

Wychowanie fizyczne KLASA VII
Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych

Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna	A		· Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.			
	B	· Wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.			· Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz potrafi określić wskaźnik BMI.	
	C		· Wykonuje próby MTSF i Test Coopera.	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	· Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących szybkość, wytrzymałość, siłę, koordynację i gibkość.	
	D				· Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej na podstawie samokontroli i samooceny sprawności fizycznej wg prób ISF K. Suchory.	· Współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej. · Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym lub powiatowym.
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący

Aktywność fizyczna	A		Wskazuje korzyści, które wynikają z aktywności fizycznej w terenie.			
	B	Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.		Wyjaśnia pojęcia: idea olimpijska, paraolimpijska i olimpiady specjalne.		
	C		- Przekazuje pałeczkę sztafetową w strefie zmian. - Stosuje gry i zabawy na śniegu.	- Charakteryzuje nowoczesne urządzenia techniczne oraz aplikacje internetowe do oceny dziennej aktywności fizycznej. - Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych. - Wykonuje skok kuczny przez skrzynię. - Z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy. - Wykonuje start wysoki, biegi średnie i długie 800-1000m.	- Wykonuje i stosuje w grze: zwód pojedynczy przodem, obronę „każdy swego”, wystawienie piłki oraz bicie, rzut na bramkę z wyskoku, atak szybki, blok - Wykonuje podstawowe kroki i figury oraz układ polki i walca wiedeńskiego. - Wykonuje skok wzwyż sposobem nożycowym i flopem. - Wykonuje start niski i bieg na dystansie 100m, biegi sztafetowe.	Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej w tym pilates, zumba i nordic walking.
	D				- Wykonuje rzut oszczepem z miejsca i z rozbiegu. - Wykonuje pchnięcie kulą techniką szkolną.	- Uczestniczy w grach właściwych jako zawodnik i sędzia. - Planuje szkolne i klasowe rozgrywki sportowe.

						· Z rozbiegu skacze w dal sposobem naturalnym po odbiciu z belki.
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	A	· Zna regulaminy obiektów sportowych.				
	B		· Podaje przyczyny wypadków podczas zajęć ruchowych.			
	C			· Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.		
	D				· Reaguje w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	· Udziela pierwszej pomocy.
Dział programowy	Taksonomia celów	dopuszczający	dostateczny	dobry	bardzo dobry	celujący
Edukacja zdrowotna	A	· Wymienia pozytywne i negatywne czynniki zdrowia.				
	B		· Wymienia przyczyny i skutki otyłości.	· Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.		

	C				Opracowuje rozkład dnia.	Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.
	D					