

Wymagania edukacyjne dla przedmiotu wychowanie fizyczne dla klasy VII

Wymagania edukacyjne dla klasy 7:

Do wymagań klas 6 dodaje się przygotowanie do możliwych elementów fakultatywnych (ćwiczeń do służb mundurowych) – dla chętnych, większe obciążenia, więcej złożonych umiejętności.

Ocena	Wymagania
2	• Uczeń stara się wykonywać ćwiczenia nawet jeśli są trudniejsze, ale często potrzebuje pomocy. • W grach zespołowych ograniczone zrozumienie ról i taktyki; często błędy w wykonaniu. • Zasady bezpieczeństwa często przypominane. • Ubiór, przygotowanie – częste braki. • Minimalna inicjatywa.
3	• Poprawne wykonanie ćwiczeń ogólnorozwojowych i elementów fakultatywnych na poziomie prostym. • W grach: potrafi działać w zespole, stosować proste strategie. • Utrzymuje tempo biegu na dalszych dystansach; potrafi wykonywać ćwiczenia z większym obciążeniem (np. zwiększona liczba powtórzeń, nieco większe odległości w biegach/ rzutach/skokach). • Wiedza prozdrowotna poprawna; rozumie wpływ stylu życia. • Postawa współpracy dobra.
4	• Ćwiczenia fakultatywne wykonywane z lepszą techniką i większą wytrzymałością. • W grach: zmiana ról, umiejętność adaptacji do taktyki przeciwnika. • Samodzielne stosowanie metod regeneracji / odprężenia. • Dbanie o kondycję i mobilność: rozciąganie, ćwiczenia stabilizacyjne. • Wysoka frekwencja, kompletne przygotowanie.

5	• Techniką i wykonaniem złożonych ćwiczeń osiąga wysoki poziom; możliwe elementy z bloku przygotowawczego do służb mundurowych – np. biegi, przewroty, przenoszenie ciężarów (zgodnie z możliwościami). • W grach zespołowych potrafi koordynować działania grupy, pomaga mniej zaawansowanym. • Tworzy i stosuje plan aktywności poza lekcjami; monitoruje swoje postępy. • Wiedza teoretyczna bardzo dobra; potrafi stosować ją w praktyce (np. wybór form aktywności fizycznej dostosowany do swojego stanu, warunków).
6	• Wymagania fakultatywne opanowane niemal wzorowo; cechy takie jak siła, wytrzymałość, sprawność ogólna w obszarach trudniejszych na poziomie zaawansowanym. • Wysoka skuteczność taktyczna i techniczna w grach; rola lidera / organizatora. • Planowanie długoterminowej aktywności fizycznej, uwzględniającej regenerację, różnorodność form. • Bardzo wysoka wiedza i świadomość: np. wpływ treningu, diety, odpoczynku, wpływ środowiska; umiejętność korzystania z technologii (np. aplikacje monitorujące, pulsometry, liczniki kroków). • Aktywność ponad obowiązek: udział w zawodach, działania promujące sport, pomoc innym.