i wykonujemy dowolny układ gimnastyczny. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Próbujemy stanąć na głowie asekurowani przez kolegę. • Kształtujemy sprawność fizyczną, ćwicząc ze skakankami. • Wykonujemy skok kuczny przez skrzynię. • Wykonujemy prostą piramidę dwójkową 	<p>Jest bardzo aktywny i zaangażowany na zajęciach.</p> <p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Pomaga koledze wykonać dane ćwiczenie.</p> <p>Motywuje innych do udziału w zajęciach, szczególnie osoby mniej sprawne.</p> <p>Asekuje kolegę podczas wykonywania ćwiczeń.</p> <p>Opisuje technikę wykonania konkretnych ćwiczeń gimnastycznych, ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych, piramid dwójkowych i trójkowych</p> <p>Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).</p> <p>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.</p> <p>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.</p>
<p>Sporty zimowe</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bawimy się na śniegu i ze śniegiem. • Wozimy się na sankach w parach. • Organizujemy konkursy i zawody z sankami. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rzucamy śnieżkami do celu i na odległość. 	<p>Przestrzega ustalonych zasad bezpieczeństwa.</p> <p>Odczuwa radość i zadowolenie z doskonałej zabawy na śniegu i lodzie.</p> <p>Jest koleżeński wobec innych i pomocny.</p> <p>Współdziała z kolegą podczas wyścigów zaprzęgów saneczkarskich.</p> <p>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</p> <p>Umie wymienić zasady i metody hartowania organizmu.</p> <p>Zna sposoby ochrony przed niską temperaturą.</p> <p>Umie podać zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendowanymi dla jego grupy wiekowej (np. WHO lub UE).</p> <p>Zjeżdża prawidłowo na sankach pojedynczo i w dwójkach.</p> <p>Potrafi w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić kule śnieżne o różnej wielkości i różnym ciężarze.</p> <p>Wykorzystuje teren naturalny do wspólnej zabawy.</p> <p>Jest aktywny fizycznie niezależnie od warunków atmosferycznych.</p>

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VII

<p>Ringo</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none">• Doskonalimy rzuty i chwyt kółka do ringo. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none">• Zagrywamy kółkiem w określone miejsce w pole przeciwnika.• Rozgrywamy klasowy turniej ringo. <p>Unihokej</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none">• Doskonalimy prowadzenie piłki kijem ze zmianą tempa i kierunku.• Wykonujemy strzały na bramkę z różnych pozycji. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none">• Uczymy się ataku szybkiego.• Doskonalimy poznane elementy techniczne w grze. <p>Tenis stołowy</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none">• Doskonalimy odbicia piłeczki różnymi sposobami.• Doskonalimy serwis.• Doskonalimy atak i obronę w grze pojedynczej i podwójnej. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none">• Odbijamy piłeczkę bekhendem i forhendem.• Wykonujemy serwis dowolnym sposobem.• Wykonujemy zagrywkę rotacyjną	<p>Współpracuje w grupie. Jest chętny do gry z innymi. Przestrzega zasady „czystej gry”. Jest pomocny i troskliwy wobec mniej sprawnych uczniów. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Wymienia podstawowe przepisy gry w ringo. Wymienia zalety tej gry Wykonuje zagrywkę. Organizuje w gronie rówieśników zabawę z wykorzystaniem kółka do ringo. Uczestniczy w rozgrywkach klasowych, stosując się do zasad „czystej gry”.</p> <p>Jest odpowiedzialny za zdrowie własne i kolegów. Współpracuje z zespołem. Przestrzega zasad „czystej gry”. Wymienia podstawowe przepisy gry. Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja. Omawia podstawową technikę i taktykę gry. Wykonuje w grze strzały piłką na bramkę. Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych. Prawidłowo trzyma kij w dłoniach.</p> <p>Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Jest koleżeński wobec innych. Pełni rolę sędziego. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę. Pełni rolę organizatora. Wymienia podstawowe przepisy gry. Omawia technikę zagrywki rotacyjnej. Zna zasady kulturalnego kibicowania. Omawia technikę odbić bekhendowych i forhendowych. Zna nazwiska najlepszych tenisistów stołowych w historii Polski Uczestniczy w grze pojedynczej i deblowej. Wykonuje: zagrywkę rotacyjną, odbicia forhendowe i bekhendowe. Gra w tenisa w czasie wolnym. Uczestniczy w zawodach klasowych, stosując się do zasady „czystej gry”</p>
--	---

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VII

<p>Kometka</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none">• Doskonalimy odbicia lotki forhendem i bekhendem.• Gramy rekreacyjnie w kometkę. <p>Dwa ognie</p> <p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none">• Przypominamy podstawowe przepisy i zasady gry w dwa ognie.• Poznajemy technikę gry w dwa ognie: rzuty, podania chwyty. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none">• Gramy rekreacyjnie w dwa ognie. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none">• Poznajemy gry i zabawy spoza Europy.	<p>Przeżywa radość i zadowolenie z gry. Dostrzega jej walory zdrowotne. Gra w kometkę w zgodzie z innymi. Zna podstawowe przepisy gry. Umie przedstawić zasady aktywnego wypoczynku. Prawidłowo odbija lotkę raketką. Wykonuje zagrywkę i odbicie lotki. Organizuje grę w gronie rówieśników.</p> <p>Przeżywa radość i zadowolenie z gry w dwa ognie. Dostrzega jej walory zdrowotne. Gra w dwa ognie w zgodzie z innymi. Zna podstawowe przepisy gry. Umie przedstawić zasady aktywnego wypoczynku. Prawidłowo porusza się po boisku. Wykonuje rzuty i chwyty piłki oraz stosuje uniki. Organizuje grę w gronie rówieśników Okazują chęci poznania nowych gier. Dostrzega walory nowo poznanych gier i zabaw. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy Organizuje grę w gronie rówieśników.</p>
---	---

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VII

<p>Rytm, muzyka, taniec Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> Ćwiczymy w rytmie disco. Poznajemy kroki poloneza <p>Aktywna turystyka Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> Marszobiegi w terenie z pokonywaniem przeszkód terenowych. <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> Bieg terenowy z elementami biegu na orientację. 	<p>Jest aktywny na zajęciach. Przejawia własną inwencję twórczą. Z szacunkiem traktuje swoje koleżanki. Umie scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumbę). Umie wyjaśnić, jak należy zachowywać się podczas tańca, zabaw tanecznych. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny taniec, wykorzystując przy tym elementy nowoczesnych form aktywności fizycznej.</p> <p>Jest odpowiedzialny. Odczuwa radość i przyjemność z kontaktu z przyrodą. Chętnie uczestniczy we wszelkich formach rekreacji. Wskazuje na korzyści wynikające z aktywności fizycznej uprawianej w terenie. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Wybiera trasę biegu i pokonuje ją, ucząc się orientacji w terenie.</p>						
Obszar 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.							
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (niedostateczny)	
<p>Bezpieczeństwo Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> Zapoznanie uczniów z wymaganiami edukacyjnymi z wychowania fizycznego. Omówienie kryteriów oceny. Zasady BHP-bezpieczeństwo, higiena ciała, odzież, obuwia w czasie zajęć. <p>Semestr II</p>	<p>Bezpiecznie zachowuje się podczas zajęć. Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów. Umie dobrać strój i obuwie do miejsca i warunków atmosferycznych. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</p>						

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VII

<ul style="list-style-type: none"> Zasady bezpieczeństwa podczas wypoczynku w górach. Podsumowujemy i omawiamy osiągnięcia mijającego roku. Bezpieczne zabawy nad wodą podczas wakacji. 						
Obszar 4. Edukacja zdrowotna						
Tematy lekcji	6 (celujący)	5 (bardzo dobry)	4 (dobry)	3 (dostateczny)	2 (dopuszczający)	1 (nieodstateczny)
	Uczeń spełnia niższe wymagania:	Uczeń spełnia niższe wymagania, sporadycznie ma niewielkie trudności:	Uczeń zazwyczaj spełnia niższe wymagania, czasami ma problemy:	Uczeń często ma trudności ze spełnieniem niższych wymagań, czasami potrzebuje pomocy nauczyciela:	Uczeń ma duże trudności ze spełnieniem wymagań, potrzebuje częstej pomocy nauczyciela:	Uczeń nie spełnia niższych wymagań:
<p>Semestr I</p> <ul style="list-style-type: none"> Mierzymy i ważymy siebie nawzajem Właściwie przenosimy ciężary i podnosimy je z podłoża. Wysiłek fizyczny i umysłowy, odpoczynek – ich właściwe proporcje w ciągu dnia. Rola aktywności fizycznej w radzeniu sobie ze stresem . <p>Semestr II</p> <ul style="list-style-type: none"> Używki – konsekwencje ich używania dla organizmu. Zdrowe odżywianie. Poznajemy metody hartowania organizmu. Wypoczynek bierny i czynny. 	<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 redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do 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; potrafi w sposób ergonomiczny podnosić i przenosić przedmioty o 					

Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne - klasa VII

Przy ocenianiu ucznia z wychowania fizycznego przede wszystkim brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia i wykonywanie ćwiczeń; jego zaangażowanie i praca na lekcji, a także bardzo ważnym kryterium oceny jest systematyczny udział ucznia na zajęciach.