

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego w Zespole Szkolno – Przedszkolnym w Radziłowie.

Klasa VII - VIII

Nr oraz treść z PP	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I. ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA					
1.2) Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	Wymienia przynajmniej 2 testy/ narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	Wymienia 3 testy/ narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	Wymienia 4 testy/ narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	Wymienia 5 testów/ narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej.	Wymienia 6 testów/ narzędzi do pomiaru sprawności fizycznej.
1.3) Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.	Wie co to jest siatka centylowa.	Wie do czego służy siatka centylowa.	Wie jak interpretować własny wzrost za pomocą siatki centylowej.	Wie jak interpretować własną masę ciała za pomocą siatki centylowej.	Potrafi ocenić własny rozwój fizyczny za pomocą siatki centylowej.
2.1) Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki.	Dokona prawidłowego pomiaru własnej masy ciała.	Dokona prawidłowego pomiaru wysokości własnego ciała.	Dokona prawidłowego pomiaru własnej masy i wysokości ciała.	Wie jak interpretować własny wzrost za pomocą siatki centylowej.	Wie jak interpretować własną masę ciała za pomocą siatki centylowej.
2.2) Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i	Wykona próbę skoczności.	Wykona próbę szybkości.	Wykona próbę stabilizacji mięśni głębokich (Plank)	Wykona próbę wytrzymałości biegowej (Bip test).	Wykona próby MTSF

koordynacyjnych zdolności motorycznych.					
2.3) Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.	Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej wybranym narzędziem.	Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej wybranym testem.	Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej testami „Sportowe Talenty”.	Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej testem ISF.	Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej testem MTSF.
2.5) Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	Demonstruje zestaw składający się z 2 ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	Demonstruje zestaw składający się z 3 ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	Demonstruje zestaw składający się z 4 ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	Demonstruje zestaw składający się z 5 ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.	Demonstruje zestaw składający się z 6 ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
II. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA					
1.1) Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.	Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego w obrębie 1 układu.	Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego w obrębie 2 układów.	Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego w obrębie 3 układów.	Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego w obrębie 4 układów.	Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego w obrębie 5 układów.
1.2) Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.	Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie dla 1 układu organizmu.	Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie dla 2 układów organizmu.	Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie dla 3 układów organizmu.	Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie dla 4 układów organizmu.	Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie dla 5 układów organizmu.
1.5) Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.	Opisze zasady Indonezyjskiej gry Semut, orang, gajah.	Opisze zasady Mongolskiej gry Wyścigi konne.	Opisze zasady Zambijskiej gry Banyoka.	Opisze zasady Boliwijskiej gry Enchoque.	Opisze zasady wybranej przez siebie aktywności fizycznych spoza Europy.
2.1) Wykonuje i stosuje w grze	Ustawia się prawidłowo	Wykona skutecznie stałe fragmenty gry.	Wykona poprawnie technicznie i skutecznie	Wykona zwód pojedynczy i złożony.	Wykona skuteczny drybling piłkarski

techniczne i taktyczne elementy gier – piłka nożna.	na boisku piłki nożnej w ataku i obronie.		strzał do bramki prostym podbiciem, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.		zakończony strzałem do bramki.
2.1) Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier – piłka ręczna.	Ustawia się prawidłowo na boisku piłki ręcznej w ataku i obronie.	Wykona poprawnie technicznie i skutecznie rzut karny do bramki.	Wykona poprawnie technicznie i skutecznie strzał bieżny do bramki.	Wykona poprawnie technicznie i skutecznie rzut z przeskoku do bramki.	Wykona poprawnie technicznie i skutecznie rzut z zatrzymania do bramki.
2.1) Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier – piłka siatkowa.	Ustawia się prawidłowo na boisku piłki siatkowej w ataku i obronie.	Wykona poprawnie technicznie odbicia piłki sposobem górnym.	Wykona poprawnie technicznie odbicia piłki sposobem dolnym.	Wykona poprawnie technicznie odbiór zagrywki	Wykona poprawnie technicznie zbiecie piłki.
2.1) Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier – piłka koszykowa.	Ustawia się prawidłowo na boisku piłki koszykowej w ataku i obronie.	Wykona poprawnie technicznie i skutecznie rzut do kosza po kozłowaniu.	Wykona poprawnie technicznie i skutecznie rzut do kosza po dograniu współwiczającego.	Wykona poprawnie technicznie i skutecznie rzut osobisty do kosza.	Wykona poprawnie technicznie i skutecznie rzut do kosza za 3 pkt..
2.4) Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy.	Aktywnie uczestniczy w grze Semut, orang, gajah.	Aktywnie uczestniczy w grze Wyścigi konne.	Aktywnie uczestniczy w grze Banyoka.	Aktywnie uczestniczy w grze Enchoque.	Aktywnie uczestniczy w wybranej przez siebie aktywności fizycznych spoza Europy.
2.5) Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne – stanie na rękach.	Wykona poprawnie pozycje wyjściową i podejmie próbę wykonania stania na rękach.	Wykona poprawnie wyrzut nogi zamachowej i odbicie z nogi odbijającej.	Wykona poprawnie dostawienie nogi odbijającej do nogi zamachowej.	Wykona poprawnie stanie na rękach z dotknięciem drabinek.	Wykona poprawnie stanie na rękach z dotknięciem drabinek i zaznaczy fazę samodzielnego stania i wykona pozycję końcową.

2.5) Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne – stanie na głowie.	Wykona poprawnie pozycje wyjściową do stania na głowie.	Podejmie próbę wykonania stania na głowie z pomocą .	Podejmie próbę wykonania stania na głowie z asekuracją	Wykona stanie na głowie o nogach ugiętych z pomocą.	Wykona z pomocą stanie na głowie o nogach prostych z zachowaniem wszystkich faz w równym tempie.
2.5) Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne – przerzut bokiem.	Wykona poprawnie zamach do przerzutu bokiem z marszu.	Wykona poprawnie zamach do przerzutu bokiem z rozbiegu.	Wykona przerzut bokiem z marszu o nogach ugiętych.	Wykona przerzut bokiem z rozbiegu o nogach prostych.	Wykona przerzut bokiem z rozbiegu o nogach prostych z zachowaniem równych odległości pomiędzy punktami oparcia.
2.5) Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne – piramida dwójkowa lub trójkowa.	Wykona poprawnie przygotowanie piramidy dwójkowej lub trójkowej.	Wykona prostą piramidę dwójkowej lub trójkową.	Wykona prostą piramidę dwójkowej lub trójkową z rozbiciem.	Wykona złożoną piramidę dwójkową z elementami zwinnościowo – akrobatycznymi.	Wykona złożoną piramidę trójkową z elementami zwinnościowo – akrobatycznymi.
2.6) Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny.	Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny z elementami równoważnymi.	Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny z elementami równoważnymi i przewrotami w przód.	Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny z elementami równoważnymi, przewrotami w przód i w tył.	Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny z elementami równoważnymi, przewrotami w przód, w tył i elementem zwinnościowo – akrobatycznym.	Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny z elementami równoważnymi, przewrotami w przód, w tył i elementami zwinnościowo – akrobatycznymi.
2.8) Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.	Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.	Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z orientacją na kierunki geograficzne.	Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z orientacją na punkty topograficzne.	Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z użyciem aplikacji.	Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z użyciem mapy.

III. BEZPIECZEŃSTWO W AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

1.1) Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.	Wymienia najczęstsze przyczyny urazów w czasie zajęć ruchowych.	Wymienia najczęstsze okoliczności wypadków w czasie zajęć ruchowych.	Wymienia sposoby zapobiegania urazom w czasie zajęć ruchowych.	Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom w czasie zajęć ruchowych.	Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
2.1) Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji	Stosuje zasady samoasekuracji w ćwiczeniach indywidualnych.	Stosuje zasady samoasekuracji w ćwiczeniach i grach zespołowych.	Stosuje zasady asekuracji w ćwiczeniach indywidualnych.	Stosuje zasady asekuracji w ćwiczeniach i grach zespołowych.	Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywności fizycznej.

IV. EDUKACJA ZDROWOTNA

1.1) Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.	Wymienia obszary zdrowia człowieka.	Wymienia czynniki, które wpływają negatywnie na zdrowie i samopoczucie.	Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie na zdrowie i samopoczucie.	Wymienia elementy zdrowego stylu życia (ma na nie wpływ).	Przedstawi i omówi Dekalog zdrowego stylu życia.
1.3) Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek	Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania napojów energetycznych.	Omawia konsekwencje zdrowotne palenia tytoniu i używania e-papierosów.	Omawia konsekwencje zdrowotne spożywania alkoholu.	Omawia konsekwencje zdrowotne zażywania narkotyków.	Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w

i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.					odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.
1.4) Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.	Wymienia przyczyny i otyłości.	Wymienia skutki otyłości	Wymienia skutki nieuzasadnionego odchudzania się.	Wymienia skutki używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.	Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.
1.5) Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.	Wyjaśnia wymogi higieny osobistej w okresie dojrzewania.	Wyjaśnia wymogi higieny ubioru w okresie dojrzewania.	Wyjaśnia wymogi higieny zdrowotnej w okresie dojrzewania.	Wyjaśnia wymogi społecznej w okresie dojrzewania.	Wyjaśnia wymogi higieny psychicznej w okresie dojrzewania.
2.3) Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	Demonstruje ergonomiczne podnoszenie przedmiotów małych o różnym ciężarze.	Demonstruje ergonomiczne podnoszenie większych przedmiotów o różnym ciężarze.	Demonstruje ergonomiczne przenoszenie małych przedmiotów o różnym ciężarze.	Demonstruje ergonomiczne przenoszenie większych przedmiotów o różnym ciężarze.	Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
V. KOMPETENCJE SPOŁECZNE					

3) Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania drużynie zwyciężającej.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania drużynie przegrywającej.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania przed telewizorem.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania w wydarzeniu „na żywo”.	Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania na przykładzie wybranej dyscypliny sportowej.
5) Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.	Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami tej samej płci.	Omawia znaczenie dobrych relacji z rówieśnikami odmiennej płci.	Omawia znaczenie dobrych relacji z rodzicami.	Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi.	Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
6) Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.	Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości.	Posiada świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.	Potrafi zaplanować sposoby rozwoju w oparciu o mocne strony.	Potrafi zaplanować sposoby pracy nad słabymi stronami.	Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
9) Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.	Współpracuje w grupie szanując poglądy innych ludzi.	Współpracuje w grupie szanując wysiłek innych ludzi.	Współpracuje w grupie wykazując empatię.	Współpracuje w grupie wykazując asertywność.	Współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię.