

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Zielonkach
Klasa VII

L.P.	Dział programu	Wymagania podstawowe na ocenę dopuszczającą, dostateczną	Wymagania podstawowe na ocenę dobrą, bardzo dobrą	Wymagania ponadpodstawowe na ocenę celującą
1.	Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego zna regulamin hali sportowej i sali gimnastycznej wie jak posługiwać się sprzętem sportowym zgodnie z jego przeznaczeniem Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku zna elementy asekuracji przy wykonywaniu czynności ruchowych wymienia podstawowe zasady higieny - codzienna czystość ciała i ubioru Wie jak bezpiecznie zachować się w drodze do szkoły i z powrotem jako pieszy i rowerzysta. wymienia bezpieczne miejsca do zabawy. zna zasady zachowania w nagłych wypadkach zna zasady racjonalnego wypoczynku 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego oraz w miejscach zabaw. Przestrzega regulaminu hali sportowej i sali gimnastycznej Używa sprzęt sportowy zgodnie z jego przeznaczeniem Stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku Stosuje elementy asekuracji przy wykonywaniu czynności ruchowych dba o higienę i prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpiecznego zachowania się w drodze do szkoły i z powrotem jako pieszy i rowerzysta. bezpiecznie zachowuje się w miejscach do zabawy potrafi zastosować zasady zachowania w nagłych wypadkach 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi zorganizować aktywny wypoczynek Propaguje higieniczny tryb życia poprzez prezentację lub referat Reaguje na niestosowne zachowanie innych zagrażające zdrowiu i życiu Zna i omawia sposoby zapobiegania wypadkom i urazom.

			<ul style="list-style-type: none"> • stosuje zasady racjonalnego wypoczynku 	
2.	Jaki jestem? Jak się rozwijam?-	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje próby oceniające sprawność fizyczną – biegi, skoki i rzuty (brak postępu) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje próby sprawności fizycznej – biegi, skoki i rzuty (ocena postępu) 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osiąga wybitne wyniki oraz interpretuje próby oceniając sprawność fizyczną • Prowadzi i organizuje gry i zabawy kształtujące szybkość, siłę, wytrzymałość, skoczność, moc i zwinność
3.	Wszechstronność – biegi, skoki, rzuty – lekkoatletyka	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje skok w dal z miejsca i skok dosiężny, skok wzwyż metodą naturalną. • wykonuje marszobieg na dłuższym dystansie – osiągnięty wynik a posiadane możliwości test Coopera • wykonuje rzuty do celu i na różne odległości, różnymi przyborami – piłeczka palantowa, piłka lekarska. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna i wykonuje zabawy bieżne i skoczne. • prawidłowo wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych • prawidłowo wykonuje skok w dal z miejsca, skok wzwyż techniką naturalną. • wykonuje marszobieg na dłuższym dystansie – osiągnięty wynik a posiadane możliwości test Coopera • prawidłowo wykonuje rzuty do celu i na różne odległości, różnymi przyborami – piłeczka palantowa, piłka lekarska. 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> • osiąga wysokie wyniki w próbach motorycznych • potrafi zdiagnozować osiągnięte wyniki • Potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowe zawody sportowe • organizuje wybrane gry i zabawy ruchowe stosując przepisy w formie uproszczonej

4.	Sportowa walka – elementy techniki i taktyki w piłce ręcznej	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje chwyt i podania jednorącz piłki w miejscu i biegu. • kozłuje piłkę prawą i lewą ręką. • wykonuje rzut na bramkę w rytmie trzech kroków • wykonuje rzut piłki w rytmie trzech kroków • zna przepisy wybranych zabaw i gier ruchowych stosując przepisy w formie uproszczonej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo porusza się po boisku ze zmianą tempa i kierunku • prawidłowo stosuje chwyt i podania piłki w miejscu i biegu. • prawidłowo kozłuje piłkę prawą i lewą ręką. • potrafi prawidłowo wykonać rzut na bramkę po zwodzie z wyskoku w głąb pola w rytmie trzech kroków.. • prawidłowo stosuje elementy obrony oraz systemu obrony 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizuje wybrane gry i zabawy ruchowe stosując przepisy w formie uproszczonej • potrafi przeprowadzić specjalistyczną rozgrzewkę • reprezentuje szkołę w zawodach sportowych w piłce ręcznej • potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowe zawody sportowe systemem „każdy z każdym” i systemem pucharowym • stosuje przepisy oraz potrafi sędziować grę szkolną.
5.	Komunikacja, atak i obrona – technika i taktyka gry w koszykówce	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu , w marszu, w biegu ze zmianą kierunku. • wykonuje zatrzymanie na jedno i dwa tempa po kozłowaniu i po podaniu przez współwiczącego • wykonuje rzut piłki do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa po kozłowaniu i po podaniu nauczyciela • wykonuje zatrzymanie na jedno tempo z biegu z obrotem 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w miejscu i w marszu ze zmianą kierunku. • prawidłowo wykonuje rzut piłki do kosza po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa po kozłowaniu i po podaniu nauczyciela • prawidłowo wykonuje podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w dwójkach i trójkach 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizuje wybrane gry i zabawy ruchowe stosując przepisy w formie uproszczonej • potrafi przeprowadzić specjalistyczną rozgrzewkę • reprezentuje szkołę w zawodach sportowych w koszykówce • potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowe zawody sportowe systemem „każdy z każdym” i systemem pucharowym

		<ul style="list-style-type: none"> • stosuje nauczone elementy koszykówki w zabawach, grach i mini grze właściwej. 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonuje zatrzymanie na jedno tempo z biegu • Prawidłowo wykonuje obroty (pivot) • prawidłowo stosuje elementy obrony oraz systemy obrony • stosuje przepisy wybranych zabaw i gier ruchowych stosując przepisy w formie uproszczonej 	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje przepisy oraz potrafi sędziować grę szkolną.
6.	<p>Współdziałanie i współpraca w zespole – piłka siatkowa</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • porusza się po boisku- krokiem dostawnym, skrzyżnym • Wykonuje odbicia sposobem dolnym i górnym w postawie o zachwianej równowadze • wykonuje wystawę piłki do przodu i do tyłu • wykonuje zastawianie pojedyncze • wykonuje zbieg dynamiczny • wykonuje zagrywkę dowolnym sposobem 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo porusza się po boisku – krokiem dostawnym, skrzyżnym • Prawidłowo wykonuje odbicia sposobem dolnym i górnym w postawie o zachwianej równowadze • prawidłowo wykonuje wystawę piłki do przodu i do tyłu • prawidłowo wykonuje zastawianie pojedyncze • prawidłowo wykonuje zbieg dynamiczny • prawidłowo wykonuje zagrywkę dowolnym sposobem • stosuje przepisy w grze 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo porusza się po boisku – krokiem dostawnym w zmiennym tempie • wykonuje wystawę piłki do przodu i do tyłu z wysokości • prawidłowo wykonuje zastawianie pojedyncze z samoasekuracją • prawidłowo wykonuje zbieg dynamiczny kierując piłkę w określone miejsca na boisko przeciwnika • prawidłowo wykonuje zagrywkę tenisową i „flot” z wysokości • organizuje wybrane gry i zabawy ruchowe stosując przepisy w formie uproszczonej

				<ul style="list-style-type: none"> • reprezentuje szkołę w zawodach sportowych w mini koszykówce • Potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowe zawody sportowe systemem „każdy z każdym” i systemem pucharowym
7.	<p>Wytrwałość i konsekwencja – ćwiczenia gimnastyczne, muzyka łagodzi obyczaje</p>	<p>Uczeń poznaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę • wykonuje przewroty w przód z przysiadu podpartego do przysiadu • przewroty w tył z przysiadu podpartego do przysiadu • wykonuje naskok na skrzynię i dowolny zeskok w głąb • wykonuje przejścia po przyrządach równoważnych • wykonuje wyskok rozkroczny na kozła z pomocą • zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń • wykonuje układy gimnastyczne, taneczne 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę. • wykonuje przewroty w przód z przysiadu do przysiadu • wykonuje przewroty w tył z przysiadu do przysiadu • łączy przewroty w przód i w tył • wykonuje prawidłowe przejścia po przyrządach równoważnych • wykonuje samodzielnie wyskok rozkroczny na kozła • przyjmuje prawidłową postawę ciała. • Prawidłowo wykonuje dowolne układy gimnastyczne, taneczne 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonuje przewroty w przód i w tył z przysiadu do przysiadu stosując gimnastyczne pozycje wyjściowe • wykonuje skok rozkroczny na kozła • wykonuje układy gimnastyczne, taneczne w oparciu o własną ekspresję twórczą
8.	<p>Szacunek dla przeciwnika – zawodnik, sędzia, kibic w piłce nożnej</p>	<p>Uczeń poznaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • prowadzi piłkę zewnętrzną częścią stopy 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo prowadzi piłkę zewnętrzną częścią stopy • podaje piłkę w dwójkach 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo prowadzi piłkę zewnętrzną częścią stopy w zmiennym tempie

		<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje podania piłki w dwójkach • wykonuje strzał do bramki z miejsca • przyjmuje piłkę wewnętrzną częścią stopy. 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonuje strzał do bramki z miejsca i w ruchu • prawidłowo prowadzi piłkę i strzela w kierunku bramki. • prawidłowo przyjmuje piłkę wewnętrzną częścią stopy. • zna przepisy wybranych zabaw i mini gier ruchowych stosując przepisy w formie uproszczonej 	<ul style="list-style-type: none"> • prawidłowo wykonuje strzał do bramki z nabiegnięcia • żongluje piłką • organizuje i uczestniczy w wybranych grach i zabawach ruchowych stosując przepisy w formie uproszczonej
10.	Wiedza w aktywności fizycznej	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego • zna testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, siatki centylowe w ocenie własnego rozwoju • zna zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego • zna nowoczesne formy aktywności fizycznej • zna ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych • zna najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych • zna pojęcie techniki i taktyki 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienia zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego • wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, siatki centylowe w ocenie własnego rozwoju • wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego • wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej • wymienia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych • wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawia poprzez referat, prezentację multimedialną lub pokaz zagadnienia z zakresu wiedzy w aktywności fizycznej • przygotowuje prezentację, informację na temat Igrzysk Olimpijskich, Olimpiady, Paraolimpiady, nowinek i ciekawostek

		<ul style="list-style-type: none"> • zna miejsca obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej • zna symbolikę Igrzysk Olimpijskich oraz pojęcie Olimpiady i Paraolimpiady 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia pojęcie techniki i taktyki • wymienia miejsca obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy które można wykorzystać do aktywności fizycznej • wyjaśnia symbolikę Igrzysk olimpijskich oraz pojęcie Olimpiady i Paraolimpiady 	
11.	Postawa w aktywności fizycznej	<p>Uczeń w zakresie postaw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika • potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę • zna zasady czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej w sytuacjach dnia codziennego • zna znaczenie roli organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych • zna zasady kultury kibicowania • wie jak należy się zachować w sytuacjach związanych z kulturą taneczną 	<p>Uczeń w zakresie postaw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • odpowiednio zachowuje się w roli zawodnika • potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę • przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej w sytuacjach dnia codziennego • pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych • wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania • należyście zachowuje się w sytuacjach związanych z kulturą taneczną 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych i międzyszkolnych zawodów sportowych • godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych

		<ul style="list-style-type: none"> • w każdej aktywności fizycznej dba o bezpieczeństwo swoje i innych • rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich 	<ul style="list-style-type: none"> • właściwie reaguje na sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich 	
--	--	--	---	--