

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne kl. VII

I. Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu

1. Zachowanie i postawa oraz zaangażowanie ucznia. Ocena ta dokonywana jest w trakcie realizacji zajęć, poprzez obserwację ucznia. Częstotliwość oceniania ucznia – średnio jeden raz w miesiącu. **W przypadku gdy przewinienie ucznia na zajęciach jest celowe i świadome, oraz zagraża bezpieczeństwu jego i innych uczniów otrzymuje częściową ocenę niedostateczną.**

2. Systematyczny udział w zajęciach. Ocena dokonywana jest na półrocze i koniec roku.

3. Postępy w kształtowaniu umiejętności ruchowych, elementów technicznych i usprawnianiu sprawności. Oceniany jest indywidualny postęp w wynikach, bez względu na ich wartość.

4. Poziom wiedzy, sprawdzenie czy udział ucznia w kulturze fizycznej jest w pełni świadomy - rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości: Przyczyny i okoliczności wypadków, oraz sposoby zapobiegania nim, czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie, konsekwencje stosowania używek, korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie, zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.

5. Aktywność : udział w zawodach, pomoc w organizacji zawodów, opracowanie gazetki, plakatów o tematyce sportowej

6. Odpowiednie nawyki higieniczne – uczeń ma obowiązek ćwiczyć w odpowiednim stroju sportowym – zmienna koszulka , (niedopuszczalne cienkie ramiączka), sportowe spodenki, bluza dresowa, spodnie dresowe, sportowe buty. Ubiór nie powinien posiadać ostrych, twardych dodatków, uczniowie na zajęciach nie noszą ozdób na palcach, szyi, rękach i uszach. Niedopuszczalne są również długie paznokcie.

Uczeń otrzymuje częściową ocenę niedostateczną, gdy w ciągu jednego półrocza ma trzy braki odpowiedniego stroju.

II. Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju. Dopuszcza się zgłoszenie niedyspozycji przez ucznia jeśli zaistniała w szkole.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony (absencja powyżej 50%,)

Na podstawie opinii lekarza uczeń może być zwolniony z wykonywania niektórych ćwiczeń podczas lekcji.

III. Warunki uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego:

Uczeń może się odwołać od przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej, jeżeli:

1. Nie ma nieobecności nieusprawiedliwionych na zajęciach, zwolnienia z ćwiczeń w czasie zajęć są odpowiednio umotywowane (przeciwwskazania zdrowotne, zaświadczenia lekarskie, niedyspozycja)
2. Bierze udział we wszystkich przeprowadzonych sprawdzianach umiejętności i próbach oceniających sprawność fizyczną, (w przypadku braku zaliczenia, spowodowanego nieobecnością usprawiedliwioną obowiązuje wykonanie zaliczenia w innym terminie wyznaczonym przez nauczyciela.)
4. Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy (brak uwag negatywnych związanych z takim zachowaniem)
5. W czasie zajęć nie stwarza niebezpiecznych sytuacji dla siebie i innych uczniów (brak uwag negatywnych związanych z takim zachowaniem)

6. Zawsze przestrzega regulaminu sali i boiska sportowego (brak uwag negatywnych związanych z takim zachowaniem)

7. W roli zawodnika, stosuje zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, (brak uwag negatywnych związanych z takim zachowaniem)

8. Posiada właściwy ubiór na lekcji WF (dopuszczalne trzy braki stroju w ciągu jednego semestru).

Przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna z wychowania fizycznego może być podwyższona gdy uczeń przystąpi do sprawdzianu w formie praktycznej i pisemnej spełniając kryteria zawarte w wymaganiach edukacyjnych na stopień o który uczeń się ubiega.

IV. Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny:

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

Blok tematyczny: Postawa, zachowanie oraz zaangażowanie (aktywność ucznia), kształtowanie poczucia bezpieczeństwa

| Ocena | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Dopuszczająca | Dostateczna | dobra | bardzo dobra | celująca |
| Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń |
| Podejmuje wysiłek dostosowany do swoich możliwości, W czasie lekcji cztery razy popełnił błędy w wykonywaniu zadań i przestrzeganiu przepisów. | Podejmuje wysiłek dostosowany do swoich możliwości, W czasie lekcji trzy razy popełnił błędy w wykonywaniu zadań i przestrzeganiu przepisów. | Podejmuje wysiłek dostosowany do swoich możliwości, W czasie lekcji dwa razy popełnił błędy w wykonywaniu zadań i przestrzeganiu przepisów. | Podejmuje maksymalny wysiłek, dostosowany do swoich możliwości, sumiennie wykonuje zadania i ćwiczenia, przestrzega przepisów i regulaminów. Postępuje zgodnie z zasadą | Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Współpracuje z nauczycielem , organizuje zawody, tory przeszkód, obwody stacyjne. Udziela pomocy uczniom mniej zdolnym ruchowo. Sam przygotowuje |

| Ocena | | | | |
|---------------|-------------|--------|--|---|
| Dopuszczająca | Dostateczna | dobra | bardzo dobra | celująca |
| Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń |
| | | | fair play. Nie używa brzydkiego słownictwa. Stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych. | ćwiczenia rozgrzewające, konsultuje je z nauczycielem i potrafi je przeprowadzić. |

Blok tematyczny: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – Kształtowanie umiejętności i diagnozowania rozwoju fizycznego, wydolności i sprawności fizycznej

| Ocena | | | | |
|---|--|--|--|---|
| dopuszczająca | dostateczna | dobra | bardzo dobra | celująca |
| Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: |
| Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej: - marszowo-biegowy test Coopera. - gibkości - siły mięśni brzucha - siły mięśni obręczy barkowej - szybkości i | Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej: - Wykonuje marszowo-biegowy test Coopera. - gibkości - siły mięśni brzucha - siły mięśni obręczy | Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej i dokonuje samooceny z pomocą nauczyciela. : - wykonuje marszowo-biegowy test Coopera. pokonując co najmniej odcinek 1600 metrów - gibkości | Potrafi wykonać próby sprawności fizycznej i dokonać samooceny z pomocą nauczyciela: - Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera. pokonując co najmniej odcinek 2000 | Potrafi wykonać samodzielnie próby sprawności fizycznej i dokonać samooceny. Wie w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną, oraz rozwija umiejętność diagnozowania sprawności. Wykonuje: - bez zatrzymania marszowo- biegowy test Coopera , uzyskuje co |

| Ocena | | | | |
|--|--|--|---|--|
| dopuszczająca | dostateczna | dobra | bardzo dobra | celująca |
| Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: |
| <p>zwinności</p> <p>Testy wykonuje bez zaangażowania. Celowo nie poprawia wyników.</p> | <p>barkowej</p> <p>- szybkości i zwinności</p> <p>Wykazuje małe postępy w kolejnych próbach. Nie próbuje poprawiać swoich wyników.</p> <p>potrafi dokonać sam pomiaru tętna.</p> | <p>- siły mięśni brzucha</p> <p>- siły mięśni obręczy barkowej</p> <p>- szybkości i zwinności</p> <p>Wykazuje zaangażowanie i postępy w kolejnych próbach na miarę swoich możliwości</p> | <p>metrów</p> <p>- wykonuje próbę zwinności</p> <p>- próbę siły mięśni brzucha</p> <p>- gibkości kręgosłupa,</p> <p>- siły mięśni obręczy barkowej</p> <p>- szybkości i zwinności</p> <p>Wykazuje postępy w kolejnych próbach w miarę swoich możliwości</p> | <p>najmniej 2500m – dziewczyny, 2600m chłopcy.</p> <p>- próbę zwinności</p> <p>- próbę siły mięśni brzucha</p> <p>- gibkości kręgosłupa</p> <p>- siły mięśni obręczy barkowej</p> <p>Wykazuje bardzo dobre wyniki w kolejnych próbach, uzyskuje rekord „szkoły”.</p> |

Blok tematyczny: Aktywność fizyczna – kształtowanie umiejętności lekkoatletycznych

| Ocena | | | | |
|---|--|--|---|--|
| dopuszczająca | dostateczna | dobra | bardzo dobra | celująca |
| Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: |
| <p>Posiada słabą wiedzę na temat olimpizmu i olimpiad specjalnych.</p> <p>Brak widocznego zaangażowania w wykonywanie zadań.</p> <p>Nie stara się poprawić popełnianych błędów technicznych w czasie biegu na krótkim i dłuższym odcinku, skoku w dal sposobem naturalnym i rzucie piłeczką palantową z miejsca</p> <p>Nie zawsze bezpiecznie</p> | <p>Zna ideę olimpijską i olimpiad specjalnych,</p> <p>Wykazuje małe postępy.</p> <p>Brak widocznego wysiłku w osiągnięciu lepszego wyniku.</p> <p>Popełnia błędy techniczne w czasie biegu na krótkim i dłuższym odcinku, skoku w dal sposobem naturalnym i rzucie piłeczką palantową z miejsca</p> <p>Nie zawsze bezpiecznie pokonuje przeszkody w tempie</p> | <p>Zna ideę olimpijską i olimpiad specjalnych,</p> <p>Wykonuje zadania z pełnym zaangażowaniem ,</p> <p>wykazuje postępy</p> <p>Osiąga wyniki na miarę swoich możliwości</p> <p>Potrafi z małymi błędami technicznymi wykonać bieg na krótkim i dłuższym odcinku, skok w dal sposobem naturalnym i rzut piłeczką palantową z miejsca.</p> <p>Potrafi dokonać pomiaru szybkości</p> | <p>Zna ideę olimpijską i olimpiad specjalnych, przygotował plakat dotyczący olimpiad specjalnych.</p> <p>Wykonuje zadania rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem wykazuje postępy, poprawia osiągnięte wyniki. Podejmuje wysiłek dla przezwyciężenia własnych słabości,</p> <p>Potrafi prawidłowo technicznie wykonać: bieg na krótkim i dłuższym odcinku, skok w dal sposobem naturalnym i rzut piłeczką palantową z miejsca, przekazywać pałeczkę sztafetową</p> <p>Bezpiecznie pokonuje przeszkody techniką naturalną.</p> <p>Umie przeprowadzić ćwiczenia rozgrzewające dostosowane do</p> | <p>Wyjaśnia ideę olimpijską i olimpiad specjalnych przygotował plakat i samodzielnie przedstawia referat dotyczący paraolimpiady na forum klasy</p> <p>Wykonuje zadania rzetelnie i z pełnym zaangażowaniem osiągając bardzo dobre wyniki – pobija rekordy szkoły</p> <p>Startuje w zawodach sportowych osiągając punktowane miejsca</p> <p>Podejmuje wysiłek dla przezwyciężenia własnych słabości,</p> |

| Ocena | | | | |
|---|---|--|------------------------|--|
| dopuszczająca | dostateczna | dobra | bardzo dobra | celująca |
| Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: |
| pokonuje przeszkody, w tempie dużo niższym niż swoje możliwości | dostosowany m do swoich możliwości. Po zwróceniu uwagi stara się poprawiać błędy. | stoperem z pomocą nauczyciela oraz pomiaru długości skoku i rzutu. Bezpiecznie pokonuje przeszkody techniką naturalną, w tempie dostosowanym do swoich możliwości | określonych dyscyplin. | wytrwale dąży do celu. Rozumie pojęcie zwinności, wytrzymałości, szybkości i zręczności. Umie przeprowadzić ćwiczenia rozgrzewające dostosowane do określonych dyscyplin. |

Blok tematyczny: aktywność fizyczna- Kształtowanie umiejętności gimnastycznych

| Ocena | | | | |
|---|---|---|--|--|
| dopuszczająca | dostateczna | dobra | bardzo dobra | celująca |
| Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: |
| <p>Wykonuje nie dokładnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela. Nie zawsze stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współwiczającym w czasie ćwiczeń gimnastycznych.</p> <p>Niechętnie uczestniczy w nowoczesnych formach aktywności gimnastyczno – ruchowej.</p> | <p>Wykonuje nie dokładnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne według słownej instrukcji nauczyciela. Stara się zapewnić bezpieczeństwo sobie i współwiczającym w czasie ćwiczeń gimnastycznych. Uczestniczy w nowoczesnych formach aktywności gimnastyczno – ruchowej. Ćwiczenia wykonuje z błędami</p> | <p>W miarę swoich możliwości wykonuje poprawnie podstawowe ćwiczenia gimnastyczne łączenie przewrotów, stanie na rękach oraz odmyk o nogach ugiętych do przysiadu zwieszonoego. przeskok kuczny na skrzynię</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń. Uczestniczy w nowoczesnych formach aktywności gimnastyczno – ruchowej..</p> | <p>Potrafi dokładnie na miarę swoich możliwości wykonać ćwiczenie: łączenie przewrotów, stanie na rękach oraz odmyk o nogach ugiętych do przysiadu zwieszonoego. przeskok kuczny na skrzynię</p> <p>Dbą o bezpieczeństwo w czasie ćwiczeń. Wykonuje układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową</p> <p>Potrafi przygotować obwód stacyjny z ćwiczeniami korekcyjnymi. Zna nowoczesne formy aktywności gimnastyczno – ruchowych i aktywnie bierze w nich udział .</p> | <p>Samodzielnie potrafi przygotować zestaw ćwiczeń do ogólnej rozgrzewki, Ćwiczenia wykonuje bez pomocy nauczyciela.</p> <p>Potrafi przygotować samodzielnie układ gimnastyczny w oparciu o własną ekspresję ruchową.</p> <p>Spełnia wymagania na ocenę bdb. Wykonuje układ gimnastyczny z przyborem</p> <p>Samodzielnie przygotowuje ćwiczenia z zakresu nowoczesnej formy aktywności gimnastyczno - ruchowych.</p> |

Blok tematyczny: Aktywność sportowa – Kształowanie umiejętności tanecznych

| Ocena | | | | |
|---|---|--|--|---|
| dopuszczająca | dostateczna | dobra | bardzo dobra | celująca |
| Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: |
| <p>Niechętnie uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych.</p> <p>Celowo popełnia liczne błędy wykonując krok podstawowy nauczanego tańca.</p> | <p>Uczestniczy w zajęciach rytmiczno-tanecznych z małym zaangażowaniem. Popelnia błędy wykonując krok podstawowy nauczanego tańca, schematu ćw. tanecznych,</p> | <p>Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z pokazu. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową. Wykonuje krok podstawowy wybranego tańca.</p> | <p>Potrafi odtworzyć różnorodne formy ruchu z pokazu. Łączy różnorodne formy ruchu w opracowanym przez siebie układzie tanecznym. Potrafi wykonać krótką improwizację ruchową. Wykonuje krok podstawowy wybranego tańca.</p> | <p>Jest inicjatorem zabaw tanecznych dla swoich rówieśników.</p> <p>Przygotował dowolny układ taneczny z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności tanecznej.</p> |

Blok tematyczny: Aktywność sportowa – kształowanie umiejętności z zespołowych gier sportowych

| Ocena | | | | |
|--|---|---|--|---|
| dopuszczająca | dostateczna | dobra | bardzo dobra | celująca |
| Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: |
| <p>Popelnia liczne błędy i nie próbuje ich poprawiać wykonując</p> | <p>Popelnia błędy, niechętnie je poprawia wykonując</p> | <p>Wykonuje prawidłowo wymagane elementy techniki i taktyki</p> | <p>Potrafi wykonać prawidłowo wymagane elementy techniki i taktyki gier.</p> | <p>Zna przepisy i zasady gier w stopniu pozwalającym na udział w nich w</p> |

| Ocena | | | | |
|--|---|--|---|---|
| dopuszczająca | dostateczna | dobra | bardzo dobra | celująca |
| Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: | Uczeń: |
| <p>wymagane elementy techniki.</p> <p>Zdarza mu się łamać zasadę fair play w czasie gry, ale po upomnieniu naprawia błędy.</p> | <p>wymagane elementy techniki gier.</p> <p>Stosuje zasadę fair play w czasie gry. Zna zasady rozgrywek.</p> | <p>gier.</p> <p>Zna przepisy i zasady zespołowych gier sportowych, w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika i sędziego</p> <p>Stosuje zasadę fair play w czasie gry</p> <p>Zna zasady rozgrywek systemem pucharowym i „każdy z każdym”</p> | <p>Widoczny jest wkład pracy i wysiłek ucznia. Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności z zakresu techniki i taktyki w czasie gier i zabaw.</p> <p>Zna przepisy i zasady w stopniu pozwalającym na udział w nich w roli zawodnika i sędziego.</p> <p>Stosuje zasadę fair play w czasie gry.</p> <p>Planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”</p> | <p>roli zawodnika i pomocnika sędziego. Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie rozgrywek.</p> <p>Uczestniczy w zawodach sportowych, dzięki jego grze drużyna zdobywa punkty. Zna zasady rozgrywek sportowych.</p> |

Wymagane umiejętności :

- Piłka ręczna: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej, rzut do bramki z wyskoku, przeskoku. Zwód pojedynczy w prawo i w lewo, stosowanie w grze obrony "każdy swego", obrony strefą, atak szybki - współpraca trzech zawodników.

- Piłka koszykowa: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej, rzut po kozłowaniu, rzut osobisty, obrót z piłką, zwód w prawo, zwód w lewo, rzut w wyskoku.

- Piłka siatkowa: podanie piłki oburącz sposobem dolnym i górnym, zagrywka, wystawianie piłki, zbiecie i odbiór piłki, rozegranie piłki na trzy i na dwa.

- Piłka nożna: drybling z piłką, zwód prosty, prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z mijaniem przeszkód, prowadzenie piłki w dwójkach. (przyjęcie piłki stopą, uderzenie piłki nogą), żonglerka piłką, uderzenie czołem,