

# WYMAGANIA EDUKACYJNE W ROKU SZKOLNYM 2024/2025

## OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ - Autor- KRZYSZTOF WARCHOŁ

### KLASA 7

O C E N A				
DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
	<u>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:</u>	<u>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz:</u>	<u>Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz:</u>	<u>Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:</u>
<p>1. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>2. Wie jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</p> <p>3. Zna pozytywne czynniki zdrowia.</p> <p>4. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych;</p> <p>5. Zna zagrożenia z uprawiania niektórych dyscyplin sportu;</p> <p>6. Wymienia przyczyny i skutki otyłości i nadmiernego odchudzenia;</p> <p>7. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce;</p> <p>8. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania;</p> <p>9. Wie, jak zachować się przed tańcem z określoną osobą i po jego zakończeniu;</p> <p>10. Uczestniczy w formach aktywności fizycznej na lekcji;</p>	<p>1. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>2. Mierzy tętno przed i po wysiłku;</p> <p>3. Zna współczesne formy aktywności fizycznej;</p> <p>4. Wie, jak radzić sobie ze stresem.</p> <p>7. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</p> <p>8. Wyjaśnia następujące pojęcia: olimpiada, idea paraolimpijska, olimpiady specjalne;</p> <p>9. Uczestniczy w grach drużynowych i indywidualnych;</p> <p>10. Zna przyczyny urazów i wypadków podczas zajęć ruchowych;</p> <p>11. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>	<p>1. Oblicza wskaźnik BMI. Zna zastosowanie siatek centylowych;</p> <p>2. <b>Wykonuje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stanie na rękach przy drabinkach;</li> <li>- łączone formy przewrotów w przód i tył;</li> <li>- piramidę dwójkową</li> <li>- zwód pojedynczy przodem bez piłki;</li> <li>- poruszanie się w obronie „każdy swego”;</li> </ul> <p>4. Wykonuje podstawowe kroki i figury wybranego tańca;</p> <p>5. Pokonuje trasę biegu przedłużonego na dystansie 600/800/1000m;</p> <p>6. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia z belki lub ze strefy;</p> <p>7. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach WF;</p>	<p>1. <b>Stosuje w grze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poruszanie się w obronie i w ataku;</li> <li>- zwody pojedyncze;</li> <li>- proste zasady taktyczne;</li> <li>- wystawienie, zbiecie i odbiór piłki;</li> </ul> <p>2. Potrafi wykorzystać urządzenia takie jak np. Endomondo do oceny własnej aktywności fizycznej;</p> <p>3. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych;</p> <p>4. Planuje i wykonuje układ gimnastyczny;</p> <p>5. Wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca;</p> <p>6. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</p> <p>7. Dąży do postępu w wynikach;</p> <p>8. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń.</p>	<p>1. Planuje, przeprowadza klasowe rozgrywki sportowe w grach zespołowych według systemu „każdy z każdym”;</p> <p>2. Respektuje zasady fair play;</p> <p>3. Przygotowuje i prowadzi zabawę ruchową;</p> <p>4. Przygotowuje i wykonuje układ taneczny lub gimnastyczny w oparciu o własną inwencję twórczą</p> <p>4. Rozwiązuje konflikty proponując wyjście z sytuacji problemowych;</p> <p>5. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej. Daje dobry przykład;</p> <p>6. Pomaga słabszym i mniej sprawnym.</p> <p>7. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania.</p>

11. Demonstruje  
ergonomiczne  
podnoszenie i  
przenoszenie  
przedmiotów;

--	--	--	--	--