

**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego  
klasa VII**

	Poziom podstawowy			Poziom rozszerzony		
	postawa	umiejętności	wiadomości	postawa	umiejętności	wiadomości
	Dostrzega związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną. Stara się prowadzić zdrowy styl życia. Wykazuje dbałość o własne ciało. Rozumie konieczność kontrolowania swojej sprawności fizycznej	Z pomocą nauczyciela potrafi dokonać oceny własnego poziomu aktywności fizycznej. Potrafi wybrać i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśni.	Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach W-F. Zna zasady uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach terenowych. Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy. Zna przykładowe testy oceniające sprawność fizyczną.	Rozumie związek ogólnego stanu zdrowia z aktywnością fizyczną. Prowadzi zdrowy styl życia. Potrafi wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fiz. Rozumie konieczność kontrolowania swojej sprawności fizycznej	Umie skutecznie pokonywać terenowy tor przeszkód. Potrafi wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do prowadzenia prób indeksu sprawności fiz.	Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach w-f. Zna zasady udzielania pierwszej pomocy. Potrafi organizować zabawy i ćwiczenia terenowe. Zna sposób wykonania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej
<b>Lekkoatletyka</b>	Z pomocą nauczyciela dokonuje samooceny uzyskanych wyników.	Potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski. Wykonuje prawidłowo start z różnych pozycji. Pokonuje sprawnie i na miarę swoich możliwości lekkoatletyczny tor przeszkód.	Zna przykłady zabaw i gier skocznych, bieżnych i rzutnych. Wie jak bezpiecznie zorganizować miejsce skoku, biegu i rzutów.	Dokonuje samooceny uzyskanych wyników.	Wykonuje poprawnie starty i biegi na różnych dystansach. Pokonuje bezbłędnie lekkoatletyczny tor przeszkód. Potrafi naśladować pchnięcie kulą, skok w dal.	Wie jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy skoczne, bieżne i rzutne.
<b>Piłka ręczna</b>	Stara się zachować zasady bezpieczeństwa w kontakcie bezpośrednim z przeciwnikiem. Potrafi współdziałać w zespole. Stara się przestrzegać zasad fair play.	Potrafi Poprawnie: poruszać się po boisku, kozłuje w miejscu i w ruchu, rzuca do bramki, broni strzałów do bramki za pomocą rąk	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną. Zna sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.	Zachowuje zasady bezpieczeństwa w kontakcie bezpośrednim z przeciwnikiem. Współdziała w zespole w celu osiągnięcia jak najlepszego wyniku. Przestrzega zasad fair play.	Bardzo dobrze: porusza się po boisku, kozłuje w miejscu i w ruchu, rzuca do bramki, broni strzałów do bramki. Prawidłowo ustawia się na boisku w ataku i obronie i bezbłędnie technicznie wykonuje pracę rąk i nóg w obronie.	Wie jak wykonać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystać je w grze. Wie jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.
<b>Gimnastyka</b>	Potrafi ocenić własne możliwości w stosunku do podejmowanego wysiłku.	Porafi wokonać prawidłowo: przewrót w przód z miejsca do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu. Potrafi dobrać i wykonać	Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się. Zna zasady asekuracji się w czasie ćwiczeń.	Wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i współćwiczącego . Rozumie różnicę pomiędzy odwagą a brawurą.	Potrafi wokonać prawidłowo przewrót w przód z miejsca do stania, przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń	Zna zasady korzystania z przyrządów gimnastycznych oraz zasady samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń.

		ćwiczenia kształtujące dobrą sylwetkę i ćwiczenia zapobiegające wadom postawy.			gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.	
Koszykówka	Stara się wytrwale dążyć do wyznaczonego celu. Przestrzega zasad fair play.	Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi wykonać prawidłowo: podanie oburącz w miejscu i w ruchu, kozłowanie lewą i prawą ręką, zatrzymanie na jedno i dwa tempa bez piłki, rzuty do kosza po kozłowaniu.	Zna przepisy gry i zasady uczestnictwa w grze. Wie jak należy zachować się w roli kibica i zawodnika.	Jest wytrwały w dążeniu do wyznaczonego celu. Akceptuje i szanuje odmienność innych. Wykazuje właściwe reakcje w czasie zwycięstwa i porażki.	Potrafi wykonać prawidłowo: podanie oburącz w biegu ze zmianą miejsc, kozłowanie lewą i prawą ręką w ruchu ze zmianą tempa. Zatrzymanie na jedno i dwa tempa po kozłowaniu, rzuty do kosza lewą i prawą ręką po kozłowaniu i po podaniu z biegu. W/w elementy umie wykorzystać w grze	Zna: sposoby wykorzystania poznanych elementów techniki w grze, podstawowe sposoby sędziowania. Wie na czym polega sport osób niepełnosprawnych. Wie jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.
Sporty zimowe	Hartuje swój organizm podczas zajęć na śniegu. Aktywnie uczestniczy w zajęciach. Przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa.	Rozpoznaje pozytywne czynniki wpływające na dobre samopoczucie. Potrafi ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i wielkości.	Wie jak bezpiecznie zorganizować zajęcia na śniegu. Wie jak przygotować się do zajęć na śniegu.	Dostrzega znaczenie hartowania organizmu. Zachęca innych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Współpracuje w grupie i przestrzega ustalonych reguł w celu zapewnienia bezpieczeństwa.	Potrafi przygotować i przeprowadzić gry i zabawy na śniegu.	Wie jakie są walory turystyczno-rekreacyjne okolicy i jak można je wykorzystać do rekreacji zimowej.
RMT	Dostrzega piękno ruchu i muzyki	Potrafi wykonać ćwiczenia przy muzyce według inwencji nauczyciela.	Wie jak kulturalnie się zachować podczas zabaw tanecznych	Docenia piękno ruchu i muzyki.	Potrafi opracować i przedstawić indywidualnie dowolny układ taneczny. Potrafi wykonać układ aerobiku według inwencji nauczyciela.	Zna podstawowe wyróżniki kultury własnego regionu.
Piłka siatkowa	Jest ambitny w dążeniu do celu. Współpracuje w zespole w celu osiągnięcia wyniku. Przestrzega zasad fair play.	Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi zastosować w grze odbicie sposobem górnym i dolnym oraz zagrywkę. Potrafi przyjąć postawę siatkarską, poruszać się po boisku krokiem odstawno-	Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową. Wie jak kulturalnie zachować się podczas gry.	Kontroluje i ocenia wykonanie zadania przez współpartnera. Docenia rekreacyjne wartości piłki siatkowej.	Uczeń potrafi: przyjąć piłkę sposobem górnym i dolnym i podać w oznaczone miejsce, wykonać doświcie do zbicia piłki, dobrać odpowiednie gry i zabawy do nauczania piłki siatkowej. Poznane elementy	Wie jak właściwie się zachować w sytuacjach spornych i jak bronić własnego zdania. Wie jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej.

		dostawnym, potrafi dojsć do piłki i odebrać ją sposobem dolnym.			wykorzystuje w grze.	
Rekreacja	Inicjuje dla rodziny i rówieśników aktywne formy wypoczynku.	Ma opanowane podstawowe elementy gry w tenisa stołowego, ringo, badmintonu. Stosuje w grze odbicia forhandowe i backhandowe.	Zna podstawowe przepisy gry w tenisa stołowego, ringo i badmintonu.	Dbą o własny czynny wypoczynek.	Ma opanowane na dobrym poziomie w/w elementy gry.	Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w w/w dyscyplinach.
Piłka nożna	Podporządkowuje się decyzjom sędziego. Zachowuje się właściwie w rolach zawodnika i kibica. Przestrzega zasad fair play.	Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie, potrafi zastosować w grze wybrane elementy techniki. Potrafi wykonać poprawnie: przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i klatką piersiową, prowadzenie piłki po prostej, zwody bez piłki, strzał na bramkę, wyrzut z autu, rzut różny i wolny. Umie współpracować w zespole.	Zna podstawowe elementy i przepisy gry w piłkę nożną.	Reaguje na niewłaściwe zachowanie zawodników i kibiców.	Potrafi wykonać: żąglerkę stopą, przyjęcie piłki poszczególnymi częściami stopy i głową, prowadzenie piłki slalomem, zwody z piłką, wyrzut z autu, rzut różny i wolny w określone miejsce boiska. Poznane elementy stosuje w grze.	Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej, wie jak zorganizować klasowe zawody.