

# Wymagania edukacyjne wychowanie fizyczne klasa 7.

## Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - a. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
  - b. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
  - c. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - a. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
  - b. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
  - c. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
  - d. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
  - e. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

## Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - a. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
  - b. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
  - c. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
  - d. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
  - e. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
  - f. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - a. 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;
  - b. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
  - c. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
  - d. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
  - e. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
  - f. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
  - g. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
  - h. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
  - i. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
  - j. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
  - k. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
  - l. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

## Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- a. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
  - b. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- a. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
  - b. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

### **Edukacja zdrowotna.**

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
  - a. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
  - b. omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
  - c. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
  - d. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
  - e. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
  - a. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
  - b. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
  - c. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia lub kibic. Przestrzega zasad fair play w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował, na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fair play w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu kontrolnego. Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu dwóch tygodni po uzgodnieniu terminu