WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASACH VII
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 97 KRAKÓW
w roku szkolnym 2026/2027

L.p. **Cel z podstawy:**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
I.Rozwijanie siły, zwinności i koordynacji poprzez różnorodne ćwiczenia ogólnorozwojowe i formy aktywności poparte technologią	- uczestniczy w lekcji	- wymienia pojęcia zwinność, koordynacja, siła i ćwiczenia ogólnorozwojowe	- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;	- wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo - akrobatyczne; - omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy); - wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking); - wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze; - omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.	- wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy; - przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;

II.Poprawa sprawności fizycznej, nauka odpowiedzialności, współpracy i zasad fair play w życiu codziennym poprzez rozwijanie umiejętności technicznych i organizacyjnych w grach zespołowych i rekreacyjnych	- uczestniczy w lekcji	- wykonuje elementy techniczne w grach zespołowych z błędami;	- wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; - uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione	- wykonuje i stosuje elementy techniczne prawidłową techniką w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce; przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, - pomaga w planowaniu i prowadzeniu szkolnych rozgrywek	- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego; - planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
III. Doskonalenie różnych form biegu, skoku i rzutu a ogólna sprawność fizyczna	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach - wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki; wykonuje prawidłowo technikę przekazania pałeczki w biegu sztafetowym;	- pokonuje trasę marszobiegu; wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy. - wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej; - wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w odpowiednim rytmie;	- wykonuje prawidłową techniką: skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy. rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej; bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość; - wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym w odpowiednim rytmie;

					- rozumie wpływ prawidłowej techniki na wynik sportowy;
IV. Opracowanie i wykonanie układu tanecznego w wybranym stylu indywidualnie, w parze lub w zespole	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wykonuje podstawowe kroki tańców narodowych i nowoczesnych	- wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca narodowych lub nowoczesnego.	- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca narodowego lub nowoczesnego.
V. Wspieranie równowagi fizycznej i psychicznej poprzez właściwe wykonanie ćwiczeń oddechowych i rozciągających	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wykonuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	- opracowuje i stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego. - potrafi zastosować w toku lekcji proponowane przez siebie ćwiczenia rozciągające i oddechowe np. wdech-wstrzymanie oddechu-wydech-wstrzymanie wydechu 4-4-4-4

VI. Monitorowanie aktywności i własnej sprawności fizycznej za pomocą testów sprawności oraz z wykorzystaniem nowoczesnych technologii	- uczestniczy w lekcji	- wymienia dostępne urządzenia pomiarowe sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej	- korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);	- wymienia i wie jak zastosować testy sprawności fizycznej do pomiaru własnej sprawności fizycznej; - wykorzystuje nowoczesne technologie do monitorowania sprawności fizycznej;	- mierzy własną dzienną aktywność fizyczną; - stosuje do monitorowania sprawności fizycznej testy sprawności fizycznej;
VII. Testy sprawności fizycznej stosowane w rekrutacji do służb mundurowych oraz innych zawodów wymagających wysokiej sprawności fizycznej	- uczestniczy w lekcji	- aktywnie uczestniczy w lekcji, stara się wykonywać ćwiczenia	- wykonuje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych; potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; - wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);	- wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.	- wykonuje osiągając wysokie wyniki prób sprawnościowych (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.
IX. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej					

1) omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych; 2) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych; 3) planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.
X. Kompetencje społeczne
1) rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady fair play; 2) uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad fair play; 3) okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników gry przez przestrzeganie przepisów gier zespołowych obowiązujących w szkolnych rozgrywkach; 4) współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników; 5) komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach; 6) pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; 7) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9) traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania; 10) przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne; 11) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię; 12) motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych; 13) przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie; 14) rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych; 15) wzmacnia poczucie własnej wartości; 16) buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.