

**Wychowanie fizyczne- klasa VII**  
**Wymagania na ocenę śródroczną**

Ocena	Wymagania Uczeń:
Dopuszczająca	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– z pomocą nauczyciela, określa jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wyjaśnia test Coopera,</li> <li>– z pomocą nauczyciela opisuje próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,</li> <li>– z pomocą nauczyciela prowadzi samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wyjaśnia do czego służą siatki centylowe,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,</li> <li>– z pomocą nauczyciela, wymienia podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wyjaśnia podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,</li> <li>– z pomocą nauczyciela stosuje podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wyjaśnia, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,</li> <li>– z pomocą nauczyciela opisuje pozytywne czynniki zdrowia,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wie, jak radzić sobie ze stresem,</li> <li>– zna zasady higieny osobistej, ale nie zawsze je stosuje,</li> <li>– wykonuje test Coopera, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– z pomocą nauczyciela mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,</li> <li>– wykonuje próby MTSF, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,</li> <li>– z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</li> <li>– z trudnością wykonuje zwód pojedynczy przodem w piłce nożnej,</li> <li>– z trudnością stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,</li> <li>– z problemami rozgrywa „piłkę na trzy”,</li> <li>– nie wykonuje zbitia piłki lub ataku przez „plasowanie”,</li> <li>– niechętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,</li> <li>– z pomocą nauczyciela planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wykonuje przerzut bokiem,</li> <li>– umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki, popełnia częste błędy,</li> <li>– z trudnością wykonuje serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– z pomocą nauczyciela prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,</li> <li>– z pomocą nauczyciela stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,</li> <li>– z pomocą nauczyciela udziela pierwszej pomocy,</li> <li>– z pomocą nauczyciela przygotowuje rozkład dnia,</li> <li>– z pomocą nauczyciela dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,</li> <li>– z pomocą nauczyciela ergonomicznie podnosi i przenosi przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.</li> </ul>
Dostateczna	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się wyjaśnić, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,</li> <li>– słabo zna test Coopera,</li> <li>– słabo zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,</li> <li>– stara się wyjaśnić, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej,</li> <li>– stara się wyjaśnić, do czego służą siatki centylowe,</li> <li>– stara się wymienić zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,</li> <li>– stara się wskazać korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,</li> <li>– słabo zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,</li> <li>– stara się wymienić współczesne formy aktywności fizycznej,</li> <li>– słabo zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,</li> <li>– słabo zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,</li> <li>– stara się wyjaśnić, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,</li> <li>– stara się wymienić przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,</li> <li>– niezadowolająco opisuje pozytywne czynniki zdrowia,</li> <li>– stara się wyjaśnić, jak radzić sobie ze stresem,</li> <li>– zna zasady higieny osobistej, stara się przestrzegać,</li> <li>– wykonuje test Coopera, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– stara się mierzyć tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,</li> <li>– wykonuje próby MTSF, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– niezadowolająco demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,</li> <li>– stara się demonstrować ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</li> <li>– stara się wykonać zwód pojedynczy przodem w piłce nożnej,</li> <li>– słabo stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,</li> <li>– niezadowolająco rozgrywa „piłkę na trzy”,</li> <li>– słabo wykonuje zbiegi piłki lub atak przez „plasowanie”,</li> <li>– stara się uczestniczyć w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,</li> <li>– stara się planować i organizować klasowe lub szkolne zawody sportowe,</li> <li>– wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, popełnia błędy,</li> <li>– wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, popełnia błędy,</li> <li>– wykonuje przerzut bokiem, popełnia błędy,</li> <li>– umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki, czasem popełnia błędy,</li> <li>– stara się wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,</li> <li>– prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej, popełnia błędy,</li> <li>– stara się stosować elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– umie udzielić pierwszej pomocy, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– umie przygotować rozkład dnia, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– stara się dobierać rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,</li> <li>– stara się ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.</li> </ul>
<b>Dobra</b>	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,</li> <li>– zna test Coopera,</li> <li>– zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,</li> <li>– wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej,</li> <li>– wie, do czego służą siatki centylowe,</li> <li>– wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,</li> <li>– wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,</li> <li>– zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,</li> <li>– wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,</li> <li>– zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,</li> <li>– zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,</li> <li>– wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,</li> <li>– wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,</li> <li>– opisuje pozytywne czynniki zdrowia,</li> <li>– wie, jak radzić sobie ze stresem,</li> <li>– zna zasady higieny osobistej,</li> <li>– wykonuje test Coopera,</li> <li>– mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,</li> <li>– wykonuje próby MTSF,</li> <li>– demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,</li> <li>– demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</li> <li>– wykonuje zwód pojedynczy przodem w piłce nożnej,</li> <li>– stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,</li> <li>– rozgrywa „piłkę na trzy”,</li> <li>– wykonuje zbiec piłki lub atak przez „plasowanie”,</li> <li>– uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,</li> <li>– planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,</li> <li>– wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,</li> <li>– wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,</li> <li>– wykonuje przerzut bokiem,</li> <li>– umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki,</li> <li>– umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,</li> <li>– prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,</li> <li>– stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,</li> <li>– umie udzielić pierwszej pomocy,</li> <li>– umie przygotować rozkład dnia,</li> <li>– dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,</li> <li>– umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.</li> </ul>
<b>Bardzo dobra</b>	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bardzo dobrze wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,</li> <li>– zna zasady przeprowadzania testu Coopera,</li> <li>– zna i wyjaśnia próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bardzo dobrze wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej,</li> <li>– wyjaśnia, do czego służą siatki centylowe,</li> <li>– płynnie wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,</li> <li>– wskazuje i motywuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,</li> <li>– wykorzystuje podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,</li> <li>– starannie wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,</li> <li>– bardzo dobrze zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,</li> <li>– bardzo dobrze zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,</li> <li>– bardzo dobrze wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,</li> <li>– płynnie wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,</li> <li>– dokładnie opisuje pozytywne czynniki zdrowia,</li> <li>– bardzo dobrze zna zasady higieny osobistej,</li> <li>– wykonuje test Coopera, zgodnie z założeniami,</li> <li>– samodzielnie mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,</li> <li>– wykonuje próby MTSF, zna wszystkie próby,</li> <li>– przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe, zna wszystkie próby,</li> <li>– samodzielnie demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,</li> <li>– samodzielnie demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje zwód pojedynczy przodem w piłce nożnej,</li> <li>– samodzielnie stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,</li> <li>– bardzo dobrze rozgrywa piłkę” na trzy”,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje zabicie piłki lub atak przez „plasowanie”,</li> <li>– chętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,</li> <li>– samodzielnie planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje przerzut bokiem,</li> <li>– umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki, nie popełnia błędów,</li> <li>– umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,</li> <li>– samodzielnie prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,</li> <li>– samodzielnie stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,</li> <li>– samodzielnie udziela pierwszej pomocy,</li> <li>– samodzielnie przygotowuje rozkład dnia,</li> <li>– samodzielnie dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,</li> <li>– bardzo dobrze, ergonomicznie podnosi i przenosi przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.</li> </ul>
<b>Celująca</b>	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– doskonale wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,</li> <li>– doskonale zna test Coopera,</li> <li>– doskonale zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,</li> <li>– doskonale wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej,</li> <li>– doskonale wie, do czego służą siatki centylowe,</li> <li>– płynnie wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>– doskonale wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,</li><li>– doskonale zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,</li><li>– płynnie wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,</li><li>– doskonale zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,</li><li>– doskonale zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,</li><li>– doskonale wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,</li><li>– płynnie wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,</li><li>– dokładnie opisuje pozytywne czynniki zdrowia,</li><li>– doskonale wie, jak radzić sobie ze stresem,</li><li>– doskonale zna zasady higieny osobistej,</li><li>– starannie wykonuje test Coopera,</li><li>– doskonale mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,</li><li>– doskonale wykonuje próby MTSF,</li><li>– doskonale przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe,</li><li>– świetnie demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,</li><li>– doskonale demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</li><li>– doskonale wykonuje zwód pojedynczy przodem w piłce nożnej,</li><li>– doskonale stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,</li><li>– świetnie rozgrywa „piłkę na trzy”,</li><li>– doskonale wykonuje zbiecie piłki lub atak przez „plasowanie”,</li><li>– aktywnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,</li><li>– perfekcyjnie planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,</li><li>– doskonale wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,</li><li>– doskonale wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,</li><li>– doskonale wykonuje przerzut bokiem,</li><li>– doskonale wykonuje do muzyki podstawowy krok polki,</li><li>– świetnie wykonuje serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,</li><li>– doskonale prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,</li><li>– doskonale stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,</li><li>– doskonale udziela pierwszej pomocy,</li><li>– doskonale przygotowuje rozkład dnia,</li><li>– doskonale dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,</li><li>– doskonale podnosi i przenosi ergonomicznie przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.</li></ul>
--	--

**Wychowanie fizyczne- klasa VII**  
**Wymagania na ocenę roczną**

Ocena	Wymagania Uczeń:
Dopuszczająca	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– z pomocą nauczyciela, określa jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wyjaśnia test Coopera,</li> <li>– z pomocą nauczyciela opisuje próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,</li> <li>– z pomocą nauczyciela prowadzi samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wyjaśnia do czego służą siatki centylowe,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,</li> <li>– z pomocą nauczyciela, wymienia podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wyjaśnia podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,</li> <li>– z pomocą nauczyciela stosuje podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wyjaśnia, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,</li> <li>– z pomocą nauczyciela opisuje pozytywne czynniki zdrowia,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wie, jak radzić sobie ze stresem,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych,</li> <li>– z pomocą nauczyciela zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wymienia, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu,</li> <li>– zna zasady higieny osobistej, ale nie zawsze je stosuje,</li> <li>– wykonuje test Coopera, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– z pomocą nauczyciela mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,</li> <li>– wykonuje próby MTSF, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– z pomocą nauczyciela mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,</li> <li>– z pomocą nauczyciela przeprowadza próby sprawnościowe ,</li> <li>– z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,</li> <li>– z pomocą nauczyciela demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</li> <li>– z trudnością wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce nożnej i piłce ręcznej,</li> <li>– z trudnością stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,</li> <li>– z problemami rozgrywa „piłkę na trzy”,</li> <li>– nie wykonuje zbiecia piłki lub ataku przez „plasowanie”,</li> <li>– z problemami chwyta i rzuca jednorącz kółkiem ringo,</li> <li>– niechętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– z pomocą nauczyciela planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wykonuje przerzut bokiem,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wykonuje dowolny układ gimnastyczny,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wykonuje ze współwiczającym piramidę dwójkową lub trójkową,</li> <li>– umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki, popełnia częste błędy,</li> <li>– z pomocą nauczyciela wykonuje start niski, biegnie na dystansie 60 m,</li> <li>– z trudnością wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,</li> <li>– z trudnością wykonuje serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,</li> <li>– z pomocą nauczyciela prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,</li> <li>– z pomocą nauczyciela stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,</li> <li>– z pomocą nauczyciela udziela pierwszej pomocy,</li> <li>– z pomocą nauczyciela przygotowuje rozkład dnia,</li> <li>– z pomocą nauczyciela dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,</li> <li>– z pomocą nauczyciela ergonomicznie podnosi i przenosi przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.</li> </ul>
Dostateczna	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się wyjaśnić, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,</li> <li>– słabo zna test coopera,</li> <li>– słabo zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,</li> <li>– stara się wyjaśnić, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej,</li> <li>– stara się wyjaśnić, do czego służą siatki centylowe,</li> <li>– stara się wymienić zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,</li> <li>– stara się wskazać korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,</li> <li>– słabo zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,</li> <li>– stara się wymienić współczesne formy aktywności fizycznej,</li> <li>– słabo zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,</li> <li>– słabo zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,</li> <li>– stara się wyjaśnić, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,</li> <li>– stara się wymienić przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,</li> <li>– nie zadowolająco opisuje pozytywne czynniki zdrowia,</li> <li>– stara się wyjaśnić, jak radzić sobie ze stresem,</li> <li>– stara się wymienić negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych,</li> <li>– słabo zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzenia,</li> <li>– stara się wyjaśnić, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu,</li> <li>– zna zasady higieny osobistej, stara się przestrzegać,</li> <li>– wykonuje test Coopera, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– stara się mierzyć tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,</li> <li>– wykonuje próby MTSF, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– stara się mierzyć tętno i masę ciała, obliczać wskaźnik BMI,</li> <li>– stara się przeprowadzać próby sprawnościowe,</li> <li>– niezadowolająco demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,</li> <li>– stara się demonstrować ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</li> <li>– stara się wykonać zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce nożnej i piłce ręcznej,</li> <li>– słabo stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,</li> <li>– niezadowolająco rozgrywa „piłkę na trzy”,</li> <li>– słabo wykonuje zbiecie piłki lub atak przez „plasowanie”,</li> <li>– chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo, popełnia błędy,</li> <li>– stara się uczestniczyć w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,</li> <li>– stara się planować i organizować klasowe lub szkolne zawody sportowe,</li> <li>– wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, popełnia błędy,</li> <li>– wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku, popełnia błędy,</li> <li>– wykonuje przerzut bokiem, popełnia błędy,</li> <li>– wykonuje dowolny układ gimnastyczny, popełnia błędy,</li> <li>– potrafi wykonać ze współwiczającym piramidę dwójkową lub trójkową, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki, czasem popełnia błędy,</li> <li>– stara się wykonać start niski i biegnie na dystansie 60 m,</li> <li>– stara się wykonać skok w dal sposobem naturalnym,</li> <li>– stara się wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,</li> <li>– prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej, popełnia błędy,</li> <li>– stara się stosować elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,</li> <li>– umie udzielić pierwszej pomocy, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– umie przygotować rozkład dnia, potrzebuje wsparcia nauczyciela,</li> <li>– stara się dobierać rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,</li> <li>– stara się ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.</li> </ul>
<b>Dobra</b>	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,</li> <li>– zna test Coopera,</li> <li>– zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,</li> <li>– wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej,</li> <li>– wie, do czego służą siatki centylowe,</li> <li>– wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,</li> <li>– wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,</li> <li>– zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,</li> <li>– wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,</li> <li>– zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,</li> <li>– zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,</li> <li>– wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,</li> <li>– wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,</li> <li>– opisuje pozytywne czynniki zdrowia,</li> <li>– wie, jak radzić sobie ze stresem,</li> <li>– wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych,</li> <li>– zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania,</li> <li>– wie, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie</li> </ul>



	<p>środków sterydowych w procesie treningu,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zna zasady higieny osobistej,</li> <li>– wykonuje test Coopera,</li> <li>– mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,</li> <li>– wykonuje próby MTSF,</li> <li>– mierzy tętno i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,</li> <li>– przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe,</li> <li>– demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,</li> <li>– demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</li> <li>– wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce nożnej i piłce ręcznej,</li> <li>– stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,</li> <li>– rozgrywa „piłkę na trzy”,</li> <li>– wykonuje zbiecie piłki lub atak przez „plasowanie”,</li> <li>– chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo,</li> <li>– uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,</li> <li>– planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,</li> <li>– wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,</li> <li>– wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,</li> <li>– wykonuje przerzut bokiem,</li> <li>– wykonuje dowolny układ gimnastyczny,</li> <li>– potrafi wykonać ze współwiczającym piramidę dwójkową lub trójkową,</li> <li>– umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki,</li> <li>– wykonuje start niski i biegnie na dystansie 60 m,</li> <li>– wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,</li> <li>– umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,</li> <li>– prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,</li> <li>– stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,</li> <li>– umie udzielić pierwszej pomocy,</li> <li>– umie przygotować rozkład dnia,</li> <li>– dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,</li> <li>– umie ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.</li> </ul>
Bardzo dobra	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bardzo dobrze wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,</li> <li>– zna zasady przeprowadzania testu Coopera,</li> <li>– zna i wyjaśnia próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,</li> <li>– bardzo dobrze wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej,</li> <li>– wyjaśnia, do czego służą siatki centylowe,</li> <li>– płynnie wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego,</li> <li>– wskazuje i motywuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,</li> <li>– wykorzystuje podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,</li> <li>– starannie wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,</li> <li>– bardzo dobrze zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,</li> <li>– bardzo dobrze zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– bardzo dobrze wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,</li> <li>– płynnie wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,</li> <li>– dokładnie opisuje pozytywne czynniki zdrowia,</li> <li>– bardzo dobrze wie, jak radzić sobie ze stresem,</li> <li>– dokładnie wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych,</li> <li>– bardzo dobrze zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania,</li> <li>– bardzo dobrze wie, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu,</li> <li>– bardzo dobrze zna zasady higieny osobistej,</li> <li>– wykonuje test Coopera, zgodnie z założeniami,</li> <li>– samodzielnie mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,</li> <li>– wykonuje próby MTSF, zna wszystkie próby,</li> <li>– samodzielnie mierzy wysokość i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,</li> <li>– przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe, zna wszystkie próby,</li> <li>– samodzielnie demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,</li> <li>– samodzielnie demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce nożnej i piłce ręcznej,</li> <li>– samodzielnie stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,</li> <li>– bardzo dobrze rozgrywa ”piłkę na trzy”,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje zabicie piłki lub atak przez „plasowanie”,</li> <li>– bardzo dobrze chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo,</li> <li>– chętnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,</li> <li>– samodzielnie planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje przerzut bokiem,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje dowolny układ gimnastyczny,</li> <li>– samodzielnie potrafi wykonać ze współwiczającym piramidę dwójkową lub trójkową,</li> <li>– umie wykonać do muzyki podstawowy krok polki, nie popełnia błędów,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje start niski i biegnie na dystansie 60 m,</li> <li>– bardzo dobrze wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,</li> <li>– umie wykonać serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,</li> <li>– samodzielnie prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,</li> <li>– samodzielnie stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,</li> <li>– samodzielnie udziela pierwszej pomocy,</li> <li>– samodzielnie przygotowuje rozkład dnia,</li> <li>– samodzielnie dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,</li> <li>– bardzo dobrze, ergonomicznie podnosi i przenosi przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.</li> </ul>
<p><b>Celująca</b></p>	<p><u>Wiadomości i umiejętności:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– doskonale wie, jak zmienia się budowa ciała i sprawność fizyczna w okresie dojrzewania,</li> <li>– doskonale zna test Coopera,</li> <li>– doskonale zna próby MTSF do kontroli i oceny sprawności fizycznej,</li> <li>– doskonale wie, jak prowadzić samokontrolę i samoocenę sprawności fizycznej,</li> <li>– doskonale wie, do czego służą siatki centylowe,</li> <li>– płynnie wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku</li> </ul>

	<p>fizycznego,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonale wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie,</li> <li>- doskonale zna podstawowe aplikacje internetowe do oceny własnej aktywności fizycznej,</li> <li>- płynnie wymienia współczesne formy aktywności fizycznej,</li> <li>- doskonale zna podstawowe przepisy oraz zasady gier i zabaw ruchowych, gier rekreacyjnych, gier zespołowych,</li> <li>- doskonale zna podstawowe zagrania taktyczne w obronie i w ataku w grach zespołowych,</li> <li>- doskonale wie, co to jest idea olimpijska, paraolimpijska, olimpiada specjalna,</li> <li>- płynnie wymienia przyczyny wypadków na zajęciach ruchowych,</li> <li>- dokładnie opisuje pozytywne czynniki zdrowia,</li> <li>- doskonale wie, jak radzić sobie ze stresem,</li> <li>- płynnie wymienia negatywne skutki stosowania środków psychoaktywnych,</li> <li>- doskonale zna realne zagrożenia wynikające z otyłości i nadmiernego odchudzania,</li> <li>- doskonale wie, jakie negatywne konsekwencje dla organizmu przynosi stosowanie środków sterydowych w procesie treningu,</li> <li>- doskonale zna zasady higieny osobistej,</li> <li>- starannie wykonuje test Coopera,</li> <li>- doskonale mierzy tętno przed wysiłkiem i po wysiłku,</li> <li>- doskonale wykonuje próby MTSF,</li> <li>- dokładnie mierzy tętno i masę ciała, oblicza wskaźnik BMI,</li> <li>- doskonale przeprowadza samodzielnie próby sprawnościowe,</li> <li>- świetnie demonstruje ćwiczenia kształtujące zdolności kondycyjne, koordynacyjne i gibkość,</li> <li>- doskonale demonstruje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała,</li> <li>- doskonale wykonuje zwód pojedynczy przodem w koszykówce, piłce nożnej i piłce ręcznej,</li> <li>- doskonale stosuje proste zasady taktyczne w grze – w obronie i w ataku,</li> <li>- świetnie rozgrywa „piłkę na trzy”,</li> <li>- doskonale wykonuje zabicie piłki lub atak przez „plasowanie”,</li> <li>- doskonale chwytą i rzuca jednorącz kółkiem ringo,</li> <li>- aktywnie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych, grach zespołowych,</li> <li>- perfekcyjnie planuje i organizuje klasowe lub szkolne zawody sportowe,</li> <li>- doskonale wykonuje przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego,</li> <li>- doskonale wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku,</li> <li>- doskonale wykonuje przerzut bokiem,</li> <li>- doskonale wykonuje dowolny układ gimnastyczny,</li> <li>- doskonale potrafi wykonać ze współwiczającym piramidę dwójkową lub trójkową,</li> <li>- doskonale wykonuje do muzyki podstawowy krok polki,</li> <li>- doskonale wykonuje start niski i biegnie na dystansie 60 m,</li> <li>- doskonale wykonuje skok w dal sposobem naturalnym,</li> <li>- świetnie wykonuje serie dowolnych przeskoków nad przeszkodami,</li> <li>- doskonale prowadzi rozgrzewkę do wybranej formy aktywności fizycznej,</li> <li>- doskonale stosuje elementy i zasady asekuracji podczas ćwiczeń,</li> <li>- doskonale udziela pierwszej pomocy,</li> <li>- doskonale przygotowuje rozkład dnia,</li> <li>- doskonale dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb,</li> <li>- doskonale podnosi i przenosi ergonomicznie przedmioty o różnym ciężarze i różnej wielkości.</li> </ul>
--	--

