

# Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy VII szkoły podstawowej

## DZIAŁ I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania.	Wyjaśnia jakie zmiany zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania i wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.	Potrafi dokonać pomiarów masy i wysokości własnego ciała i wskazuje zastosowanie siatek centylowych.	Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej.	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

## DZIAŁ II Umiejętności

Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
Wie ale nie wykonuje zadań w zakresie umiejętności ruchowych.	Wie i podejmuje próbę wykonania zadania z zakresu umiejętności ruchowych z pomocą n-la.	Wykonuje samodzielnie zadania z zakresu umiejętności ruchowych z błędami.	Rozumie i wykonuje prawidłowo zadania z zakresu umiejętności ruchowych.	Wykonuje i demonstruje płynnie i w odpowiednim tempie zadania z zakresu umiejętności ruchowych.

## DZIAŁ III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
Zna i przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego.	Wie jak się zachować w przypadku wypadku lub urazu podczas (zajęć ruchowych) aktywności ruchowej.	Zna i wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.	Zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji.	Zna i stosuje zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

## DZIAŁ IV Edukacja zdrowotna

<b>Ocena dopuszczająca Uczeń:</b>	<b>Ocena dostateczna Uczeń:</b>	<b>Ocena dobra Uczeń:</b>	<b>Ocena bardzo dobra Uczeń:</b>	<b>Ocena celująca Uczeń:</b>
Wie i stosuje wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie okresie dojrzewania.	Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.	Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się oraz używania sterydów.	Opracuje rozkład dnia uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem.	Demonstruje ergonomię podnoszenia i przenoszenia przedmiotów różnej wielkości z różnym ciężarem.