**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego Klasa 7**

|  |  |
| --- | --- |
| **I półrocze****Uczeń:** | **II półrocze****Uczeń:** |
| **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej- dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki**Aktywność fizyczna**- wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych - planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym- wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; - wykonuje bieg sprinterski ze startu niskiego; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym- diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;**Edukacja zdrowotna**- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania | **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**- wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych- ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej**Aktywność fizyczna**- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych- wykonuje techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie- przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności**Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; - wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; - stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; - potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;**Edukacja zdrowotna**- dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb |

**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. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. 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 i 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. Dba 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 usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad fairplay 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.

**Oceny 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 wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.