

Wymagania Edukacyjne

Przedmiot: **Wychowanie Fizyczne**
 Program nauczania: Autorski program wychowania fizycznego
 Klasa: **VII**
 Rok Szkolny: **2023/2024**

Tematyka zajęć	Wymagania edukacyjne		Sposób sprawdzania i oceniania	Liczba godzin
	podstawowe (P) - uczeń:	pełne (PP) - uczeń:		
Dział I: WPROWADZENIE DO REKREACJI				
Omawiamy przepisy BHP i wymagania z WF EP	- zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach - przestrzega regulaminu szatni i sali gimnastycznej, - wie, jaki strój obowiązuje na lekcji -zna kryteria oceniania z przedmiotu i wymagania edukacyjne na ten rok szkolny	-stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcjach, -jest przygotowany do lekcji w zależności od warunków pogodowych.	(P)odpowiedź sprawdzająca na pytanie z lekcji	1
Co to jest rozgrzewka? Przypominamy sobie ćwiczenia kształtujące. EP	-wie, jaki wpływ ma aktywność fizyczna na ogólną kondycję i harmonijny rozwój, -prawidłowo wykonuje ćwiczenia kształtujące, -zna nazwy podstawowych ćwiczeń Kształujących	-prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową, nazywa demonstrowane ćwiczenia	(P) prowadzenie rozgrzewki ogólnorozwojowej przy pomocy nauczyciela (PP) prowadzenie rozgrzewki	1
Organizujemy gry i zabawy na śniegu. EP	-posiada odpowiedni strój, -wie jak należy ubierać się zimą, -prezentuje własne propozycje zabaw na śniegu - wie jak bezpiecznie zjeżdżać ze stoku na sankach	-potrafi wytłumaczyć, dlaczego lepiej ubierać się „na cebulkę”, po co nosić czapkę, rękawiczki.	(P)praca domowa pisemna „Jak bezpiecznie bawić się zimą”	6
Szachy podstawy gry	-nauka podstawowych ruchów bierek	-potrafi pokazać ruchy bierek	-rozgrywki w domu	6

Dział II: LEKKA ATLETYKA

Doskonalimy start niski w biegach krótkich na 10m i 30m	-wykonuje start niski po komendach i korektach nauczyciela	-wykonuje bieg na 60 m. po starcie z bloków startowych,	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	1
Doskonalimy biegi z przyspieszeniem na odcinku 60m z pomiarem czasu	- prawidłowo wykonuje start niski - pokonuje z dużym zaangażowaniem odcinek 60 metrów na czas	- uzyskuje postęp w szybkości	(P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności Test Chromińskiego	2
Doskonalimy krok biegowy, start wysoki	-stosuje prawidłowy oddech podczas biegu długiego, -wie jak należy pracować rękami i nogami w trakcie biegu	-uzyskuje postęp w szybkości, interpretuje wynik	(P)gra w karty edukacyjne	1
Organizujemy biegi i marszobiegi, doskonalimy wytrzymałość biegową EP	-po uwadze nauczyciela potrafi skorygować postawę w czasie biegu - pokonuje dystans 600m. -umie zmierzyć tętno, -wie, jaki bieg nazywamy krótkim, a jaki długim	-uzyskuje postęp w wytrzymałości - wie, jaki jest wpływ biegów na układ krążenia	(P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności Test Chromińskiego	3
Uczymy się przekazywania pałeczki sztafetowej	-wie jak należy podać pałeczkę - wykonuje prawidłowe ustawienie do odbioru pałeczki -wie, co to jest strefa zmian	-przekazuje pałeczkę sztafetową w truchcie w strefie zmian	(P, PP)zaangażowanie na lekcji(oceniana jedna losowo wybrana osoba)	1
Doskonalimy przekazywanie pałeczki sztafetowej PP	-z zaangażowaniem uczestniczy w zabawach bieżnych	-organizuje i mobilizuje grupę do biegów sztafetowych	(P) udział w klasowym biegu sztafetowym	1
Uczymy się skoku w dal sposobem naturalnym z wyznaczeniem rozbiegu EP	-wymienia ćwiczenia kształtujące rozwijające skoczność, -wie, do czego służy rozbieg, -wykonuje odbicie jednonóż po krótkim nadbiegu, -stosuje zasady bezpieczeństwa na rozbiegu i zeskoku	- wykonuje odbicie jednonóż po rozbiegu - zna zasadę prawidłowego lądowania	(PP),„Jakie są skoki lekkoatletyczne, wymieni po jednym zawodniku startującym w tych dyscyplinach" (praca domowa)	1

Doskonalimy skok w dal - mierzymy odległości.	-wie jak należy poruszać się na rozbiegu -odbija się do skoku ze strefy	-prawidłowo łączy elementy: rozbieg, odbicie, lądowanie	(P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności	2
Uczymy się rozbiegu do rzutu piłeczką palantową	-wykonuje krok przeplatanki w marszu	-wykonuje krok przeplatanki w biegu z zachowaniem właściwego tępa	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	1
Doskonalimy rzut piłeczką palantową z rozbiegu	-rozgrzewa mięśnie ramion i barku przed rzutem -wykonuje rzut po kilku krokach marszu	-wykonuje rzut z rozbiegu - uzyskuje postęp w odległości	(P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności Test Chromińskiego	2
Organizujemy wielobój rzutowy-doskonalimy moc	-stosuję zasadę bezpieczeństwa na lekcji z przyborem (piłką lekarską), - wykonuje rzut w tył za głowę, - wykonuje rzuty w przód: z za głowy i sprzed klatki piersiowej	-uzyskuje postęp w mocy	(P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności Test Chromińskiego	3
Dział III: PIŁKA KOSZYKOWA				
Doskonalimy podania i chwyt piłki oburącz	-umie wykonać postawę koszykarską - podaje i chwytą piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w pozycji koszykarskiej	-porusza się w postawie koszykarskiej - dokładnie podaje piłkę w ruchu	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	2
Doskonalimy podania w biegu po kozłowaniu.	-podaje piłkę w biegu po kozłowaniu, podania bywają niedokładne	-stosuje poznany element w grze	(P)podania w ruch w wyznaczonym kierunku - samoocena dokładności podań	2
Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą tempa i ręki kozłującej	-kozłuje piłką prawą i lewą ręką w miejscu i po prostej w truchcie - zna zasadę „błąd kozłowania" i „błąd kroków"	-kozłuje piłką prawą i lewą ręką w biegu, -zmienia rękę kozłującą i kierunek kozłowania	(P, PP) sprawdzian wiadomości z zasad i przepisów gry	1
Doskonalimy kozłowanie piłki slalomem	- prawidłowo kozłuje piłkę slalomem w truchcie	- stosuje poznane techniki w grze	(P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności	2
Doskonalimy rzut piłki do kosza	-wykonuje rzut piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w kierunku kosza z miejsca	-wykonuje rzut piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w kierunku kosza po kozłowaniu	(P) wykonuje 1-4 celne rzuty na 8 prób (PP) wykonuje więcej niż 4 celne rzuty do kosza	1

Doskonalimy rzut do kosza po kozłowaniu i po podaniu.	- wykonuje prawidłowo rzut po kozłowaniu i po podaniu z zatrzymaniem	-stosuje poznany element techniczny w grze	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	2
Uczymy się rzutu do kosza z biegu po kozłowaniu- „dwutakt”.	-wykonuje rytm dwóch kroków z miejsca bez kozłowania na prawą i lewą stronę kosza	-wykonuje rytm dwóch kroków z miejsca po jednym koźle prawą i lewą stronę kosza	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	1
Doskonalimy rzut do kosza po „dwutakcie”.	-wykonuje rytm dwutaktu z miejsca po jednym koźle na prawą i lewą stronę kosza, czyni próby „dwutaktu” po kozłowaniu	-wykonuje rytm dwutaktu po kozłowania na prawą i lewą stronę kosza	(P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności	3
Doskonalimy obronę „krycie każdy swego”.	- stosuje krycia „każdy swego w ćwiczeniach	-stosuje zasadę krycia „każdy swego” w grze szkolnej	(PP)przygotowuje protokół na rozgrywki klasowe	2
Organizujemy grę szkolną, doskonalimy poznane elementy EP	-aktywnie uczestniczy w grze - pomaga w sędziowaniu -zna pokarmy dające energię.	-przy pomocy nauczyciela pełni rolę sędziego -zna wpływ aktywności fizycznej na układy immunologiczny organizmu	(P) tor zaliczeniowy (PP) tor zaliczeniowy na czas	4
Dział IV:PIŁKA SIATKOWA				
Doskonalimy postawę siatkarską PP	-wykonuje postawę siatkarską - rozumie potrzebę aktywności fizycznej -wymienia „niezdrowe” sposoby spędzania wolnego czasu	-stosuje postawę siatkarską podczas odbić	(PP) plakat „Zachowaj trzeźwy umysł”	1
Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz górnym	-odbija piłkę sposobem oburącz górnym ze współwiczającym	-stosuje odbicia w grze	(P,PP) sprawdzian umiejętności	2
Doskonalimy odbicia piłki sposobem oburącz dolnym	-odbija piłkę sposobem oburącz dolnym ze współwiczającym	- stosuje odbicia w grze	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	2

Doskonalimy zagrywkę dolną	-wie, w którym miejscu można stanąć do wykonania serwu -wykonuje zagrywkę zza linii końcowej	-kieruje piłkę po zagrywce dolnej w określone miejsce na polu przeciwnika	(P,PP) sprawdzian umiejętności	1
Uczymy się zagrywki górnej	- zna zasady wykonania zagrywki górnej	- potrafi wykonać zagrywkę górną z odległości 3 metrów	(P) samoocena zagrywki sposobem górnym	1
Organizujemy zabawy doskonalące zagrywkę górną i odbicie siatkarskie..	- bierze czynny udział w lekcji, - potrafi wykonać zagrywkę górną przy z odległości 3 metrów	-zagrywa piłkę sposobem górnym w określone miejsce na boisku przeciwnika	(P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności	3 R(1)
Uczymy się przyjęcia piłki sposobem dolnym po zagrywce.	-zna zasady odbioru piłki -z dużym zaangażowaniem próbuje odebrać piłkę	- odbiera piłkę po łagodnej zagrywce	(P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	1
Doskonalimy przyjęcie piłki sposobem dolnym po zagrywce.	-odbiera piłkę po łagodnej zagrywce	-stosuje poznany element techniczny w grze	(PP)przygotowuje protokół na rozgrywki klasowe	2
Doskonalimy kierowanie piłki w określony punkt na boisku.	- potrafi skierować piłkę na wprost, w prawo i w lewo odbijając sposobem górnym	- stosuje poznany element w grze	(P)odbicia górne piłki po własnym podrzucie w wyznaczone miejsce na boisku przeciwnej drużyny	2
Organizujemy grę szkolną, doskonalimy poznane elementy PP	-pomaga w sędziowaniu, liczy punkty - aktywnie uczestniczy w grze - zachowuje właściwy stosunek do pozytywnych i negatywnych emocji związanych z grą	-pełni rolę sędziego - protokołuje rozgrywki	(P) klasowy mecz dwójek (PP) rozgrywki międzyklasowe	4
Dział V: PIŁKA RĘCZNA				
Doskonalimy poruszanie się po boisku	- porusza się krokiem odstawno-dostawnym w różnych kierunkach	- stosuje krok odstawno- dostawny w czasie gier i zabaw.	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	1

Doskonalimy podania i przyjęcia piłki w miejscu EP	-stosuje zasadę bezpieczeństwa na lekcji z przyborem, - wykonuje podanie jednorącz i chwyt piłki w miejscu.	- stosuje podania jednorącz w czasie gier i zabaw.	(P)podania piłki jednorącz ręką sprawniejszą i przyjęcia oburącz w miejscu (PP) podania piłki jednorącz ręką P i L i przyjęcia oburącz w miejscu	2
Doskonalimy podania piłki sposobem półgórnym w miejscu i w ruchu.	- wykonuje podanie półgórne w miejscu i w ruchu	- stosuje podania półgórne w grze	(P)podania piłki sposobem półgórnym i chwyt w truchcie (PP)podania piłki sposobem półgórnym i chwyt w biegu	2
Uczymy się kozłowania piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.	- kozłuje piłkę dowolną ręką po prostej -kozłuje po podaniu piłki od współwiczającego	-kozłuje ze zmienia ręki kozłującej i kierunku w marszu	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	1
Doskonalimy kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. EP	-kozłuje ze zmienia ręki kozłującej i kierunku w marszu -wie, na czym polega rytm trzech kroków -wie jak należy opatrzyć ranę po zadrapaniu	- wykorzystuje poznaną umiejętność w grach i zabawach, - wykonuje rytm trzech kroków - wie jakie są rodzaje ran i jak z nimi postępować	(P) kozłowanie piłki w marszu ze zmianą kierunku i ręki kozłującej. (PP) kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ręki kozłującej.	2
Uczymy się rzutu do bramki po kozłowaniu	- wykonać rzut do bramki w marszu - trafia w światło bramki	- wykonuje rzut do bramki z biegu po kozłowaniu	(P)celność rzutu do bramki bez bramkarza	1
Doskonalimy rzut do bramki po biegu	- wykonuje rzut do bramki z biegu po kozłowaniu, rzut bardzo często nie jest celny	- stosuje poznany element w grze	(PP)celność rzutu do bramki z bramkarzem	2
Organizujemy grę szkolną, doskonalimy poznane elementy	-prezentuje własne przykłady gier i zabaw, -zna podstawowe zasady gry	- prezentuje własne przykłady gier i zabaw z wykorzystaniem piłki ręcznej -pomaga w pełnieniu roli sędziego	(P) sprawdzian umiejętności (PP) sprawdzian umiejętności	6
Dział VI: PIŁKA NOŻNA				

Doskonalimy przyjęcia i podania piłki po zatrzymaniu	-przyjmuje i podaje piłkę P i LN wewnętrznym podbiciem po zatrzymaniu	- przyjmuje i podaje piłkę P i LN wewnętrznym podbiciem bez zatrzymania	(P)podanie stojącej piłki w wyznaczonym kierunku (PP)podanie piłki po prowadzeniu w wyznaczonym kierunku	2
Uczymy się przyjęcia i podania piłki zew. częścią stopy.	- przyjmuje i podaje piłkę dowolną nogą zewnętrznym podbiciem po zatrzymaniu	- przyjmuje i podaje piłkę P i LN zewnętrznym podbiciem bez zatrzymania	(P)samoocena podań	1
Doskonalimy podania i przyjęcia piłki.	- podaje i przyjmuje piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w truchcie	- stosuje poznany element w grze	(P)podania i przyjęcia piłki w ruchu, ćwiczenie w parach	2
Uczymy się prowadzenia piłki slalomem.	- w marszu prowadzi piłkę dowolną nogą wewnętrznym podbiciem slalomem,	- prowadzi piłkę w biegu slalomem,	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	2
Doskonalimy prowadzenia piłki wewnętrznym podbiciem	- przyjmuje i prowadzi piłkę dowolną nogą przy wskazówkach nauczyciela	-po podaniu prowadzi piłkę wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą	(P) prowadzenie piłki po prostej (PP) prowadzenie piłki slalomem	2
Doskonalimy strzał na bramkę wewnętrznym podbiciem	-wykonuje celny strzał do pustej bramki wewnętrznym podbiciem z 5 metrów	-wykonuje celny strzał do bramki wewnętrznym podbiciem z biegu	(P)strzał do bramki z 5 metrów bez bramkarza (PP) strzał do bramki z bramkarzem	2
Uczymy się obrony, gra bramkarza	-wie, jak ustawiać się do obrony piłki w polu bramkowym -wykonuje próby obrony bramki po strzale karnym	-wykazuje poprawny instynkt w obronie bramki	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	2
Uczymy się zwodów bez piłki	- umie wykonać zwód bez piłki pod kierunkiem nauczyciela	- wykonuje zwód podczas gry	(P)samoocena zwodów	1
Doskonalimy zwodów bez piłki.	- prawidłowo wykonuje zwód bez piłki	-potrafi wykonać zwód z piłką	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	1
Doskonalimy żonglerki piłką	-wykonuje cztery podbicia udem po własnym podrzucie	- żongluje piłką dowolną częścią nogi więcej niż cztery razy, nie zmienia miejsca ćwiczeń	(PP)Wymień znanych Polskich piłkarzy.	1

Organizujemy grę szkolną, doskonalimy poznane elementy EP	- wie, jaki wpływ ma aktywność fizyczna na kondycje -zna linie, jakie znajdują się na boisku -uzyskuje postęp w wykonywaniu elementów technicznych	- wykorzystuje poznane elementy w mini grze, -pełni rolę sędziego liniowego.	(P) tor zaliczeniowy, (PP) tor zaliczeniowy	4
Dział VII: GIMNASTYKA				
Uczymy się przewrotu w przód z marszu z odbicia jednonóż.	- prawidłowo wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.	-wykonuje przewrotu w przód z marszu z odbicia jednonóż.	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	1
Uczymy się i doskonalimy przewroty w przód w biegu z odbicia jednonóż. EP	- aktywnie uczestniczy w zajęciach - wykonuje przewrotu w przód w marszu z odbicia jednonóż -wie jak sprawdzić oddech i tętno u poszkodowanego, umie wezwać pomoc, potrafi unieruchomić złamaną kończynę	- prawidłowo wykonuje przewrót w biegu -wie jak udrożnić drogi oddechowe i jak postępować przy omdleniu	(P,PP)sposób udzielania pierwszej pomocy, ćwiczenia w grupach	2
Doskonalimy przewroty w tył z przysiadu do przysiadu.	-wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	- wykonuje przewrót w tył z postawy do przysiadu podpartego	(P)samoocena techniki wykonania przewrotu	1
Uczymy się i doskonalimy przewrót w tył poprzez siad o nogach prostych do rozkroku	-wykonuje przewrót w tył z przysiadu do rozkroku - wykonuje przewrót w tył z postawy do przysiadu	- wykonuje przewrót w tył z postawy poprzez siad o nogach prostych do rozkroku	(P)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności	2
Doskonalimy przewroty łączone przewroty w przód i w tył.	-wykonuje przewroty łączone: jeden w przód drugi w tył,	- w biegu wykonuje łączone przewroty	(P, PP)zaangażowanie na lekcji(oceniana jedna losowo wybrana osoba)	1

Uczymy się i doskonalimy skok kuczny przez skrzynię (3,4części). EP	-wykonuje odbicie z odskoczni z prawidłowym zamachem rękami - aktywnie uczestniczy w zajęciach, stosuje się do poleceń nauczyciela - wykonuje skok kuczny z pomocą i asekuracją -wie, jaki jest wpływ aktywności sportowej na kondycję i sprawność układu oddechowego i krążenia.	- umie wykonać skok kuczny, - zna zasady asekuracji	(P)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności	3
Doskonalimy stanie na rękach.	- umie wykonać stanie na rękach z postawy z asekuracją -utrzymuje przy pomocy nauczyciela w pionie 3 sekundy -przy pomocy nauczyciela wykonuje przerzut bokiem	- wykonuje stanie na rękach z postawy, zna zasady asekuracji - samodzielnie utrzymuje się w pionie 3 sekundy -wykonuje przerzut bokiem	(P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	1
Uczymy się i doskonalimy zwis przewrotny i zawrotny.	- wykonuje zwisy z pomocą nauczyciela	- umie wykonać zwis samodzielnie	(P)sprawdzian umiejętności (PP)sprawdzian umiejętności	2
Wykonujemy ćwiczenia równoważne-przejście po odwróconej ławeczce gimnastycznej.	-aktywnie uczestniczy w zajęciach, - wykonuje z asekuracją przejścia po odwróconej ławeczce przodem, bokiem, tyłem -stosuje zasadę bezpiecznego korzystania z przyrządów	-wykonuje samodzielnie przejście po odwróconej ławeczce, podskakuje, robi zwrot	(P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	2
Wykonujemy skoki zawrotne przez ławeczkę-zwinnościowy tor przeszkód.	-stosuje asekurację (trzymanie ławeczki) współwiczacemu - uzyskuje postęp w technice skoku	-swobodnie wykonuje skoki zawrotne	(P,PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	2
Dział VIII: UNIHOKEJ				
Doskonalimy grę w unihokeja	-zna zasady gry, -przyjmuje właściwą postawę	-pomaga w organizowaniu gier	(P)praca przed lekcją- „Zapoznaj się z zasadami gry wywieszonym w gablocie sportowej”.	1

Doskonalimy prowadzenia piłeczki.	-wykonuje prawidłowe trzymanie kijka -prowadzi piłeczkę po prostej	-przyjmuje właściwą postawę z kijkiem w czasie ćwiczeń	(P)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	2
Doskonalimy podania i przyjęcia piłeczki w ruchu	-przyjmuje piłeczkę od współwiczającego i podaje po zatrzymaniu	-swobodnie wykonuje podania i przyjęcia w ruchu - prowadzi piłeczkę slalomem	(P, PP)zaangażowanie na lekcji (oceniana jedna losowo wybrana osoba)	2
Doskonalimy strzał do bramki.	-wykonuje strzał do bramki po zatrzymaniu piłeczki	-wykonuje strzał do bramki po prowadzeniu piłeczki	(P) celność strzału do bramki	2
Organizujemy grę szkolną, doskonalimy poznane elementy EP	- stosuje zasady gry we fragmentach gry, -doskonali elementy techniczne - rozstawia sprzęt do gry -przestrzega zasad higieny ciała, odzieży, obuwia	- wykorzystuje poznane elementy w grze -pomaga w sędziowaniu	(P) tor zaliczeniowy (PP) tor zaliczeniowy	5

Legenda:

EP -Edukacja Prozdrowotna

PP -Program Profilaktyki
