

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych ocen z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2024-2025 dla klasy VII borówkowa

- Śródrocznych i rocznych:

wymagania na ocenę	Wymagania na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną	Wymagania na ocenę dobrą	Wymagania na ocenę bardzo dobrą	Wymagania na ocenę celującą
wymagania ogólne	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
<p>1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna</p> <p>Zagadnienia</p> <p>1. Diagnoza siły mm. Brzucha i gibkości dolnego odcinka kręgosłupa oraz siły ramion (zwinności wytrzymałości skoczności)</p> <p>2. Samoocena i samokontrola sprawności fizycznej wg ISVK Zuchory</p> <p>3. Diagnoza wydolności fizycznej – Test Coopera</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów; • niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji • jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia • bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie <p>Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy) • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni) • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów • Posiada godną naśladowania postawę

					<p>koleżeńską i sportową(pomoc słabszym i mniej sprawnym)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem • Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym
<p>2. Aktywność fizyczna</p> <p>Zagadnienia Gimnastyka podstawowa 1. Stanie na ramionach, piramidy dwójkowe 2. Układ gimnastyczny na ścieżce, przewrót w przód 3. Skok kuczny przez skrzynię Lekka atletyka 1. Start niski w biegu krótkim 60 – 100 m 2. Bieg ciągły przez 5 -10 min. W dowolnym tempie. 3. Skok w dal - Odbicie jednonóż i zeskok obunóż. 4. Rzut piłeczką palantową 5. Rzut piłką lekarską 2 kg. 6. Umie prowadzić rozgrzewkę, • umie posługiwać się stoperem i</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów; • niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji • jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia • bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie <p>Postawa społeczna i</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy) • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu(pobyt w szatni) • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez

<p>taśmą mierniczą, 7. Start wysoki – technika biegu długiego – 600 – 1000m. 8. Marszbieg terenowy, biegi przełajowe KOszykówka 1. Podanie i chwyt oburącz w miejscu. 2. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku ruchu. 3. Rzut do kosza dowolnym sposobem oraz z dwutaktu 4. Wykonanie tych elementów technicznych w grze, przepisy, taktyka, obrona każdy swego Piłka siatkowa 1. Poruszenie się krokiem odstawno-dostawnym, 2. Zagrywka dolna 3. Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym, blok pojedynczy, atak przez płasowanie, przepisy, Zagrywka dolna Piłka ręczna 1. Podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu. 2. Chwyt oburącz w miejscu i w ruchu. 3. Kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku biegu 4. Rzut do bramki</p>			<p>stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>		<p>nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym) • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem • Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym
--	--	--	---	--	---

<p>jednorącz dowolnym sposobem z biegu oraz z przeskokiem, obrona każdy swego</p> <p>5. wykonywanie poznanych elementów technicznych w grze , przepisy</p> <p>Piłka nożna</p> <p>1. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku.</p> <p>2. Uderzenie i przyjęcie piłki noga prawą i lewą. 3. Strzał piłki do bramki dowolnym sposobem. 4. Wykonywanie tych poznanych elementów w grze, przepisy oraz zwody pojedyncze i krycie każdy swego</p> <p>Gry drużynowe i indywidualne : kwadrant, dwa ognie, tenis stołowy , ringo</p> <p>Taniec</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe kroki tańca towarzyskiego 2. Zaproszenie partnera do tańca 					
<p>3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Znajomość zasad bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania 	<ul style="list-style-type: none"> • Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i regulaminów 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest

<p>fizycznego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regulamin Sali gimnastycznej i boiska sportowego. • Zachwanie w razie wypadku podczas zajęć ruchowych – pierwsza pomoc na zajęciach wychowania fizycznego • Bezpieczna aktywność fizyczna w górach i nad wodą. • Elementy samoobrony <p>Zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),</p>			<p>sprawnością motoryczną</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie <p>Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<p>zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni) • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów • Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym) • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i umiejętności ruchowe nauczone zgodnie z programem • Uczeń ćwiczy zawsze w stroju sportowym

<p>4. Edukacja zdrowotna ZAGADNIENIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń, umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy, łopatek, wciągniętego brzucha, ustawienie stóp-zasada „trzymania się”), • zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń, • zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych, • wie jakie zmiany zachodzą w płci odmiennej i swojej, • rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga, <ul style="list-style-type: none"> • Zdrowie i jego pozytywne mierniki • umie uregulować oddech po wysiłku, • umie dokonać pomiaru tętna, • profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą • choroby cywilizacyjne - otyłość • Hartowanie organizmu • Stres i jego wpływ na zdrowie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> • Niechętnie bierze udział w lekcji, nie świadomy prawidłowego odrzywania dla zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje się do zasad postawy sportowej • często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym, • Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną • Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi • Wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela • Potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie • Postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym • wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione • Koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny • Potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce • Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> • Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy) • Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe • Wykazuje zdyscyplinowanie zarówno w czasie trwania zajęć wychowania fizycznego jak i przed i po ich zakończeniu (pobyt w szatni) • Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów • Posiada godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym) • Wykonuje wzorowo poszczególne elementy techniczne i
--	---	--	---	--	--

<ul style="list-style-type: none">• Substancje psychoaktywne - zagrożenia					<p>umiejętności ruchowe nauczane zgodnie z programem</p> <ul style="list-style-type: none">• Uczeń jest świadomy znaczenia prawidłowego odżywiania dla zdrowia, przyjmuje prawidłową postawę ciała , zna zasady higieny i ćwiczy zawsze w stroju sportowym
---	--	--	--	--	--