

WYMAGANIA EDUKACYJNE ZWYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA VII

Ocena	Wymagania edukacyjne
celująca	<ol style="list-style-type: none"> 1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego 2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego. 4. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; 5. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 6. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 7. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; 8. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 9. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); 10. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 11. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych. 12. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 13. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy 14. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 15. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 16. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 17. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 18. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;

	<p>19.omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>20.omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>21.opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</p> <p>22..wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;</p>
Bardzo dobra	<p>1.wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;</p> <p>2.dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</p> <p>3.ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</p> <p>4.omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>5.wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>6.charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</p> <p>7.opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>8.wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>9.planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”</p> <p>10.uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>11.planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</p> <p>12.opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>13.wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>14.diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p>

	<p>15.potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;</p> <p>16.omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;</p> <p>17.omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;</p> <p>18.opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</p>
dobra	<p>1.wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego</p> <p>2.wskaazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.</p> <p>3.dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</p> <p>4.dkonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</p> <p>5.ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</p> <p>6.demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>7.demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p> <p>8.omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>9.wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</p> <p>10.charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);</p> <p>11.opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>12.wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p> <p>13.wykonuje i stosuje w grze 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;</p>

	<p>14.uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>15.planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</p> <p>16.uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>17.planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</p> <p>18.opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>19.wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</p> <p>20.wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>21.wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną;</p> <p>22. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;</p>
dostateczna	<p>1.dokonyuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</p> <p>2.demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p> <p>3.demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>4.demonstruje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p> <p>5.uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>6.opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>7.wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>8.wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkodę techniką naturalną;</p> <p>9.przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;</p>

	<p>10.wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</p> <p>11.wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</p> <p>12.stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</p> <p>13.wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;</p> <p>14.dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</p>
dopuszczająca	<p>1.dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;</p> <p>2.demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</p> <p>3.demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</p> <p>4.wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</p> <p>5.uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</p> <p>6.opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</p> <p>7.wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>8.wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>9.przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;</p> <p>10.wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</p> <p>11.wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</p> <p>12.stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</p>

	<p>13.wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;</p> <p>14.wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;</p> <p>15.wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania</p> <p>16.dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;</p> <p>17.demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze</p>
--	---

Ocenianiu podlegają :

1.Umiejętności i wiadomości 4 sprawdziany praktyczne, 1 rozgrzewka, postawa obejmująca przygotowanie do zajęć oraz zaangażowanie ucznia.

2. Poprawa ocen: uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny. Poprawy dokonuje w ciągu dwóch tygodni od terminu sprawdzianu praktycznego. w dzienniku lekcyjnym nauczyciel wpisuje ocenę z poprawy

3. Ocena roczna jest wystawiana na podstawie wszystkich ocen, jakie uczeń uzyskał w podanych obszarach.