

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA VII

Obszar 1. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

ATLETYKA TERENOWA I LEKKOATLETYKA

Wymagania

Ocena

Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; • Wyjaśnia, jak przygotować się do lekcji wychowania fizycznego: na sali gimnastycznej, boisku i w terenie; • Rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; • Wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omawia korzyści płynące z aktywności fizycznej; • Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; • Wykonuje pomiary wysokości i masy ciała; • Mierzy tętno przed i po wysiłku metodą palpacyjną; • Wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje pomiary wysokości i masy ciała i interpretuje wyniki z pomocą nauczyciela; • Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; • Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; • Wykonuje wybrane próby kondycyjne i koordynacyjne zdolności motorycznych; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje pomiary wysokości i masy ciała i samodzielnie interpretuje wyniki; • Mierzy tętno przed i po wysiłku oraz samodzielnie interpretuje wyniki; • Poprawnie ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; • Wymienia podstawowe przyczyny wad postawy u dzieci; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umie wskazać zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego; • Potrafi swoje wyniki pomiarów nanieść na siatki centylowe; • Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; • Zna podstawowe cechy poszczególnych wad postawy ciała;

<ul style="list-style-type: none"> • Trenuje marszobieg w terenie; • Wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymanie prawidłowej postawy ciała; • Wykonuje rzut z miejsca lekkim przyborem; • Wykonuje skok w dal z miejsca; • Zna komendy do startu niskiego; • Potrafi wykonać start niski, skiping a, c; • Potrafi rozpocząć bieg długi od startu wysokiego; • Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych podczas zajęć; 	<p>lekkim przyborem na odległość;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu techniką naturalną; • Pokonuje marszobieg terenowy z przeszkodami; • Uczeń umie rozłożyć siły w trakcie biegu długiego i ukończyć bieg – kształtuje wytrzymałość i wydolność fizyczną; 	<ul style="list-style-type: none"> • Wymienia cechy prawidłowej postawy ciała; • Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne; • Omawia technikę przekazania pałeczki sztafetowej oraz poprawnie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; • Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstruje kilka ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; • Poprawnie wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; • Uzyskuje wysokie wyniki w biegu na 100m oraz 600 i 800m. • Wykonuje prawidłowo start z pozycji wysokiej i niskiej; • Samodzielnie posługuje się stoperem i taśmą mierniczą; • Wykonuje poprawnie: bieg na rozbiegu z maksymalnym przyspieszeniem, rzut piłeczką palantową na odległość z rozbiegu; • Potrafi przeprowadzić zabawy terenowe według własnej koncepcji;
---	---	---	---	---

Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

PIŁKA NOŻNA

Wymagania

Ocena

Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; • Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; • Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wykonać przyjęcie i uderzenie piłki dowolną częścią stopy w miejscu i w ruchu; • Oddaje strzał piłki do bramki z miejsca i z różnych pozycji; • Potrafi opisać zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; • Poprawnie opisuje sposób wykonywania poznawanych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opanował podstawowe elementy piłki nożnej – przyjęcie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy, strzał do bramki z miejsca wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, gra bramkarza – chwyt piłki bez upadku, uderzenie piłki z ręki, wyrzut piłki z linii bocznej z rozbiegu, zwody ciałem bez piłki; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; • Prowadzi piłkę ze zmianą tempa i kierunku biegu po prostej i z omijaniem przeszkód; • Prowadzi piłkę w dwójkach, trójkach w truchcie i w biegu ze zmianą kierunku; • Oddaje strzał piłki na bramkę z różnych pozycji; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie; • Umie wyjaśnić idee olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; • Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; • diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując

<ul style="list-style-type: none"> • Umie podać i uderzyć piłkę dowolną nogą z miejsca; • Umie przyjąć piłkę dowolną nogą; • Oddaje strzał piłki do bramki z miejsca; • Zna i przestrzega przepisy gry, szanuje decyzje sędziego; 	<p>umiejętności ruchowych;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”; 		<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi atak pozycyjny w grze oraz atak szybki (kontratak); • Stosuje zwody w grze; • Stosuje w grze obronę „każdy swego”; • Prawidłowo ustawia się na boisku w obronie i w ataku; • Stosuje elementy techniczne w grze uproszczonej według zasad minipiłki nożnej; 	<p>nowoczesne technologie;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, joga, zumba, nordic walking); • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka; • Prawidłowo pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Prowadzi rozgrzewkę przygotowującą do gry w piłkę nożną; • Potrafi zorganizować w gronie rówieśników grę stosując poznane przepisy i zasady gry; • Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki według systemu pucharowego oraz „każdy z każdym”;
---	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none">• Ma opanowane dodatkowe elementy techniki gry: żonglerka, prowadzenie piłki w dwójkach, przyjęcie piłki wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem, przyjęcie piłki klatką piersiową, uderzenie piłki zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenie boczną częścią ciała, strzał do bramki z miejsca prawą i lewą nogą, zwody z piłką i bez piłki;
--	--	--	--	---

Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

PIŁKA RĘCZNA

Wymagania

Ocena

Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Wykonuje ćwiczenia oswajające z piłkami; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Umie kozłować piłkę w miejscu; • Umie podawać i chwytac piłkę w miejscu; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi kozłować piłkę w miejscu i w ruchu po prostej; • Wykonuje chwyt piłki oburącz; • Potrafi wykonać podanie półgórne jednorącz w miejscu; • Rzuca piłką na bramkę z miejsca; • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozłuje piłkę slalomem, pokonując przeszkody; • Kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej; • Potrafi wykonać podanie półgórne jednorącz w ruchu; • Rzuca piłką na bramkę z miejsca i z biegu; • Poprawnie broni bramki dowolną częścią ciała; • Ustawia się prawidłowo na boisku w obronie i w ataku; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Swobodnie porusza się po boisku, kozłując piłkę w ruchu ze zmianą tempa, rytmu i kierunku biegu; • Rzuca piłką na bramkę z miejsca i z biegu z różnych pozycji; • Stosuje poznane elementy techniczne uczestnicząc w grze; • Prawidłowo wykonuje chwyt piłki dolne z podłoża i powietrza, podania sytuacyjne, oburącz dołem i kozłem, jednorącz hakiem, rzut 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie; • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka, opisuje je w odniesieniu do piłki ręcznej; • Poprawnie pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Prowadzi rozgrzewkę przygotowującą do gry w piłkę ręczną; • Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki według systemu

<ul style="list-style-type: none"> Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; 	stosując zasady „czystej gry”;		<ul style="list-style-type: none"> do bramki z miejsca i po podaniu; Wykonuje zwody z piłką i bez piłki; Zna i wykonuje obronę „każdy swego” i „obronę strefową”; Rzuca piłkę na bramkę z biegu i wyskoku; Wykonuje rzuty na bramkę po wyminięciu obrońcy; 	pucharowego oraz „każdy z każdym”;
Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
PIŁKA KOSZYKOWA				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi kozłować piłkę w miejscu i w ruchu po prostej; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kozłuje piłkę slalomem, pokonując przeszkody; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kozłuje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie;

<ul style="list-style-type: none"> • Wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Wykonuje ćwiczenia oswajające z piłkami do koszykówki; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Umie kozłować piłkę w miejscu; • Umie podawać piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu; • Wykonuje chwyt piłki oburącz; • Potrafi wykonać rzut do kosza w dowolny sposób; 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje rzut do kosza oburącz z miejsca; • Prawidłowo wykonuje podania górne i dolne, oburącz sprzed klatki piersiowej, zza głowy oraz jednorącz na zróżnicowaną odległość; • Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry; 	<ul style="list-style-type: none"> • Kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej; • Stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu i tempa, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut do kosza; • Prawidłowo ustawia się na boisku w obronie i w ataku; 	<ul style="list-style-type: none"> • Rzuca do kosza po kozłowaniu z miejsca i z biegu, z różnych pozycji oraz po podaniu piłki od partnera; • Zna i wykonuje obronę „każdy swego”; • Samodzielnie stosuje w grze nabyte wiadomości i umiejętności techniczne gry; • Uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozróżnia pojęcie technika i taktyka w odniesieniu do piłki koszykowej; • Prawidłowo pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę przygotowującą do gry w piłkę koszykową; • Wykonuje próby przechwycenia piłki podczas kozłowania, zwody ciałem bez piłki, zwody z piłką, rzuty do kosza oburącz zza głowy i sprzed klatki piersiowej, rzuty jednorącz z miejsca i po kozłowaniu; • Potrafi łączyć elementy techniki gry w działaniu zespołowym 1x1 i 2x2, 3x3 i 4x4;
--	--	--	---	---

				<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu; Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki według systemu pucharowego oraz „każdy z każdym”;
Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
PIŁKA SIATKOWA				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; Wymienia podstawowe przepisy gry; Prawidłowo wykonuje ćwiczenia oswajające z piłkami; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi indywidualnie odbijać piłkę sposobem oburącz górnym; Uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym z partnerem; Potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym; Opanował w stopniu dobrym podstawowe elementy piłki siatkowej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Potrafi odbijać piłkę sposobem oburącz górnym przez siatkę; Stosuje poznane elementy techniczne w grze uproszczonej; Wykonuje elementy techniczne piłki siatkowej: odbicia 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rozróżnia pojęcie olimpiada i igrzyska olimpijskie; Rozróżnia pojęcie technika i taktyka w odniesieniu do piłki siatkowej; Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę

<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Potrafi chwytać i rzucać piłkę siatkową oraz odbijać ją dowolnym sposobem; • Prawidłowo wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski; 		<p>– przyjmowanie pozycji siatkarskiej wysokiej i niskiej, odbicia i przyjęcia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywka sposobem dolnym;</p>	<p>i przyjęcia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym, zagrywka sposobem górnym (tenisowa) i dolnym, odbiór piłki po zagrywce, zbiecie i wystawienie piłki;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wykonać rozegranie piłki na trzy; • Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry; 	<p>przygotowującą do gry w piłkę siatkową;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki według systemu pucharowego oraz „każdy z każdym”;
--	--	--	--	---

Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
GIMNASTYKA PODSTAWOWA				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wymienia podstawowe cechy motoryczne; Omawia pojęcie zwinności; Pokonuje dowolnym sposobem różnorodne przeszkody; Wymienia przyrządy gimnastyczne do ćwiczeń; Wykonuje przejścia równoważne po ławeczce; Wykonuje zeskoki z ławeczki; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje skoki zawrotne przez ławeczkę z odbicia z jednej nogi lub z odbicia obunóż; Wykonuje przysiady równoważne; Wykonuje prosty układ gimnastyczny; Wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; Prawidłowo wykonuje ćwiczenia ze skakankami 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje naskok na skrzynię i dowolny zeskok w głąb; Pokonuje zwinnościowy tor przeszkód; Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do półprzysiadu/przysiadu podpartego; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje przewrót w przód z dowolnej pozycji; Wykonuje przewrót w tył z dowolnej pozycji; Wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: stanie na rękach/stanie na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa; Wykonuje skok kuczny przez skrzynię; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje ćwiczenia statyczne w dwójkach i trójkach, zwis przewrotny i przerzutny z asekuracją, wymyk do podporu przodem dowolnym sposobem, odmyk o nogach wyprostowanych, ćwiczenia równoważne na przyrządach typowych i nietypowych ze zmianami pozycji i form ruchu; Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z

<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje stania równoważne; Wykonuje wspięcia na palce, obroty; Turla się po materacu; 	kształtują sprawność fizyczną;		<ul style="list-style-type: none"> Wykonuje skok rozkroczny przez kozła; 	<p>wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności;</p> <ul style="list-style-type: none"> Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w czasie ćwiczeń gimnastycznych;
Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
TENIS STOŁOWY				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; Wymienia podstawowe przepisy gry; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prawidłowo porusza się przy stole tenisowym; Potrafi dowolnie odbijać piłeczkę; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Stosuje w grze zagrywkę/serw; Potrafi odbijać piłeczkę dowolnym sposobem podczas gry; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Odbija piłeczkę forhendem i bekhendem; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wykonuje zagrywkę rotacyjną; Rozróżnia pojęcie technika i taktyka

<ul style="list-style-type: none"> • Poprawnie wykonuje ćwiczenia oswajające z piłeczką i raketką tenisową; • Potrafi prawidłowo trzymać raketkę; • 			<ul style="list-style-type: none"> • Opanował technikę i taktykę gry pojedynczej i podwójnej; • Samodzielnie stosuje nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry; • Uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę; 	<p>w odniesieniu do tenisa stołowego;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prawidłowo pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Przeprowadza rozgrzewkę przygotowującą do gry w tenisa stołowego; • Organizuje turniej klasowy stosując zasady rozgrywki, sędziowania i uczciwej rywalizacji sportowej;
--	--	--	---	---

Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
UNIHOKEJ				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna i stosuje zasadę <i>fair play</i>; • Wymienia podstawowe przepisy gry; • Wymienia niebezpieczeństwa związane z grą w unihokeja; • Ćwiczy indywidualnie i z partnerem; • Prawidłowo trzyma kij; • Potrafi prawidłowo poruszać się po boisku; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę kijem po prostej; • Przyjmuje i uderza piłkę kijem w miejscu; • Uczestniczy w grze stosując zasady „czystej gry”; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę slalomem; • Przyjmuje i uderza piłkę w ruchu; • Wykonuje strzały piłką na bramkę z różnych pozycji; • Poprawnie broni bramki; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prowadzi piłkę kijem ze zmianą tempa i kierunku; • Prawidłowo prowadzi atak szybki; • Samodzielnie stosuje nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry; • Uczestniczy w klasowych rozgrywkach sportowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poprawnie pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych; • Przeprowadza ćwiczenia przygotowujące do gry w unihokeja; • Organizuje turniej klasowy stosując zasady rozgrywki, sędziowania i uczciwej rywalizacji sportowej;

			podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;	
Obszar 3. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego; • Zna zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; • Właściwie dobiera strój do panującej pogody; • Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; • Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; • Wymienia osoby, do których należy się zwrócić w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przestrzega zasad higieny pracy w szkole i poza szkołą; • Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; • Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dbą o bezpieczeństwo swoje i współwiczających, unika i eliminuje sytuacje niebezpieczne dla siebie i swoich kolegów; • Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; • Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dostrzega niebezpieczeństwo zagrażające podczas zabaw ruchowych, właściwie reaguje na nie; • Wie, jak zachować się w każdej sytuacji, by zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym. • Współpracuje z nauczycielem podczas

<ul style="list-style-type: none"> • Dbą o bezpieczeństwo własne i kolegów; • Przestrzega ustalonych zasad i reguł; • Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie, jak wezwać pomoc w sytuacjach niebezpiecznych; • Zna zasady zachowania się w ruchu drogowym; 	<ul style="list-style-type: none"> • Potrafi w sposób bezpieczny zorganizować grę lub zabawę ruchową; • Zna zasady udzielania pierwszej pomocy; 		udzielania pierwszej pomocy;
Obszar 4. EDUKACJA ZDROWOTNA				
Wymagania				
Ocena				
Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podejmuje różnorodne formy aktywności fizycznej; • Wie, jak wygląda prawidłowa postawa ciała; • Przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; • Wymienia zasady zdrowego odżywiania; 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna piramidę żywienia i aktywności fizycznej; • Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; • Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie, jak regularna aktywność fizyczna wpływa na zdrowie człowieka; • Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umie interpretować opisy produktów żywnościowych; • Potrafi ułożyć „zdrowy” jadłospis dla siebie i swoich bliskich; • Wyjaśnia pojęcie zdrowia, wymienia zalecenia aktywności dla określonego wieku

<ul style="list-style-type: none"> • Wie jak powinno się prawidłowo siedzieć, nosić plecak; • Umie dobrać strój sportowy do miejsca ćwiczeń oraz rodzaju aktywności fizycznej; • Zna i przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie, jak prawidłowe odżywianie wpływa na zdrowie; • Zna zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia ciężarów; • Wykazuje troskę o zachowanie prawidłowej postawy ciała; • Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania; • Zna i stosuje w życiu zasady ergonomicznego podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości; 	<p>proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wymienia najczęstsze wady postawy, przyczyny ich powstawania, sposoby zapobiegania i korekcji; • Omawia zasady i znaczenie rozgrzewki w sporcie; 	<p>podejmowania aktywności fizycznej;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi obliczyć wskaźnik BMI i dokonuje jego oceny; • Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy ciała; • Omawia zasady aktywnego wypoczynku; 	<p>i stopnia sprawności fizycznej;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wykonać prawidłowo ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki i zapobiegające wadom postawy; • Wykonuje próby sprawnościowe, pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa, interpretuje uzyskane wyniki;
--	---	---	--	--