

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego na poszczególne oceny dla klasy 7
w roku szkolnym 2024/2025
„Aktywnie-Zdrowo-Bezpiecznie”**

Wymagania na ocenę wyższą obejmują również wymagania na niższe oceny:

- aby uzyskać ocenę dostateczną należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą,
 - aby uzyskać ocenę dobrą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, i dostateczną,
 - aby uzyskać ocenę bardzo dobrą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, dostateczną i dobrą,
 - aby uzyskać ocenę celującą należy również spełnić wymagania na ocenę dopuszczającą, dostateczną, dobrą i bardzo dobrą.
- Uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, jeżeli nie spełnił wymagań na ocenę dopuszczającą.

Ocena śródroczna nie jest oceną klasyfikacyjną, lecz informacyjną.

Jest ustalana na podstawie ocen cząstkowych, analizy osiągnięć edukacyjnych ucznia oraz odnosi się do stopnia realizacji wymagań edukacyjnych w I półroczu danego roku szkolnego.

Ocena końcoworoczna jest oceną klasyfikacyjną i jest ustalana na podstawie całorocznych osiągnięć edukacyjnych ucznia i odnosi się do realizacji wymagań edukacyjnych w całym roku szkolnym.

Okres I dotyczy wymagań na ocenę śródroczną

Okres II dotyczy wymagań na ocenę roczną

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)	ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń oraz:
I. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA: <u>W zakresie wiedzy</u> uczeń: 1. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego –okres II	• omawia jedną zmianę w budowie ciała lub sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	• omawia jedną zmianę w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	• omawia dwie lub trzy zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	• omawia cztery zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	• omawia pięć zmian w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
2. Wymienia testy i	• wymienia test i	• wymienia test i	• wymienia test i	• wymienia test i	• wymienia test i

narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej – okres I	narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej jednej z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa)	narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej dwóch z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa)	narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej trzech z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa)	narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej czterech z pięciu zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa)	narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej wszystkich zdolności motorycznych – (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa)
3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego –okres II	• zna pojęcie siatek centylowych	• zna pojęcie siatek centylowych i potrafi czytać z wykresu dane przy pomocy nauczyciela	• zna pojęcie siatek centylowych i potrafi czytać z wykresu dane bezbłędnie i z pomocą nauczyciela ocenić własny rozwój fizyczny	• zna pojęcie siatek centylowych i potrafi czytać z wykresu dane bezbłędnie i samodzielnie ocenić własny rozwój fizyczny	• zna pojęcie siatek centylowych i potrafi czytać z wykresu dane samodzielnie ocenić własny rozwój fizyczny, oraz omawia wskaźnik BMI
W zakresie umiejętności uczeń: 1.Dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała , oraz samodzielnie interpretuje wyniki – okres II	• poprawnie dokonuje pomiaru wysokości lub masy ciała	• poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała	• poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz potrafi zapisać wartości	• poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz potrafi zapisać wartości i interpretuje wyniki samodzielnie	• poprawnie dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała oraz potrafi zapisać wartości i interpretuje wyniki samodzielnie oraz wyjaśnia pojęcie BMI
2.Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych– okres I	• wykonuje wybrany test sprawności fizycznej niechętnie, niestannie, poniżej swoich możliwości	• wykonuje wybrany test sprawności fizycznej poniżej swoich możliwości	• wykonuje wybrany test sprawności fizycznej zgodnie ze swoimi możliwościami	• wykonuje wybrany test sprawności fizycznej zgodnie ze swoimi możliwościami uzyskując bardzo dobry czas na tle grupy (płynnie , dobrze technicznie)	• wykonuje wybrany test sprawności fizycznej zgodnie ze swoimi możliwościami uzyskując jeden z najlepszych czasów czas na tle grupy (płynnie , bardzo dobrze technicznie)
3. Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej –	• potrafi ocenić jeden parametr własnej sprawności fizycznej z	• potrafi ocenić dwa parametry własnej sprawności fizycznej	• potrafi ocenić i zinterpretować trzy parametry własnej	• potrafi ocenić i zinterpretować cztery parametry własnej	• potrafi ocenić i zinterpretować pięć parametrów własnej

okres II	pięciu: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa		sprawności fizycznej	sprawności fizycznej	sprawności fizycznej
4. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne –okres II	• próbuje z pomocą wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	• wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne z wieloma błędami	• wykonuje w miarę poprawnie zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	• wykonuje poprawnie zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	• wykonuje bezbłędnie zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
5. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała –okres I	• wykonuje dwa ćwiczenie	• wykonuje trzy ćwiczenia	• wykonuje cztery ćwiczenia	• wykonuje pięć ćwiczeń	• wykonuje sześć ćwiczeń
II. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA <u>W zakresie wiedzy uczeń:</u> 1. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego – okres II	• zna jedną zmianę zachodzącą w organizmie podczas wysiłku fizycznego	• omawia jedną zmianę zachodzącą w organizmie podczas wysiłku fizycznego	• omawia dwie zmiany zachodzącą w organizmie podczas wysiłku fizycznego	• omawia trzy zmiany zachodzącą w organizmie podczas wysiłku fizycznego	• omawia cztery zmiany zachodzącą w organizmie podczas wysiłku fizycznego
2. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie – okres I	• wymienia jedną korzyść wynikającą z aktywności fizycznej w terenie	• wymienia dwie korzyści wynikającą z aktywności fizycznej w terenie	• wymienia trzy korzyści wynikającą z aktywności fizycznej w terenie	• wymienia cztery korzyści wynikającą z aktywności fizycznej w terenie	• wymienia pięć korzyści wynikającą z aktywności fizycznej w terenie
3. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej –okres II	•wymienia jedną z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej	• wymienia jedną z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i wskazuje możliwości jej	• wymienia dwie z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i wskazuje możliwości ich	• wymienia trzy z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i wskazuje możliwości ich	• wymienia cztery z poznanych, nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej i wskazuje możliwości ich

		wykorzystania	wykorzystania	wykorzystania	wykorzystania
4. Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. elementy pilatesu, elementy zumbi, nordicwalking) –okres II	• potrafi wymienić nowoczesne formy aktywności fizycznej	•wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej i charakteryzuje jedną z nich	• wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej i charakteryzuje dwie z nich	• wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej i charakteryzuje trzy z nich	• wymienia nowoczesne formy aktywności fizycznej i charakteryzuje cztery z nich
5.Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy –okres II	• zna zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, ale nie potrafi ich opisać	• zna zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy, opisuje je z licznymi błędami	• opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy popełniając sporadyczne błędy	• opisuje samodzielnie zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy	• opisuje samodzielnie i bezbłędnie zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy
6.Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych – okres II	• wyjaśnia jedno z trzech poznanych pojęć z pomocą nauczyciela	• wyjaśnia jedno z trzech poznanych pojęć samodzielnie	• wyjaśnia dwa z trzech poznanych pojęć z pomocą nauczyciela	• wyjaśnia trzy z trzech poznanych pojęć z drobnymi błędami	• wyjaśnia trzy z trzech poznanych pojęć bezbłędnie
<u>W zakresie umiejętności uczeń:</u> 1.Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej w piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne lub taktyczne z kilkoma błędami z jednej dyscypliny (koszykówka, siatkówka, piłka nożna lub piłka ręczna)	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne i taktyczne bezbłędnie z jednej dyscypliny (koszykówka, siatkówka, piłka nożna lub piłka ręczna)	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne i taktyczne z drobnymi błędami z trzech dyscyplin lub z dwóch dyscyplin bezbłędnie (koszykówka, siatkówka, piłka nożna lub piłka ręczna)	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne i taktyczne z drobnymi błędami z czterech dyscyplin lub z trzech dyscyplin bezbłędnie (koszykówka, siatkówka, piłka nożna lub piłka ręczna)	• wykonuje i stosuje w grze elementy techniczne i taktyczne bezbłędnie z czterech dyscyplin (koszykówka, siatkówka, piłka nożna lub piłka ręczna)

prawidłowo na boisku w ataku i obronie –okres I, okres II					
2. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia – okres I, okres II	• bierze bierny udział w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik	• bierze aktywny udział w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik lub jako sędzia z błędami technicznymi i taktycznymi	• bierze aktywny udział w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia z drobnymi błędami technicznymi i taktycznymi	• bierze aktywny udział w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia z bez znacznych błędów	• bierze aktywny udział w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia z bez znacznych błędów, jako zawodnik wyróżnia się dynamiczną grą i wysokimi umiejętnościami technicznymi i taktycznymi
3. Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” –okres I	• zna system pucharowy lub ‘każdy z każdym’	• zna system pucharowy i ‘każdy z każdym’	• planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego lub „każdy z każdym”	• planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” przy pomocy nauczyciela	• planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym” samodzielnie
4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy –okres II	• bierze bierny udział w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy	• bierze aktywny udział w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy z wieloma błędami	• bierze aktywny udział w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy	• bierze aktywny udział w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy zna zasady gry, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest	• bierze aktywny udział w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy, zna zasady gry, angażuje się zarówno w ataku jak i obronie, zdobywa punkty, jest

				waleczny	waleczny, motywuje swoich kolegów i koleżanki do lepszej gry
5.Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne(np.stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa –okres II	• podejmuje próbę wykonania dowolnego ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznego	• wykona dowolne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne z kilkoma błędami technicznymi i z pomocą nauczyciela	• wykona dowolne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne z kilkoma błędami technicznymi bez pomocy nauczyciela	• wykona dowolne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne z jednym błędem technicznym bez pomocy nauczyciela	• wykona dowolne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne bezbłędnie bez pomocy nauczyciela
6.Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny –okres II	• wykona dowolny układ gimnastyczny z dwoma elementami z licznymi błędami	• wykona dowolny układ gimnastyczny z dwoma elementami z drobnym błędem lub bezbłędnie	• zaplanuje i wykona dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z trzema elementami z drobnymi błędami	• zaplanuje i wykona dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z trzema elementami bezbłędnie	• zaplanuje i wykona dowolny układ gimnastyczny lub taneczny z czterema elementami bezbłędnie
7.Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności ruchowej – okres II	• wykona układ tańca niezgodnie ze swoimi możliwościami	• wykona układ tańca zgodnie ze swoimi możliwościami, z wieloma błędami	• wykona układ tańca z niewielkimi błędami w płynności lub formie ruchu	• wykona układ tańca poprawnie z niewielkim błędem w płynności lub formie ruchu	• wykona układ tańca bezbłędnie, w sposób płynny i w odpowiednim tempie
8.Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie –okres I	• wykonuje trasę biegu terenowego z licznymi błędami i nie pokonuje wyznaczonego odcinka	• wykonuje trasę biegu terenowego z licznymi błędami	• wykonuje trasę biegu terenowego bezbłędnie zgodnie ze swoimi możliwościami i pokonuje	• wykonuje trasę biegu terenowego bezbłędnie zgodnie ze swoimi możliwościami i pokonuje	• wykonuje trasę biegu terenowego bezbłędnie zgodnie ze swoimi możliwościami i pokonuje

			wyznaczony odcinek	płynnie wyznaczony odcinek	płynnie wyznaczony odcinek w szybkim tempie
9. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym –okres II	• wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej niepoprawnie z wieloma błędami	• popełnia błędy w przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym	• stara się prawidłowo przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym	• prawidłowo wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym	• prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym
10. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody technika naturalną – okres II	• uczeń podjął próbę skoku w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki z wieloma błędami	• uczeń podjął próbę skoku w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki z wieloma błędami i skoków przez przeszkody z drobnymi błędami	• uczeń wykonał skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki bezbłędnie i skoki przez przeszkody	• uczeń wykonał skok w dal z rozbiegu na odległ Chł: 4,19 -3,80 Dz: 3,79 – 3,40 i skoki przez przeszkody	• uczeń wykonał skok w dal z rozbiegu na odległ Chł: 4,20 i powyżej Dz: 3,80 i powyżej i skoki przez przeszkody
11. Diagnostyka własnej, dziennej aktywności fizycznej, wykorzystując nowoczesne technologie np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe –okres I	• nie potrafi samodzielnie zdiagnozować własnej aktywności fizycznej, wykorzystując nowoczesne technologie	• słabo orientuje się w nowoczesnej technologii służącej diagnostyce własnej aktywności fizycznej	• stara się w miarę swoich możliwości wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej aktywności fizycznej	• umie wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej aktywności fizycznej	• potrafi zawsze wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej aktywności fizycznej
12. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności – okres I	• nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	• potrafi przeprowadzić rozgrzewkę, ale z licznymi błędami pod względem merytorycznym i metodycznym	• prowadzi rozgrzewkę w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	• prowadzi rozgrzewkę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym	• prowadzi rozgrzewkę bezbłędnie pod względem merytorycznym i metodycznym
III. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W zakresie wiedzy	• próbuje z pomocą nauczyciela wymienić pojedyncze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w	• wymienia pojedyncze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych	• wymienia ogólnie najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych,	• wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, oraz omawia	• wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, oraz

uczeń: 1.Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im –okres I	czasie zajęć ruchowych		oraz omawia sposoby zapobiegania im	sposoby zapobiegania im	prawidłowo omawia sposoby zapobiegania im
2. Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu –okres I	• próbuje z pomocą nauczyciela udzielić odpowiedzi na zadane pytanie	• wskazuje z pomocą pojedyncze zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin	• wskazuje pojedyncze zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin	• wskazuje najczęstsze zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin	• wskazuje możliwe zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin
W zakresie umiejętności uczeń: 1.Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji –okres I, okres II	• zna zasady samoasekuracji i asekuracji ,ale sporadycznie je stosuje	• stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji, ale popełnia liczne błędy	• stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji, z niewielkimi błędami	• stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji, zdarza mu się czasem popełnić drobny błąd	• zawsze bezbłędnie stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji
2. Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych –okres I, okres II	• próbuje prawidłowo zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć	• potrafi, ale nie zawsze zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć	• potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć	• prawie zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć oraz wie jak im zapobiegać	• zawsze potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć oraz wie jak im zapobiegać
IV. EDUKACJA ZDROWOTNA W zakresie wiedzy uczeń: 1.Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz	• próbuje wymienić pojedyncze czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie	• wymienia pojedyncze czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, ale nie potrafi wskazać na które może mieć wpływ	• wymienia pojedyncze czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ	• wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ	• wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz prawidłowo wskazuje te, na które może mieć wpływ

wskazuje te, na które może mieć wpływ – <i>okres I</i>					
2. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny – <i>okres II</i>	• wymienia jeden ze sposobów redukowania nadmiernego stresu	• wymienia i omawia jeden ze sposobów redukowania nadmiernego stresu	• omawia ogólnie sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim	• omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim	• omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny
3. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej – <i>okres I</i>	• próbuje udzielić odpowiedzi na zadane pytanie	• ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności	• omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności	• omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej	• omawia szczegółowo konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
4. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni – <i>okres II</i>	• próbuje udzielić odpowiedzi na zadane pytania	• wymienia z pomocą podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się	• wymienia samodzielnie podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się	• wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni	• wymienia możliwe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni
5. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania – <i>okres I</i>	• próbuje udzielić odpowiedzi na zadane pytania	• zna podstawowe wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	• wyjaśnia z pomocą nauczyciela podstawowe wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie	• wyjaśnia podstawowe wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania	• wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania

			dojrzewania		
W zakresie umiejętności Uczeń: 1.Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej –okres I	•próbuje opracować z pomocą rozkład dnia uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej	• opracowuje z wieloma błędami rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej	• opracowuje z niewielkimi błędami rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej	•samodzielnie i w miarę poprawnie opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej	• samodzielnie i poprawnie opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonaniu pracy zawodowej
2. Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb – okres I	• potrafi dobrać i wykonać z błędami 2 ćwiczenia relaksacyjne	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać z małymi błędami 2 ćwiczenia relaksacyjne	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać bezbłędnie 2 ćwiczenia relaksacyjne	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać bezbłędnie 3 ćwiczenia relaksacyjne	• potrafi samodzielnie dobrać i wykonać bezbłędnie 4 ćwiczenia relaksacyjne
3. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze –okres II	• nie potrafi samodzielnie zademonstrować ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze	• demonstruje z licznymi błędami jak podnosić i przenosić ergonomicznie przedmioty o różnej wielkości i różnym kształcie	• demonstruje w miarę poprawnie jak podnosić i przenosić ergonomicznie przedmioty o różnej wielkości i różnym kształcie	• demonstruje i wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze	• poprawnie demonstruje i wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze

Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

1. Na początku każdego roku szkolnego (na pierwszych zajęciach) nauczyciel informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania o sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych.
2. Uczeń jest oceniany systematycznie przez cały okres nauki.
3. Uczeń ma obowiązek systematycznie uczestniczyć w lekcjach i być do nich odpowiednio przygotowany (zmienna odzież sportowa).
4. Testy, sprawdziany umiejętności i wiedzy z zakresu wychowania fizycznego są obowiązkowe.
5. Uczeń może być oceniany na każdej lekcji za różne przejawy swojej aktywności.
6. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych: testy spr. fizycznej, zawody sportowe, próby czynnościowe. tory przeszkód, sprawdzian umiejętności technicznych, obserwacja uczni, sędziowanie, przeprowadzenie rozgrzewki, kartkówka.
7. Uczeń może w semestrze zgłosić dwa razy nieprzygotowanie do zajęć edukacyjnych bez podania przyczyny i bez konsekwencji otrzymania oceny niedostatecznej. Każdy następny brak stanowi częściową ocenę niedostateczną.
8. Brak przygotowania do lekcji musi być zgłoszony nauczycielowi przed rozpoczęciem lekcji.
9. Uczeń może otrzymywać „+” i „-”, za zaangażowanie, aktywność i pomoc nauczycielowi, trzykrotność znaku powoduje otrzymanie oceny bardzo dobrej i niedostatecznej
10. Jeżeli uczeń był nieobecny na sprawdzianie bądź odmówi wykonania zadania musi zaliczyć sprawdzian najpóźniej na tydzień przed wystawieniem ocen w semestrze, w przeciwnym razie otrzymuje on ocenę niedostateczną

SKŁADOWE OCENY KOŃCOWEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Systematyczność uczestnictwa w zajęciach

Ocenie będzie podlegać przygotowanie do zajęć, tj strój sportowy oraz częstotliwość udziału w lekcjach. Uczeń dwukrotnie może być nie przygotowany do lekcji podczas semestru. (brak stroju lub nie podjęcie aktywnego udziału w lekcji bez podawania przyczyny.) Trzecie nieprzygotowanie będzie skutkowało częściową oceną niedostateczną.

Systematyczność: cel.-95%zajęć , bdb- 85%, db- 70%, dst -50%, dop- poniżej 50% .

2. Aktywność i wysiłek wkładany podczas lekcji

Ocenie będzie podlegać zaangażowanie ucznia, postawa wobec własnego ciała, stosunek do partnera i przeciwnika.

3. Opanowanie umiejętności technicznych, wiadomości oraz poziom rozwoju sprawności fizycznej.

Ocenie będą podlegać postęp sprawności fizycznej oraz opanowanie umiejętności technicznych z zakresu Lekkoatletyki, Gier zespołowych Gimnastyki oraz wiedzy z zakresu przepisów Gier oraz Kultury Fizycznej.

4. Udział w aktywności fizycznej pozalekcyjnej i zaangażowanie na rzecz szkoły.

Ocenie może podlegać uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej poza lekcją. (SKS, kluby i stowarzyszenia sportowe, udział w imprezach sportowych itd.), także udział w zawodach, turniejach sportowych na etapie klasowym, wewnątrzszkolnym oraz międzyszkolnym.

Zadania kontrolne - KLASA VII

I. LEKKOATLETYKA

1. Bieg na 100 m ze startu niskiego

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas Dz. – 16,5s i poniżej; Chł. – 15,5s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas Dz. Do 18s s Chł. Do 17,5s

Dobry – j.w. z prawidłowym startem i biegiem wg własnych możliwości bez względu na wynik (do 21s)

Dostateczny – za błędy w starcie niskim i bieg niezgodny z własnymi możliwościami

Dopuszczający – uczeń podchodzi do próby, wykonuje zadanie po swojemu z wieloma błędami i niezgodnie z własnymi możliwościami

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

2. Bieg na 800 m dz /1000 m chl ze startu wysokiego

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawnie start wysoki oraz przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 3:10 min i poniżej Chł. 3:40 min i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas: Dz. 3:11 – 3:40 min Chł. 3:31 – 3:50 min

Dobry – j.w. z prawidłowym biegiem na dystansie wg własnych możliwości bez względu na wynik

Dostateczny – za błędy w starcie wysokim i za bieg niezgodny z własnymi możliwościami ucznia

Dopuszczający – uczeń podchodzi do próby, wykonuje zadanie po swojemu z wieloma błędami i niezgodnie z własnymi możliwościami

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

3. Piłka ręczna

Celujący – uczeń potrafi wykonać wzorowo rzut na bramkę z wyskoku z biegu po kozłowaniu

Bardzo dobry – uczeń potrafi z nieznacznymi błędami wykonać rzut na bramkę z wyskoku z biegu po kozłowaniu

Dobry – uczeń potrafi wykonać w miarę poprawnie rzut na bramkę z wyskoku z biegu po kozłowaniu nie kontrolując do końca piłki, może stracić po drodze piłkę

Dostateczny – uczeń wykonuje rzut na bramkę z wyskoku z biegu po kozłowaniu wg swoich możliwości, może stracić po drodze piłkę

Dopuszczający – uczeń podchodzi do próby, wykonuje zadanie po swojemu z wieloma błędami

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

4. Piramidy gimnastyczne

Ocena zależy od zaangażowania i poziomu trudności piramidy gimnastycznej

5. Układ gimnastyczny

Ocena zależy od zaangażowania i poziomu trudności układu gimnastycznego

