WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS VII zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej dla szkoły podstawowej

Wymagania ogólne:

I. Rozpoznanie i ocena własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej;
Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego.

II. Uczestnictwo w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacja;
Sporty z całego życia i wypoczynek
Sport
Taniec
Nowoczesne formy ruchu
Aktywności fizyczne z innych krajów europejskich
Wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej

III. Poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
Organizacja bezpiecznego miejsca ćwiczeń
Dobór i wykorzystanie sprzętu sportowego
Bezpieczne działania związane z własną osobą
Odpowiedzialność za zdrowie innych

IV. Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych;
Edukacja zdrowotna

V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej
Trening zdrowotny
Higiena osobista
Odpowiedzialne uczestniczenie w życiu społecznym

Wymagania szczegółowe:

Uczeń:
1). Wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób wytrzymałościowych, siły i gibkości

<u>Próby sprawnościowe:</u>

1.1 a) Bieg po kopercie – 3x5m - zwinność
1.1 b) Skok z miejsca w dal - skoczność
1.1 c) Zwis na drążku o ramionach ugiętych – siła.

Bieg po kopercie			**Skok z miejsca w dal**			**Zwis na drążku**		
DZ.	**CH.**	**OCENA**	**DZ.**	**CH.**	**OCENA**	**DZ.**	**CH.**	**OCENA**
25,9	24,9	Celujący	2,00	2,20	Celujący	25sek	30	Celujący
26,9	25,9	Bardzo Dobry	1,80	2,00	Bardzo Dobry	15	20	Bardzo Dobry
27,9	26,9	Dobry	1,60	1,80	Dobry	5	10	Dobry
28,9	27,9	Dostateczny	1,40	1,60	Dostateczny	3	5	Dostateczny
29,9	28,9	Dopuszczający	1,20	1,40	Dopuszczający	2	3	Dopuszczający

1.1 d) Gibkość

Próba gibkości oceniana jest w teście ze skłonu w przód:
Cel – uczeń potrafi dotknąć głową prostych kolan
Bdb – uczeń potrafi powierzchnią palców dotknąć podłogi
Db – uczeń potrafi dotknąć końcami palców podłogi
Dst – uczeń potrafi złapać dłońmi za kostki
Dop – uczeń potrafi złapać za podudzie

1.1 e) Próba wytrzymałościowa bieg na 600 m dla dziewcząt i 1000 m dla chłopców.

Bieg długi 600 m – dziewczęta , 1000 m chłopcy

Tabela ocen z w/w prób:

100 metrów			**600 m (dziewczęta)**		**1000 m (chłopcy)**	
DZ.	**CH.**	**OCENA**	**Wyniki**	**OCENA**	**Wyniki**	**OCENA**
14,5	13,5	Celujący	2:14,0	Celujący	3:40,0	Celujący
15,0	14,0	Bardzo Dobry	2:20,0	Bardzo Dobry	4:00,0	Bardzo Dobry
16,0	15,0	Dobry	2:38,0	Dobry	4:20,0	Dobry
17,9	16,9	Dostateczny	2:48,0	Dostateczny	4:40,0	Dostateczny
18,9	17,9	Dopuszczający	2:56,0	Dopuszczający	5:00,0	Dopuszczający

I 1.2 Ocena poziomu własnej sprawności fizycznej.

Odbywa się po wykonaniu wszystkich prób sprawnościowych i sklasyfikowanie się wg w/w tabeli. Na tej podstawie uczeń wie,które elementy musi poprawić. Ocena odbywa się wg wyników z tabeli prób sprawnościowych a oceniana jest każda próba

Wymagania PP	**Ocena**				
	Dopuszczający	**Dostateczny**	**Dobry**	**Bardzo dobry**	**Celujący**
I 1.3 Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego	Zna definicję dojrzewania płciowego. Dzieli dojrzewanie na fazy.	Zna definicję dojrzewania płciowego. Dzieli dojrzewanie na fazy. Zna różnice w tempie dojrzewania między chłopcami i dziewczętami	Zna definicję dojrzewania płciowego. Dzieli dojrzewanie na fazy i opisuje jedną z nich. Zna różnice tempie dojrzewania między chłopcami i dziewczętami i opisuje jedną z nich.	Zna definicję dojrzewania płciowego. Dzieli dojrzewanie na fazy i opisuje każdą z nich. Zna różnice tempie dojrzewania między chłopcami i dziewczętami i opisuje dwie z nich	Zna definicję dojrzewania płciowego. Dzieli dojrzewanie na fazy i opisuje każdą z nich. Zna różnice tempie dojrzewania między chłopcami i dziewczętami i opisuje każdą z nich
I 1.4 Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej, wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych	Potrafi wymienić cechy motoryczne i opisać jedną z nich. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.	Potrafi wymienić cechy motoryczne i opisać większość z nich. Zna przykłady testów mierzących cechy motoryczne. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.	Potrafi wymienić cechy motoryczne i opisać każdą z nich. Zna po kilka przykładów testów mierzących cechy motoryczne. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.	Potrafi wymienić cechy motoryczne i opisać każdą z nich. Zna po kilka przykładów testów mierzących cechy motoryczne. Potrafi sam wskazać przybory służące pomiarowi wybranej cechy motorycznej. Wykonuje wybrane	Potrafi wymienić cechy motoryczne i opisać każdą z nich. Zna po kilka przykładów testów mierzących cechy motoryczne. Potrafi sam wskazać przybory służące pomiarowi wybranej cechy motorycznej. Wykonuje wybrane

				próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.	próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych. Jest w stanie zorganizować w rzetelny sposób pomiar wybranej cechy motorycznej.
I 1.5 Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego	Zna pojęcie siatki centylowej i jest w stanie wymienić co najmniej jedno zastosowanie	Zna pojęcie siatki centylowej i jest w stanie wymienić kilka zastosowań. Wie, z jakiego rodzaju siatek centylowych korzystać w celu oceny własnego rozwoju fizycznego	Zna pojęcie siatki centylowej i jest w stanie wymienić kilka zastosowań. Wie, z jakiego rodzaju siatek centylowych korzystać w celu oceny rozwoju fizycznego własnego i innych osób	Zna pojęcie siatki centylowej i jest w stanie wymienić kilka zastosowań. Wie, z jakiego rodzaju siatek centylowych korzystać w celu oceny rozwoju fizycznego własnego i innych osób. Potrafi nanieść na siatkę indywidualną linię swojego rozwoju i w prawidłowy sposób ją interpretować	Zna pojęcie siatki centylowej i jest w stanie wymienić kilka zastosowań. Wie, z jakiego rodzaju siatek centylowych korzystać w celu oceny rozwoju fizycznego własnego i innych osób. Potrafi nanieść na siatkę indywidualną linię swojego rozwoju i w prawidłowy sposób ją interpretować. Jest w stanie porównać swój rozwój fizyczny z rozwojem kolegów i koleżanek z klasy

I 1.6 Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki	Zna przyrządy służące ocenie wysokości i masy ciała. Zna procedurę prawidłowego pomiaru masy lub wysokości ciała	Zna przyrządy służące ocenie wysokości i masy ciała. Zna procedurę prawidłowego pomiaru masy i wysokości ciała	Zna przyrządy służące ocenie wysokości i masy ciała. Zna procedurę prawidłowego pomiaru masy i wysokości ciała. Potrafi dokonać pomiaru ww. cech u rówieśnika z klasy	Zna przyrządy służące ocenie wysokości i masy ciała. Zna procedurę prawidłowego pomiaru masy i wysokości ciał. Potrafi dokonać pomiaru ww. cech u rówieśnika z klasy. Zna pojęcie wskaźnika BMI i potrafi go zinterpretować	Zna przyrządy służące ocenie wysokości i masy ciała. Zna procedurę prawidłowego pomiaru masy i wysokości ciał. Potrafi dokonać pomiaru ww. cech u rówieśnika z klasy. Zna pojęcie wskaźnika BMI i potrafi go zinterpretować. Zna przebieg rozwoju wysokości i masy ciała oraz zmian wskaźnika BMI na przestrzeni życia.
I 1.7 Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej	Jest w stanie określić swój ogólny poziom sprawności fizycznej	Jest w stanie określić poziom sprawności fizycznej z uwzględnieniem mocnych i słabych stron	Określa poziom sprawności fizycznej, potrafi znaleźć przyczyny dobrych i słabszych wyników	Określa poziom sprawności fizycznej, potrafi znaleźć przyczyny dobrych i słabszych wyników. Zna podstawowe metody i środki, dzięki którym może podnieść swą sprawność fizyczną w wybranym zakresie	Określa poziom sprawności fizycznej, potrafi znaleźć przyczyny dobrych i słabszych wyników. Zna podstawowe i nietypowe metody i środki, dzięki którym może podnieść swą sprawność fizyczną w wybranym zakresie
Wymagania PP	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący

II 2.1 Omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;	Potrafi wymienić zmiany zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego. Wymienia układy, na jakie wpływa wysiłek fizyczny	Potrafi wymienić zmiany zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego. Wymienia układy, na jakie wpływa wysiłek fizyczny i opisuje jeden z nich. Wie, dlaczego należy być aktywnym	Potrafi wymienić zmiany zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego. Wymienia układy, na jakie wpływa wysiłek fizyczny i opisuje dwa z nich. Wie, dlaczego należy być aktywnym	Jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego opisz i wymień wszystkie. Na jakie układy wpływa wysiłek fizyczny – wymień i opisz. Dlaczego warto być aktywnym?	Jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego opisz i wymień wszystkie. Na jakie układy wpływa wysiłek fizyczny – wymień i opisz. Dlaczego warto być aktywnym? Opisz zmiany w organizmie na podstawie jednej dyscypliny sport
II 2.2 Wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;	Wymienia sposoby aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Wie, jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na organizm.	Wymienia sposoby aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Wie, jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na organizm i potrafi szczegółowo opisać jedną z zalet zajęć w terenie.	Wymienia sposoby aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Wie, jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na organizm i potrafi szczegółowo opisać trzy z zalet zajęć w terenie.	Wymienia sposoby aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Wie, jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na organizm i potrafi szczegółowo opisać zalety zajęć w terenie. Zna definicję niedotlenienia.	Wymienia sposoby aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Wie, jak ruch na świeżym powietrzu wpływa na organizm i potrafi szczegółowo opisać zalety zajęć w terenie. Zna definicję niedotlenienia oraz przyczyny i skutki.

II 2.3 Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej	Wie, co to jest i do czego służy sport tester lub krokomierz	Wie, co to jest i do czego służy sport tester i krokomierz, zna zasadę działania jednego z nich.	Wie, co to jest i do czego służy sport tester i krokomierz, zna zasady ich działania. Potrafi wymienić i opisać przynajmniej jedną aplikację mobilną służącą rejestrowaniu aktywności fizycznej	Wie, co to jest i do czego służy sport tester i krokomierz, zna zasady ich działania. Potrafi wymienić i opisać przynajmniej jedną aplikację mobilną służącą rejestrowaniu aktywności fizycznej. Wie, w jaki sposób planować i monitorować aktywność fizyczną z użyciem nowoczesnych technologii	Wie, co to jest i do czego służy sport tester i krokomierz, zna zasady ich działania. Potrafi wymienić i opisać przynajmniej jedną aplikację mobilną służącą rejestrowaniu aktywności fizycznej. Wie, w jaki sposób planować i monitorować aktywność fizyczną z użyciem nowoczesnych technologii. Zna zaawansowane metody oceny dziennej aktywności fizycznej. Potrafi opisać metody pośrednie i bezpośrednie dziennego wydatku energetycznego.

II 2.4 Charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej	Potrafi wymienić trzy nowoczesne formy aktywności fizycznej	Potrafi wymienić cztery i więcej nowoczesnych form aktywności fizycznej i opisać jedną z nich	Potrafi wymienić cztery i więcej nowoczesnych form aktywności fizycznej. Wie, na czym polega Zumba, pilates i nordic walking	Potrafi wymienić cztery i więcej nowoczesnych form aktywności fizycznej. Wie, na czym polega Zumba, pilates, nordic walking, squash	Potrafi wymienić cztery i więcej nowoczesnych form aktywności fizycznej. Wie, na czym polega Zumba, pilates, nordic walking, squash i fitness na trampolinach. Potrafi szczegółowo opisać zasady gry w squasha
II 2.5 Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;	Potrafi wymienić przynajmniej trzy formy aktywności fizycznej spoza Europy	Potrafi wymienić przynajmniej trzy formy aktywności fizycznej spoza Europy i opisać jedną z nich	Potrafi wymienić więcej niż trzy formy aktywności fizycznej spoza Europy z różnych kontynentów i opisuje trzy z nich	Potrafi wymienić więcej niż trzy formy aktywności fizycznej spoza Europy z różnych kontynentów. Potrafi szczegółowo opisać trzy z nich	Potrafi wymienić więcej niż trzy formy aktywności fizycznej spoza Europy z różnych kontynentów. Potrafi szczegółowo opisać każdą z nich

II 2.6 Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;	Potrafi wymienić co najmniej dwa symbole olimpijskie	Potrafi wymienić co najmniej dwa symbole olimpijskie. Potrafi zinterpretować znaczenie flagi olimpijskiej	Potrafi wymienić co najmniej dwa symbole olimpijskie. Potrafi zinterpretować znaczenie flagi olimpijskiej. Zna ideę olimpijską i postać Pierre de Coubertin.	Potrafi wymienić co najmniej dwa symbole olimpijskie. Potrafi zinterpretować znaczenie flagi olimpijskiej. Zna ideę olimpijską i postać Pierre de Coubertin. Zna ideę i zasady rozgrywania Igrzysk Paraolimpijskich	Potrafi wymienić co najmniej dwa symbole olimpijskie. Potrafi zinterpretować znaczenie flagi olimpijskiej. Zna ideę olimpijską i postać Pierre de Coubertin. Zna ideę i zasady rozgrywania Igrzysk Paraolimpijskich oraz Olimpiad Specjalnych
II 2.7 Wykonuje techniczne i taktyczne elementy gier (koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna)	Potrafi wykonywać obronę zwody w formie ścisłej	Potrafi wykonywać obronę „każdy swego” we fragmentach gry oraz zwody w formie ścisłej	Potrafi wykonać obronę „każdy swego” oraz zwody we fragmentach gry. Ustawia się prawidłowo w obronie.	Potrafi skutecznie wykonywać obronę „każdy swego” w trakcie gry szkolnej i zwody w trakcie fragmentów gry. Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie.	Potrafi skutecznie wykonywać obronę „każdy swego” oraz zwody w grze szkolnej i właściwej, stosując je w odpowiednich okolicznościach. Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie

II 2.8 Wykonuje techniczne i taktyczne elementy gier (siatkówka)	Potrafi wykonać odbicie oburącz górą oraz dołem w formie ścisłej	Wystawia oraz odbiera prawidłowo piłkę we fragmentach gry	Wystawia, odbiera i zbija piłkę we fragmentach gry. Na polecenie nauczyciela jest w stanie ustawić się do obrony.	Wystawia, odbiera i zbija piłkę w trakcie gry szkolnej i właściwej. Ustawia się prawidłowo w obronie	Wystawia, odbiera i zbija piłkę w trakcie gry szkolnej i właściwej. Ustawia się prawidłowo w ataku i obronie.
II 2.9 Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych	Uczestniczy w najbardziej uproszczonych grach	Uczestniczy w każdej formie gry uproszczonej, ma problemy z formą szkolną	Uczestniczy w każdej formie gry uproszczonej oraz w prostych grach szkolnych	Uczestniczy w każdej formie gry uproszczonej i szkolnej. W trakcie gry szkolnej jest w stanie wykonywać indywidualnie skomplikowane zadania.	Uczestniczy w każdej formie gry uproszczonej i szkolnej. W trakcie gry szkolnej jest w stanie wykonywać indywidualnie i zespołowo skomplikowane zadania.

II 2.10 Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (stanie na rękach)	Przechodzi do stania na rękach przy drabince z postawy z pomocą drugiej osoby. Utrzymuje postawę z pomocą drugiej osoby. Popełnia cztery lub więcej błędów. Błędy: -brak napięcia brzucha -głowa poza linią ciała -nadmierne wygięcie w biodrach w przód lub w tył -brak obciągniętych palców -brak utrzymania równowagi przez min. 3s	Przechodzi do stania na rękach przy drabince z postawy z pomocą drugiej osoby. Samodzielnie utrzymuję postawę. Popełnia trzy błędy	Przechodzi do stania na rękach przy drabince z postawy samodzielnie. Wykonuje stanie na rękach z postawy z pomocą drugiej osoby. Stoi na rękach z pomocą drugiej osoby. Popełnia dwa błędy	Przechodzi do stania na rękach przy drabince z postawy samodzielnie. Wykonuje stanie na rękach z pomocą drugiej osoby, jednak stoi samodzielnie. Popełnia maksymalnie jeden błąd	Samodzielnie wykonuje stanie na rękach przy drabince. Wykonuje stanie na rękach z postawy i utrzymuje równowagę samodzielnie. Nie popełnia błędów
II 2.11 Planuje i wykonuje układ gimnastyczny	Układ gimnastyczny składa się z sześciu elementów. Uczeń musi wykonać układ z czterech elementów. Przewrót w przód, przewrót w przód do rozkroku, przewrót w tył,	Uczeń popełnia trzy błędy w każdym ćwiczeniu	Uczeń popełnia dwa błędy w każdym ćwiczeniu	Uczeń popełnia jeden błąd w każdym ćwiczeniu	Uczeń wykonuje każde ćwiczenie bezbłędnie

	przewrót w tył do rozkroku Uczeń popełnia cztery błędy Przewrót w przód Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia. Nauczyciel obniża ocenę za następujące błędy: - przetoczenie przez głowę; - złe (nierównoległe) ułożenie rąk na materacu; - brak pozycji wyjściowej i końcowej; - podparcie rękoma z tyłu po przetoczeniu; - brak wyprostu nóg po odbiciu. Przewrót w tył: Ocenie podlega technika wykonania ćwiczenia. Nauczyciel obniża				

	ocenę za następujące błędy: - przetoczenie przez głowę; - przetoczenie przez bark; - złe (nierównoległe) ułożenie rąk na materacu po przetoczeniu; - brak pozycji wyjściowej i końcowej; - dotknięcie materaca kolanami po przetoczeniu; - brak wyprostu nóg przy przetaczaniu.				
II 2.12 Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej (zumba, pilates)	Uczeń wykazuje wrażliwość słuchowo – koordynacyjną. Potrafi w prosty sposób wytaktować rytm.	Uczeń potrafi wykonać indywidualnie prosty układ koordynacyjny do rytmu - muzyki	Uczeń samodzielnie lecz z błędami potrafi wytaktować układ koordynacyjny rozliczony na 2 i na 3	Uczeń bezbłędnie wykonuje w parze i samodzielnie układ koordynacyjno-rytmiczny na 2 i na 3	Uczeń bezbłędnie wykonuje układ koordynacyjno-rytmiczny na 2 i na 3, dodatkowo wykonuje bezbłędnie układ na 3 na 4, lub o bardziej złożonej sekwencji ruchu. Sam opracowuje układ tańca.

II 2.13 Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie	Ma duże problemy z orientacją w terenie Bieg na orientację w określonym czasie odnalezienie punktów kontrolnych. Pomija cztery punkty na trasie	Z pomocą drugiej osoby potrafi odnaleźć się w terenie na podstawie punktów charakterystycznych odczytanych z mapy Pomija trzy punkty na trasie	Potrafi samodzielnie odnaleźć się w terenie na podstawie punktów charakterystycznych odczytanych z mapy Pomija dwa punkty na trasie	Potrafi samodzielnie odnaleźć się w terenie na podstawie punktów charakterystycznych odczytanych z mapy i zorientować mapę z użyciem kompasu. Pomija jeden punkt na trasie	Potrafi zorientować mapę z użyciem kompasu Bezbłędnie wykonuje zadanie
II 2.14 Wykonuje bieg sprinterski ze startu niskiego	Do wykonania start niski i bieg sprinterski na odległość ok. 30m. Popełnia cztery błędy Błędy: -niewłaściwa reakcja na komendy startowe (zbyt wczesne wejście do bloków, falstart lub opóźniony start) -złe ustawienie bloków startowych (zbyt duża lub zbyt	Popełnia trzy błędy	Popełnia dwa błędy	Popełnia jeden błąd	Wykonuje zadanie bezbłędnie

	mała odległość stóp od siebie) -niewłaściwe ustawienie po komendzie „gotów” (nieprawidłowe ustawienie dłoni, brak uniesienia bioder, wzrok skierowany przed siebie lub za siebie) -brak zamachowej pracy ramion po starcie -bieg bez wysokiego unoszenia kolan i z nieprawidłową pracą zamachową ramion				
II 2.15 Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od aktywności fizycznej;	Umie przeprowadzić rozgrzewkę z jednym ćwiczeniem na każdą grupę mięśniową. Dyscyplina i organizacja na słabym poziomie. Brak urozmaicenia: Zabaw, ćwiczeń w parach, trójkach oraz z przyrządami.	Umie przeprowadzić rozgrzewkę z dwoma ćwiczeniami na każdą grupę mięśniową. Zachowuje kolejność ćwiczeń w 50 % Dyscyplina i organizacja na średnim poziomie Brak urozmaicenia: Zabaw, ćwiczeń w parach, trójkach oraz z przyrządami.	Umie przeprowadzić rozgrzewkę z trzema ćwiczeniami na każdą grupę mięśniową. Zachowuje kolejność ćwiczeń w 70% Dyscyplina i organizacja na dobrym poziomie Są urozmaicenia: Zabawy lub ćwiczenia w parach lub trójkach lub z przyrządami.	Umie przeprowadzić rozgrzewkę z czterema ćwiczeniami na każdą grupę mięśniową. Zachowuje kolejność ćwiczeń w 90 % Dyscyplina i organizacja na bardzo dobrym poziomie Są urozmaicenia:	Umie przeprowadzić rozgrzewkę z czterema ćwiczeniami na każdą grupę mięśniową. Zachowuje kolejność ćwiczeń w 100% Dyscyplina i organizacja wzorowa. Są urozmaicenia:

				Zabawy i ćwiczenia w parach lub trójkach lub z przyrządami.	Zabawy i ćwiczenia w parach i trójkach i z przyrządami.
Wymagania PP	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
III 3.1 Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im	Potrafi wymienić trzy przyczyny wypadków	Potrafi wymienić trzy przyczyny wypadków i urazów doznawanych w trakcie aktywności fizycznej	Potrafi podzielić przyczyny wypadków na zależne i niezależne od własnej osoby, szczegółowo opisuje urazy i kontuzje	Potrafi podzielić przyczyny wypadków na zależne i niezależne, szczegółowo opisuje urazy i kontuzje, omawia sposoby zapobiegania większości urazów	Potrafi podzielić przyczyny wypadków na zależne i niezależne, szczegółowo opisuje urazy i kontuzje, omawia sposoby zapobiegania każdego urazu
III 3.2 Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu	Przy pomocy nauczyciela wymienia jedno zagrożenie związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych	Potrafi samodzielnie wskazać jedno zagrożenie związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych	Potrafi samodzielnie wskazać trzy zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych	Potrafi samodzielnie wskazać pięć zagrożeń związanych z uprawianiem większości dyscyplin sportowych	Potrafi samodzielnie wskazać pięć zagrożeń związanych z uprawianiem każdej dyscypliny sportowej
III 3.3 Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji	We dwójkę z nauczycielem jest w stanie zaasekurować ćwiczącego	Asekuruje ćwiczącego pod kontrolą nauczyciela, słabo opanował samoasekurację	Potrafi samodzielnie zaasekurować ćwiczącego, zna podstawowe elementy samoasekuracji	Potrafi samodzielnie zaasekurować ćwiczącego, w dobrym stopniu	Potrafi samodzielnie zaasekurować ćwiczącego, bezbłędnie opanował samoasekurację

				wykonuje samoasekurację	
III 3.4 Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych	Przy pomocy nauczyciela wymienia ogólny schemat postępowania w razie wypadku	Samodzielnie wymienia ogólny schemat postępowania w razie wypadku	Samodzielnie wymienia ogólny schemat postępowania w razie wypadku. Jest w stanie opisać tok postępowania w przypadku skręceń, złamań i krwawienia	Samodzielnie wymienia ogólny schemat postępowania w razie wypadku. Z pomocą nauczyciela wykonuje tok postępowania ze skręceń, złamań i krwawienia	Samodzielnie wymienia ogólny schemat postępowania w razie wypadku. Samodzielnie wykonuje tok postępowania ze skręceń, złamań i krwawienia
Wymagania PP	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
IV 4.1 Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ	Potrafi w krótki sposób zdefiniować czym jest zdrowie	Potrafi zdefiniować czym jest zdrowie oraz samopoczucie fizyczne i psychiczne	Oprócz zdefiniowania zdrowia i samopoczucia, potrafi w krótki sposób wymienić czynniki kształtujące zdrowie i samopoczucie fizyczne i psychiczne	Potrafi w sposób szczegółowy opisać definicje zdrowia i samopoczucia psychicznego i fizycznego, Zna czynniki wpływające na zdrowie	Potrafi w sposób szczegółowy opisać definicje zdrowia i samopoczucia psychicznego i fizycznego. Zna czynniki wpływające na zdrowie. Zna i wymienia nawyki zdrowego stylu życia. Podpiera wiedzę przykładami.
IV 4.2 Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny	Z pomocą nauczyciela podaje definicję stresu	Definiuje pojęcie stresu	Definiuje pojęcie stresu i wymienia trzy sposoby radzenia sobie ze stresem	Definiuje pojęcie stresu, wymienia i omawia trzy sposoby radzenia sobie ze stresem.	Definiuje pojęcie stresu, wymienia i omawia trzy lub więcej sposobów radzenia sobie ze stresem. Podpiera wiedzę przykładami.

IV 4.3 Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni	Definiuje otyłość i choroby z nią związane. Potrafi podać co najmniej jedną chorobę wynikającą z odchudzania. Zna definicję sterydów	Definiuje otyłość i choroby z nią związane. Potrafi podać i opisać co najmniej jedną chorobę wynikającą z odchudzania. Zna definicję sterydów	Definiuje otyłość i choroby z nią związane, opisuje jedną z nich. Potrafi podać kilka chorób wynikających z odchudzania i opisać jedną z nich. Zna definicję sterydów	Definiuje otyłość i choroby z nią związane, opisuje każdą z nich. Potrafi podać kilka chorób wynikających z odchudzania i opisać każdą z nich. Zna definicję sterydów	Definiuje otyłość i choroby z nią związane, opisuje każdą z nich. Potrafi podać kilka chorób wynikających z odchudzania i opisać każdą z nich. Zna definicję sterydów i opisuje ich wpływ na organizm
Wymagania PP	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
V 5.1 Kompetencje społeczne	Uczestniczy w rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, zna i respektuje przepisy gry	Uczestniczy w rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, zna i respektuje przepisy gry, stosuje zasady „czystej gry”	Uczestniczy w rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, zna i respektuje przepisy gry, stosuje zasady „czystej gry”, wyraża szacunek dla rywala, potrafi w pełni podporządkować się decyzjom sędziego	Uczestniczy w rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, zna i respektuje przepisy gry, stosuje zasady „czystej gry”, wyraża szacunek dla rywala, potrafi w pełni podporządkować się decyzjom sędziego, potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki	Uczestniczy w rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, zna i respektuje przepisy gry, stosuje zasady „czystej gry”, wyraża szacunek dla rywala, potrafi w pełni podporządkować się decyzjom sędziego, potrafi zachować się właściwie w sytuacji zwycięstwa i porażki