

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie 7

Dział	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Wykonuje proste ćwiczenia przy pomocy nauczyciela.	Wykonuje zestaw podstawowych ćwiczeń, zna znaczenie rozgrzewki.	Samodzielnie wykonuje ćwiczenia, poprawia błędy techniczne.	Potrafi poprowadzić fragment rozgrzewki dla grupy, stosuje różne rodzaje ćwiczeń.	Samodzielnie układa zestaw ćwiczeń do określonego celu (np. siła, gibkość) i prowadzi je dla grupy.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Bierze udział w grze, zna najprostsze przepisy.	Stosuje podstawowe zasady gry, przestrzega fair play.	Potrafi poprawnie wykonywać elementy techniczne i współpracować z drużyną.	Stosuje elementy taktyki, pełni różne role (zawodnik, sędzia).	Angażuje się ponadprogramowo – reprezentuje szkołę, organizuje gry rekreacyjne dla innych.
Lekkoatletyka	Próbuje wykonywać zadane ćwiczenia (bieg, skok, rzut).	Poprawnie wykonuje wybrane konkurencje, zna podstawowe zasady.	Wykonuje większość konkurencji z zachowaniem techniki, mierzy wyniki.	Osiąga dobre rezultaty w pomiarach, analizuje swoje wyniki.	Osiąga ponadprzeciętne wyniki lub startuje w zawodach sportowych.
Taniec	Zna podstawowe kroki przy pomocy nauczyciela.	Wykonuje prosty układ taneczny, zachowuje rytm.	Wykonuje układ taneczny w grupie, poprawia błędy.	Wykazuje się płynnością i swobodą ruchu, zna więcej niż jeden styl tańca.	Tworzy własną choreografię i prezentuje ją przed grupą.
Relaksacja i odprężenie	Wykonuje proste ćwiczenia rozciągające pod kierunkiem nauczyciela.	Samodzielnie wykonuje podstawowe ćwiczenia oddechowe i stretching.	Regularnie stosuje ćwiczenia rozciągające, rozumie znaczenie odpoczynku.	Stosuje różne metody relaksacji i potrafi dobrać je do sytuacji.	Prowadzi grupę w ćwiczeniach relaksacyjnych, zna dodatkowe techniki odprężenia.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Bierze udział w prostych testach sprawności.	Zna podstawowe testy sprawnościowe, potrafi zmierzyć tętno.	Prowadzi dzienniczek aktywności, analizuje proste wyniki.	Samodzielnie ocenia swoją sprawność, umie planować rozwój aktywności.	Prowadzi szczegółowy monitoring własnej aktywności i porównuje wyniki z normami.

Dział	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
Sprawność fizyczna w zawodach (fakultatywnie)	Zna kilka zawodów wymagających sprawności.	Potrafi podać przykłady ćwiczeń w pracy zawodowej.	Próbuje wykonywać proste testy sprawnościowe.	Rozumie wymagania sprawnościowe w służbach mundurowych.	Osiąga ponadprzeciętne wyniki w testach sprawnościowych, interesuje się zawodami sportowo-mundurowymi.
Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa.	Stosuje bezpieczny strój i obuwie sportowe.	Umie korzystać ze sprzętu zgodnie z przeznaczeniem.	Potrafi reagować w sytuacjach zagrożenia, zna zasady udzielania pomocy.	Samodzielnie organizuje bezpieczną aktywność dla grupy.
Kompetencje społeczne	Uczestniczy w zajęciach w sposób zdyscyplinowany.	Przestrzega zasad fair play.	Współpracuje z zespołem, pomaga słabszym uczniom.	Aktywnie angażuje się w życie grupy, potrafi motywować innych.	Wykazuje się wzorową postawą sportową i społeczną, jest przykładem dla innych.