

Klasy VII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
1.1	wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
1.2	wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
1.3	omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
1.4	wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
1.5	wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
1.6	przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
1.7	wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
1.8	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.
Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne	
2.1	wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
2.2	przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;
2.3	uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
2.4	uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
2.5	planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
Dział III. Lekkoatletyka	
3.1	wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
3.2	wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;
3.3	wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;

3.4	wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
3.5	wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
3.6	wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.
Dział IV. Taniec	
4.1	opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.
Dział V. Relaksacja i odprężenie	
5.1	stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.
Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	
6.1	wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;
6.2	korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
6.3	mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.
Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych	
7.1	poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i 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);
7.2	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.
Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności	
8.1	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.
Dział IX. Kompetencje społeczne	

9.1	1. rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady <i>fair play</i>; 2. uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad <i>fair play</i>; 3. okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych; 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.
-----	--