

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

## **KLASA VII**

**Obszar 1. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA**

**ATLETYKA TERENOWA I LEKKOATLETYKA**

**Wymagania**

**Ocena**

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

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

**Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

**PIŁKA NOŻNA**

**Wymagania**

**Ocena**

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

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

				<ul style="list-style-type: none"><li>• 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 bocznią częścią ciała, strzał do bramki z miejsca prawą i lewą nogą, zwody z piłką i bez piłki;</li></ul>
--	--	--	--	--

**Obszar 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

**PIŁKA RĘCZNA**

**Wymagania**

**Ocena**

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

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



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

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczy indywidualnie i z partnerem;</li> <li>• Potrafi chwytać i rzucać piłkę siatkową oraz odbijać ją dowolnym sposobem;</li> <li>• Prawidłowo wyjaśnia, co symbolizuje flaga i znicz olimpijski;</li> </ul>		<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"> <li>• Potrafi wykonać rozegranie piłki na trzy;</li> <li>• Potrafi samodzielnie stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry;</li> </ul>	<p>przygotowującą do gry w piłkę siatkową;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki według systemu pucharowego oraz „każdy z każdym”;</li> </ul>
--	--	--	--	---

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

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprawnie wykonuje ćwiczenia oswajające z piłeczką i raketką tenisową;</li> <li>• Potrafi prawidłowo trzymać raketkę;</li> <li>•</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opanował technikę i taktykę gry pojedynczej i podwójnej;</li> <li>• Samodzielnie stosuje nabyte wiadomości i umiejętności techniki i taktyki w czasie gry;</li> <li>• 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;</li> </ul>	<p>w odniesieniu do tenisa stołowego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prawidłowo pełni rolę sędziego podczas rozgrywek klasowych;</li> <li>• Przeprowadza rozgrzewkę przygotowującą do gry w tenisa stołowego;</li> <li>• Organizuje turniej klasowy stosując zasady rozgrywki, sędziowania i uczciwej rywalizacji sportowej;</li> </ul>
--	--	--	---	---

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

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



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

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