

Wymagania edukacyjne klasy VII

Realizowany program *Czas na ruch*

Uczeń, spośród ustalonych przez nauczyciela wymagań wybiera te, które jest w stanie zrealizować, biorąc pod uwagę swoje możliwości, predyspozycje oraz poziom umiejętności. Liczba wymagań odpowiada danej ocenie śródrocznej i rocznej:

- **dopuszczająca** – 4 wymagania, w tym 2 wymagania w zakresie umiejętności i 2 wymagania w zakresie wiadomości.
- **dostateczna** – 8 wymagań, w tym 4 wymagania w zakresie umiejętności i 4 wymagania w zakresie wiadomości.
- **dobra** – 12 wymagań, w tym 6 wymagań w zakresie umiejętności i 6 wymagań w zakresie wiadomości.
- **bardzo dobra** – 16 wymagań, w tym 8 wymagań w zakresie umiejętności i 8 wymagań w zakresie wiadomości.
- **celująca** – wszystkie 20 wymagań sformułowanych przez nauczyciela, w tym 10 wymagań w zakresie umiejętności i 10 wymagań w zakresie wiadomości.

Klasa VII - Ocena śródroczna. Uczeń:

Umiejętności	Gry zespołowe PN - wykorzystuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze (przyjmuje piłkę, prowadzi, podaje i strzela do bramki). PR - wykonuje rytm 3 kroków po podaniu zakończony podaniem do partnera. PR - wykonuje rzut do bramki w biegu po podaniu. K - wykonuje różne podania np.: oburącz, jednorącz, kozłem w truchcie i biegu. PS - wykonuje odbicie piłki jednorącz (plas) z linii 3 m. z własnego podrzutu. K - kozłuje piłkę po prostej i slalomem. Lekkoatletyka LA - wykonuje rzut piłką lekarską tyłem przez głowę. Gimnastyka G - wykonuje kombinację dwóch, wybranych przez siebie elementów akrobatycznych. G - wykonuje skok przez kozła z rozbiegu i z odbicia z odskoczni. Służby mundurowe SM - pokonuje zwinnościowy tor przeszkód.
--------------	--

Wiadomości	1. Nazywa i charakteryzuje wybrane próby sprawności fizycznej. 2. Obsługuje aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna. 3. Wyjaśnia, dlaczego sprawność fizyczna jest kluczowa dla bezpieczeństwa w różnych zawodach. 4. Przedstawia różne techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające. 5. Wyjaśnia, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej. 6. Omawia zasady asekuracji w ćwiczeniach gimnastycznych wymagających współpracy. 7. Opisuje zasadę odbicia z odskoczni. 8. Omawia błędy w koszykówce np.: błąd podwójnego kozłowania, kroków i błąd połowy. 9. Wskazuje, kiedy należy przerwać aktywność fizyczną ze względu na złe samopoczucie. 10. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji.
Klasa VII – Ocena roczna. Uczeń:	
Umiejętności	Gry zespołowe PR - wykonuje rzut do braki z wyskoku. PS - odbija piłkę oburącz górą i dołem z partnerem. K - wykonuje sekwencję ruchową: przyjęcie podania w biegu, zatrzymanie na jedno tempo i pivot. Lekkoatletyka LA - podaje i odbiera pałeczkę sztafetową w pełnym biegu w strefie zmian. LA - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu. Gimnastyka G - prezentuje własny trening obwodowy i wykonuje go w grupie. G - wykonuje ćwiczenia z elementami jogi dynamicznej. Taniec T - opracowuje i wykonuje dowolny układ tańca. Służby mundurowe SM - prezentuje ćwiczenia wzmacniające wybrane partie mięśniowe. SM - pokonuje uproszczony tor przeszkód inspirowany testami do służb mundurowych.

Wiadomości	1. Porównuje własne wyniki z normami sprawności fizycznej, określa obszary poprawy. 2. Analizuje i omawia skuteczność rozwiązań na boisku w wybranych grach zespołowych. 3. Wyjaśnia pojęcia: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku. 4. Ocenia dzienny bilans kroków i czasu aktywności. 5. Analizuje podstawowe dane z krokomierza, pulsometru czy innej aplikacji mobilnej. 6. Przedstawia dwa dynamiczne ćwiczenia do tabaty. 7. Omawia różne rodzaje treningu wzmacniającego np.: tabata, trening obwodowy. Wskazuje różnice. 8. Sędziuje fragment gry w piłce ręcznej: faul i przekroczenie linii pola bramkowego. 9. Wymienia korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu. 10. Opisuje ćwiczenia używając prawidłowej terminologii np.: wymachy, krążenia, skipy, przysiady, półprzysiady.
------------	---