

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## Wymagania edukacyjne klasa 7

<b>I półrocze</b> <b>Uczeń:</b>	<b>II półrocze</b> <b>Uczeń:</b>
<p data-bbox="236 497 683 528"><b><u>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</u></b></p> <ul data-bbox="188 604 689 784" style="list-style-type: none"><li>- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej</li><li>- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki.</li></ul> <p data-bbox="331 900 584 931"><b><u>Aktywność fizyczna</u></b></p> <ul data-bbox="188 1008 711 1648" style="list-style-type: none"><li>- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie</li><li>- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych</li><li>- planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym</li><li>- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</li><li>- wykonuje bieg sprinterski ze startu niskiego;</li><li>- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym</li><li>- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe.</li></ul> <p data-bbox="207 1769 711 1800"><b><u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u></b></p> <ul data-bbox="188 1917 718 2051" style="list-style-type: none"><li>- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</li></ul>	<p data-bbox="807 497 1254 528"><b><u>Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</u></b></p> <ul data-bbox="759 604 1286 748" style="list-style-type: none"><li>- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych</li><li>- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</li></ul> <p data-bbox="903 900 1155 931"><b><u>Aktywność fizyczna</u></b></p> <ul data-bbox="759 1008 1302 1379" style="list-style-type: none"><li>- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych</li><li>- wykonuje 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</li><li>- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</li></ul> <p data-bbox="778 1760 1283 1792"><b><u>Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</u></b></p> <ul data-bbox="759 1917 1286 2051" style="list-style-type: none"><li>- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</li> <li>- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</li> <li>- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Edukacja zdrowotna</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny</li> <li>- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</li> <li>- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</li> <li>- potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Edukacja zdrowotna</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.</li> </ul>
---	--

**Ocenę CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia i kibic. Przestrzega zasad fair-play w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fairplay w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

**Ocenę NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoją postawą dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.