

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych ocen obowiązkowych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania wychowania fizycznego w klasie VII

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
1. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku; 2. Wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała w okresie dojrzewania płciowego. 3. Zna pozytywne czynniki zdrowia. 4. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych; 5. Zna zagrożenia z uprawiania niektórych dyscyplin sportu; 6. Wymienia przyczyny i skutki otyłości i nadmiernego odchudzania; 8. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce; 9. Wie, jakie są zasady	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 1. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 2. Mierzy tętno przed i po wysiłku; 3. Zna współczesne formy aktywności fizycznej; 4. Wie, jak radzić sobie ze stresem. 7. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 8. Wyjaśnia następujące pojęcia: olimpiada, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne; 9. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych; 10. Zna przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych;	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Oblicza wskaźnik BMI. Zna zastosowanie siatek centylowych; 2. Wykonuje: - stanie na rękach przy drabinkach; - łączone formy przewrotów w przód i tył; - piramidę dwójkową - zwód pojedynczy przodem bez piłki; - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i nogi prowadzącej; - rzut do kosza z dwutaktu po	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1. Stosuje w grze: - poruszanie się w obronie i w ataku - uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy; - zwody pojedyncze; - prowadzenie piłki, podania, rzuty, odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywkę; - proste zasady taktyczne; 2. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej; 3. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Planuje, przeprowadza klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych według systemu „każdy z każdym”. 2. Respektuje zasady fair play; 3. Przygotowuje i prowadzi zabawę ruchową; 4. Przygotowuje i wykonuje układ taneczny lub gimnastyczny w oparciu

kulturalnego kibicowania; 10. Wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu; 11. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji; 12. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów;	11. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. 12. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.	podaniu od współwiczającego; - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się; - rzut na bramkę z wysokości po podaniu od współwiczającego; - poruszanie się w obronie strefą; - łączone odbicia oburącz sposobem górnym i dolnym w parach; - zagrywkę sposobem dolnym -6 m. od siatki; 3. Wykonuje skoki kuczne, rozkroczne i zawrotne 4. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca 5. Pokonuje trasę biegu przedłużonego na dyst. 600/800/1000m, 6. Wykonuje start niski i bieg 60/100/200m.; 7. Wykonuje skok w dal z odbicia z belki lub ze strefy; 8. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF;	ruchowych; 4. Wykonuje układ gimnastyczny; 5. Wykonuje przerzut bokiem; 6. Potrafi udzielić pierwszej pomocy; 7. Chętnie rywalizuje w konkurencjach lekkoatletycznych; 8. Wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca; 9. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię i rozkroczny przez kozła; 10. Uzyskuje wyniki w testach i próbach motorycznych, wydolnościowych. Dąży do postępu w wynikach; 11. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.	o własną inwencję twórczą 4. Rozwiązuje konflikty proponując wyjście z sytuacji problemowych; 5. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej. Daje dobry przykład; 6. Pomaga słabszymi mniej sprawnym. 7. Jest sumienny i zawsze przygotowany do zajęć. 9. Uzyskał bardzo dobre i celujące oceny cząstkowe. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.
--	---	--	--	---

--	--	--	--	--

Ocenę niedostateczna uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.