

Wymagania edukacyjne WYCHOWANIE FIZYCZNE klasa 7

Ocena niedostateczna (1)	Sprawność: Nie zna zmian zachodzących w organizmie podczas wysiłku. Aktywność: Nie uczestniczy w ćwiczeniach. Bezpieczeństwo: Nie stosuje zasad bezpieczeństwa. Postawa: Nie współpracuje z grupą.
Ocena dopuszczająca (2)	Sprawność: Zna pojedyncze pojęcia, ale nie potrafi ich wyjaśnić (zapamiętywanie). Aktywność: Ćwiczy tylko pod kontrolą nauczyciela. Bezpieczeństwo: Rzadko stosuje zasady bezpieczeństwa. Postawa: Ograniczona współpraca, niechętnie uczestniczy w zajęciach.
Ocena dostateczna (3)	Sprawność: Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. Aktywność: Uczestniczy w grach i ćwiczeniach. Bezpieczeństwo: Zna podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa. Postawa: Współpracuje w grupie w ograniczonym zakresie.
Ocena dobra (4)	Sprawność: Samodzielnie stosuje elementy techniczne w grach (zastosowanie). Aktywność: Systematycznie uczestniczy w zajęciach. Bezpieczeństwo: Dbą o higienę po wysiłku i przestrzega zasad. Postawa: Respektuje zasady fair play i współpracuje z grupą.
Ocena bardzo dobra (5)	Sprawność: Analizuje swoje postępy i dostrzega błędy (analiza). Aktywność: Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. Bezpieczeństwo: Rozumie znaczenie regeneracji po wysiłku. Postawa: Wspiera innych i jest odpowiedzialny w grupie.
Ocena celująca (6)	Sprawność: Tworzy układy gimnastyczne lub taneczne (synteza). Aktywność: Pełni rolę lidera w grupie. Bezpieczeństwo: Ocenia skuteczność ćwiczeń i koryguje błędy (ewaluacja). Postawa: Promuje zdrowy styl życia wśród rówieśników.