

## Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego na rok szkolny 2021/22 dla klasy VII

### 1. Po wakacjach. Bezpiecznie w szkole i na drodze

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych i uczestnictwa w nich.</p>	<p>Przeprowadza samodzielnie rozgrzewkę przygotowującą do określonego rodzaju wysiłku fizycznego.</p> <p>Respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych.</p> <p>Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem.</p>	<p>Podporządkowuje się przepisom i regułom działania.</p> <p>Przestrzega zasad bezpiecznego udziału w zajęciach oraz korzystania z przyborów i sprzętu sportowego.</p> <p>W czasie zajęć ruchowych dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p>

### 2. Co potrafię?

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</i></p> <p>Potrafi opracować samodzielnie i poprawnie wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących motorykę.</p> <p><i>Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.</i></p>	<p><i>Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</i></p> <p><i>Potrafi w zabawie zbadać swoje umiejętności ruchowe i ocenić własną sprawność fizyczną, umiejętności ruchowe.</i></p>	<p><i>Oceni i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p>

### 3. Współzawodnictwo i współpraca. Czysta, uczciwa sportowa walka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak można wzmocnić wydolność organizmu.</p> <p><i>Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.</i></p> <p><i>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</i></p> <p><i>Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</i></p> <p>Zna zasady uczestnictwa w zabawach i ćwiczeniach terenowych.</p>	<p>Potrafi rozłożyć siły w czasie dłuższego wysiłku.</p> <p><i>Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.</i></p> <p><i>Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe).</i></p>	<p>Przewycięża zmęczenie.</p> <p>Podjmuje wysiłek fizyczny na miarę swoich możliwości.</p> <p>Współpracuje w grupie w czasie pokonywania przeszkód terenowych</p>

#### 4. Waga i wzrost. Jak się rozwijam?

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji.</p> <p><i>Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.</i></p> <p>Zna różnorodne formy aktywnego wypoczynku.</p> <p>Zna podstawy rugby w stopniu umożliwiającym udział w grze.</p> <p><i>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</i></p>	<p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.</i></p> <p>Wie, jak można kontrolować wagę ciała.</p> <p>Dobiera samodzielnie i poprawnie wykonuje ćwiczenia wspomagające rozwój sylwetki, korygujące wady postawy i zapobiegające zniekształceniom.</p> <p><i>Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.</i></p>	<p>Akceptuje odmienność innych.</p> <p>Ma świadomość odpowiedzialności za swoją prawidłową postawę i masę ciała.</p> <p>Rozumie problemy związane z nadwagą lub niedowagą.</p>

#### 5. Szybciej, wyżej, dalej

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Wie, jak porównać uzyskane wyniki w biegach i skokach.</p> <p>Potrafi przygotować organizm do biegów i skoków. Zna osiągnięcia polskich biegaczy i skoczków. Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń wpływających na rozwój skoczności i szybkości.</p>	<p><i>Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.</i></p> <p><i>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</i></p> <p>Potrafi samodzielnie dokonać pomiarów szybkości biegu i długości skoku oraz porównać wyniki.</p>	<p>Porażkę traktuje jako mobilizację do zwiększenia wysiłku.</p> <p>Jest uczciwy i dokładny.</p>

6. Ja i moja drużyna. Minigry sportowe – piłka ręczna i koszykówka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację rozgrywek piłki ręcznej i piłki koszykowej oraz udział w nich w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>Wie, jak udzielić pierwszej pomocy w zwichnięciach i stłuczeniach.</p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gry: zwody, obronę „każdy swego”.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p>	<p><i>Właściwie zachowuje się w roli zawodnika.</i></p> <p><i>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p>Przestrzega zasad czystej gry w czasie wszystkich form aktywności fizycznej i w sytuacjach dnia codziennego.</p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</i></p> <p><i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i></p>

## 7. Przewroty, skoki, przeskoki

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewanania płciowego.</i></p> <p><i>Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewanania.</i></p> <p>Wie, jakie przyrządy stosować do ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.</p> <p>Zna zasady samoasekuracji w czasie ćwiczeń.</p>	<p><i>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji.</i></p> <p><i>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</i></p> <p>Potrafi wykonać prawidłowo: przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy, stanie na głowie z kłku podpartego.</p> <p>Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyborów.</p> <p><i>Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa).</i></p> <p><i>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.</i></p>	<p>Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń gimnastycznych, dba o bezpieczeństwo swoje i innych.</p> <p>Rozpoznaje sytuacje stanowiące zagrożenie i unika ich. Potrafi współpracować z partnerem ćwiczeń.</p>

## 8. Ruch i muzyka, taniec

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba).</i></p> <p><i>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.</i></p>	<p><i>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.</i></p> <p><i>Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.</i></p> <p><i>Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb.</i></p>	<p><i>Wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacjach związanych z kulturą taneczną.</i></p> <p><i>Omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.</i></p>

## 9. Na śniegu i lodzie

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wyjaśnia ideę olimpiad, w tym olimpiad zimowych, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</i></p> <p><i>Wie, jak bezpiecznie zorganizować zabawy na stoku i lodowisku.</i></p> <p><i>Wie, jak skutecznie chronić organizm przed niskimi temperaturami.</i></p>	<p><i>Potrafi jeździć na sankach i łyżwach na poziomie umożliwiającym uczestnictwo w różnych grach i zabawach.</i></p> <p><i>Potrafi zorganizować gry i zabawy na śniegu i lodzie, zachęcić innych do udziału.</i></p>	<p><i>Motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).</i></p> <p><i>Przestrzega zasad bezpieczeństwa, dba o bezpieczeństwo innych.</i></p>

## 10. Współpraca i współdziałanie w zespole. Minigry sportowe – piłka siatkowa

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
--------------------------	--------------------------------	--------------------------

<p>Posiada wiadomości i umiejętności pozwalające na organizację zawodów sportowych oraz udział w nich w roli zawodnika, sędziego i kibica.</p> <p>Zna zasady i przepisy piłki plażowej.</p> <p>Zna osiągnięcia i zawodników polskich zespołów siatkarskich.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze podstawowe elementy techniczne i taktyczne: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p>	<p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p><i>Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p>
---	---	--

11. Trening umiejętności piłkarskich. Zawodnik, sędzia, kibic

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Zna podstawowe przepisy w stopniu pozwalającym na udział w grze w roli zawodnika i sędziego.</p> <p>Zna zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek w minigrach zespołowych.</p>	<p><i>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne: zwody, obronę „każdy swego”, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.</i></p> <p><i>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</i></p> <p><i>Planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</i></p> <p>Potrafi przygotować z pomocą nauczyciela zabawy i gry z wykorzystaniem elementów piłki nożnej.</p>	<p>Podporządkowuje się regułom działania w zespole.</p> <p>Podporządkowuje się decyzjom sędziego.</p> <p>Zachowuje się poprawnie w przypadku zarówno zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.</p> <p>Przestrzega zasad <i>fair play</i> w sporcie i w życiu. Właściwie zachowuje się w roli zawodnika i kibica.</p>

12. Gimnastyka

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
--------------------------	--------------------------------	--------------------------

<p><i>Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.</i></p> <p><i>Opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.</i></p>	<p><i>Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.</i></p> <p><i>Potrafi przygotować i przeprowadzić zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych i międzylekcyjnych.</i></p> <p><i>Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.</i></p>	<p><i>Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.</i></p> <p><i>Wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych.</i></p>
---	--	--

### 13. Co potrafię? Ocena rozwoju i sprawności fizycznej

W zakresie wiedzy uczniów:	W zakresie umiejętności	W zakresie postaw uczniów:
----------------------------	-------------------------	----------------------------



<p><i>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.</i></p> <p>Zna cechy prawidłowej postawy ciała, przyczyny wad postawy i sposoby ich korekcji.</p> <p><i>Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.</i></p> <p><i>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.</i></p> <p>Wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu oraz jakie ćwiczenia wspomagają rozwój sprawności fizycznej, zapewniają prawidłową masę ciała.</p> <p>Wie, jak można kontrolować wagę ciała.</p>	<p><i>Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.</i></p> <p><i>Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.</i></p> <p><i>Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.</i></p> <p><i>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</i></p>	<p>Doskonali własną sprawność fizyczną i ruchową.</p> <p>Rozumie potrzebę dbania o właściwą wagę.</p> <p>Prowadzi aktywny i zdrowy styl życia. Dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia.</p> <p>Jest świadomy celowości i konieczności pracy nad sobą w kształceniu postaw prozdrowotnych.</p>
--	--	--

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.</p> <p>Zna zasady bezpiecznego organizowania wszelkich zajęć ruchowych i udziału w nich.</p> <p>Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.</p>	<p>Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</p> <p>Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.</p> <p>Potrafi w praktycznym działaniu wykorzystać nabyte umiejętności.</p>	<p><i>Właściwie zachowuje się w roli zawodnika. Potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę.</i></p> <p><i>Pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.</i></p> <p><i>Wyjaśnia i stosuje zasady kultury kibicowania.</i></p>

15. Sport, turystyka i rekreacja. Aktywny wypoczynek

W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postaw uczeń:
<p><i>Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.</i></p>	<p><i>Uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej.</i></p> <p><i>Organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej.</i></p> <p>Potrafi się posługiwać rozkładami jazdy autobusów i pociągów.</p> <p>Umie wykorzystać własną sprawność motoryczną w różnorodnych zabawach ruchowych.</p>	<p>Aktywnie uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, rzetelnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.</p> <p>Jest inicjatorem różnorodnych zajęć ruchowych dla swoich rówieśników.</p> <p>Bierze udział w klasowych zawodach sportowych w roli zawodnika i sędziego.</p> <p>Uczestniczy w większości pozalekcyjnych działaniach rekreacyjno-sportowych organizowanych przez szkołę.</p>