

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLASY VII

Testy sprawności fizycznej

Poziom podstawowy (ocena 2,3,4) Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony (ocena 5,6) Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Z pomocą nauczyciela potrafi dokonać oceny własnego poziomu aktywności fizycznej. Potrafi wyszukać miejsce na ciele do mierzenia tętna. Umie pokonywać naturalne przeszkody terenowe, uczestniczy aktywnie w zajęciach terenowych. Potrafi opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśni.</p>	<p>Zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna przykładowe testy oceniające sprawność fizyczną. Wie, jakie są zdolności motoryczne człowieka.</p>	<p>Potrafi przygotować miejsce i sprzęt do przeprowadzenia prób indeksu sprawności fizycznej. Potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.</p>	<p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. Zna sposób wykonywania poszczególnych prób wybranego testu sprawności fizycznej. Wie, jak kształtować zdolności motoryczne poprzez ćwiczenia.</p>

Lekkoatletyka

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Potrafi wyjaśnić, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.</p> <p>Potrafi przedstawić przykłady ćwiczeń przygotowawczych do wybranych dyscyplin lekkoatletycznych.</p> <p>Wykonuje prawidłowo starty z różnych pozycji.</p>	<p>Zna ogólną historię igrzysk olimpijskich.</p> <p>Zna przykłady zabaw i gier skocznych, bieżnych i rzutnych.</p> <p>Wie jak bezpiecznie zorganizować miejsce do skoków, biegów i rzutów.</p> <p>Wie, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.</p>	<p>Wykonuje poprawnie technicznie starty i biegi na różnych dystansach, rzuty różnorodnymi przyborami.</p>	<p>Wie jak bezpiecznie zorganizować gry i zabawy, kształtujące biegi, skoki i rzuty lekkoatletyczne.</p>

Piłka nożna

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: żonglerka stopą przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy i klatką piersiową, prowadzenie piłki po prostej różnymi częściami stopy, zwody bez piłki , strzał na bramkę, zastawianie piłki ciałem, wyrzut z autu, rzut różny i rzut wolny.</p> <p>Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</p> <p>Potrafi zastosować w grze wybrane elementy techniki (zwody). Planuje rozgrywki według systemu pucharowego.</p> <p>Umie współpracować w zespole.</p> <p>Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachować się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna podstawowe elementy techniki piłki nożnej i podstawowe przepisy gry.</p> <p>Wie jak kulturalnie się zachować jako zawodnik i kibic.</p>	<p>Potrafi wykonać poprawnie następujące elementy techniki i taktyki gry: żonglerka stopą, udem i głową, przyjęcie piłki prostym podbiciem, podszwą, zewnętrzną częścią stopy i głową , prowadzenie piłki slalomem różnymi częściami stopy, zwody z piłką, strzał na bramkę stopa i głową, gra ciałem przy przejęciu piłki, wyrzut z autu, rzut różny i wolny w określone miejsce boiska. Umie wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze właściwej.</p>	<p>Wie jak kulturalnie się zachować podczas gry. Zna sposoby i systemy rozgrywania zawodów piłki nożnej. Wie, jak zorganizować klasowe zawody. Wie, jak stosować skutecznie przepisy w grze oraz podczas sędziowania. Zna regionalne zespoły piłkarskie, ich osiągnięcia oraz zawodników. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy.</p>

Piłka siatkowa

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: podrzucanie i chwytanie piłki w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim, przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku, zagrywka sposobem dolnym odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce , wystawienie piłki. Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi zastosować poznane elementy w grze (odbicie oburącz sposobem górnym i dolnym, zagrywka).</p>	<p>Zna podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową. Wie ja kulturalnie się zachować podczas gry.</p>	<p>Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej : przyjmowanie i podawanie piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w różnych pozycjach wyjściowych, przyjmowanie postawy siatkarskiej oraz różne sposoby poruszania się , zagrywka sposobem dolnym , odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce, podanie, blok pojedynczy. Potrafi zastosować poznane elementy techniki w grze.</p>	<p>Wie, jakie są rekreacyjne i zdrowotne walory siatkówki. Wie jak zorganizować klasowe rozgrywki w piłce siatkowej. Wie, jak kulturalnie się zachować podczas gry.</p>

Piłka koszykowa

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, podania obu rącz w miejscu i ruchu, kozłowanie lewa i prawa ręką w miejscu, zwód pojedynczy i podwójny bez piłki, obroty bez piłki, zatrzymanie na jedno i dwa tempa bez piłki, rzut do kosza po kozłowaniu.</p> <p>Ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie. Potrafi stosować zasadę fair play w grze i zachowywać poprawianie w roli kibica.</p>	<p>Zna przepisy gry i zasady uczestniczenia w grze. Wie jak należy zachować się w rolach zawodnika i kibica</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: podania obu rącz w biegu ze zmiana miejsc, kozłowanie lewa i prawa ręką w ruchu ze zmiana tempa i z omijaniem przeszkód, zwód pojedynczy i podwójny z piłką i przejście do kozłowania, obroty z piłką, zatrzymanie na jedno i dwa tempa po kozłowania, rzuty do kosza lewa i prawa ręką po kozłowaniu i po podaniu z biegu. Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno- taktyczne w grze.</p>	<p>Zna sposoby wykorzystania poznanych elementów techniki w grze. Zna przepisy gry i podstawowe zasady sędziowania w koszykówce. Zna walory rekreacyjne koszykówki. Wie, jak zorganizować rozgrywki na poziomie klasy. Wie, jak właściwie się zachować w rolach zawodnika, sędziego i kibica.</p>

Piłka ręczna

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Potrafi prawidłowo ustawić się na boisku w ataku i obronie. Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: poruszanie się po boisku w ataku i w obronie, wyjścia do piłki i uwalnianie się od obrońców za pomocą zwodu pojedynczego, kozłowanie w miejscu i w ruchu, rzut do bramki po kozłowaniu, obrona strzałów na bramkę za pomocą rąk. Potrafi stosować zasadę fair play w grze w zachowywać się poprawnie w roli kibica.</p>	<p>Zna podstawowe przepisy gry w piłce ręcznej i sposoby wykonywania podstawowych elementów techniki. Zna zasady kulturalnego zachowania na boisku i trybunach. Zna sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.</p>	<p>Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki piłki ręcznej: praca ramion i nóg w obronie, wyjście do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu podwójnego, kozłowanie w biegu z omijaniem przeszkód, rzut na bramkę z wysokości, obrona strzałów na bramkę za pomocą nóg i rąk.</p>	<p>Wie, jak wykonać poszczególne elementy techniki piłki ręcznej oraz wykorzystać je w grze. Dostrzega walory rekreacyjno-zdrowotne piłki ręcznej. Wie jak zorganizować rozgrywkę na poziomie klasy.</p>

Gimnastyka

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Potrafi rozpoznać czynniki zagrażające zdrowiu. Umie wykonać prawidłowo: przewrót wprzód z miejsca i marszu z odbicia obu nóg do przysiadu, przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, zwis przewrotny na drabinkach, skok rozkroczny przez kozła wszerz, wagę przodem. Potrafi dobrać i wykonać ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę i ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej. Umie właściwie ocenić swoje możliwości.</p>	<p>Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzenia się. Zna podstawowe przyrządy gimnastyczne i ich zastosowanie. Wie jak podzielić ćwiczenia gimnastyczne. Zna zasady asekuracji w czasie ćwiczeń. Omawia zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania.</p>	<p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do podstawy, stanie na głowie z kłuku podpartego, zwis przerzutny na drabinkach, wyskok kuczny na skrzynie wszerz i zeskok w głąb do przysiadu. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.</p>	<p>Zna sposoby korzystania z przyrządów gimnastycznych. Wie jakie przyrządy stosować do ćwiczeń równoważnych, skoków, zwisów i podporów oraz ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych. Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p>

Rekreacja

Poziom podstawowy Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie		Poziom rozszerzony Przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	
Umiejętności	Wiadomości	Umiejętności	Wiadomości
<p>Ma opanowane w stopniu elementarnym podstawy gry w tenisa stołowego, kometkę, ringo i palanta. Stosuje w grze odbicia forhendowe i bekhendowe.</p> <p>Potrafi wykonać podstawowe kroki i układy taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych. Potrafi opracować i wykonać indywidualnie dowolny układ taneczny.</p>	<p>Zna przepisy gry w tenisa stołowego, kometkę, ringo i palanta.</p> <p>Zna tańce narodowe i towarzyskie.</p> <p>Wie, jak kulturalnie należy się zachować podczas zabaw tanecznych.</p>	<p>Ma opanowane na dobrym poziomie elementy gry w tenisa stołowego, kometkę, ringo i palanta. Potrafi zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji.</p> <p>Potrafi wykonać podstawowe figury taneczne wybranych tańców towarzyskich, regionalnych i ludowych.</p>	<p>Zna sposoby organizowania współzawodnictwa w tenisie stołowym, kometce, ringo i palancie. Wie, jaka wartość dla zdrowia ma wypoczynek czynny.</p> <p>Zna różnice pomiędzy tańcami narodowymi a towarzyskimi.</p> <p>Wie, jakie jest znaczenie tańców narodowych i regionalnych dla kultury człowieka, regionu i narodu.</p>