

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 7

Podczas oceniania uczniów z zajęć wychowania fizycznego brane są pod uwagę następujące obszary:

1. Poziom umiejętności ruchowych i elementów technicznych
2. Postępy w usprawnianiu swojej wydolności i sprawności fizycznej
3. Poziom wiedzy
4. Aktywność na rzecz sportu i rekreacji
5. Postawa, zachowanie oraz zaangażowanie (aktywność) ucznia
6. Systematyczny udział w zajęciach.

Wymagania na ocenę **celującą**:

1. Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź celującą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu, potrafi zastosować je w trakcie gry.
2. Uczeń uzyskuje znaczącą poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem. Potrafi zastosować ją w praktyce.
4. Uczeń wziął udział w co najmniej jednym zawodach sportowych na szczeblu powiatu, strefy, województwa lub brał udział w co najmniej jednej pozaszkolnej imprezie rekreacyjno – sportowych, co umożliwia lecz nie warunkuje oceny celującej. Ponadto angażuje się w szkolnych imprezach rekreacyjno – sportowych jako zawodnik lub pomocnik organizatora.
5. Uczeń prezentuje wzorową postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z pełnym zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia.
6. Uczeń uczestniczy w każdej lekcji wychowania fizycznego (wyjątek choroba), zawsze ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

Wymagania na ocenę **bardzo dobrą**:

1. Uczeń opanował na ocenę bardzo dobrą, bądź dobrą wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je płynnie, rytmicznie, zgodnie z podanymi przez nauczyciela kryteriami sukcesu.
2. Uczeń uzyskuje poprawę w poziomie swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń posiada wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.

4. Uczeń brał udział w co najmniej jednych zawodach sportowych lub szkolnej imprezie rekreacyjno – sportowej jako zawodnik czy pomocnik organizatora.
5. Uczeń prezentuje bardzo dobrą postawę wobec przedmiotu, sumiennie wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia, z zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach ruchowych. Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia
6. Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Maksymalnie dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

#### Wymagania na ocenę **dobrą**:

1. Uczeń opanował na ocenę dobrą, bądź dostateczną wszystkie umiejętności ruchowe i techniczne wymagane zgodnie z programem, wykonuje je poprawnie, nieznacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.
2. Uczeń nie uzyskuje poprawy, ani nie pogarsza poziomu swojej sprawności i wydolności fizycznej
3. Uczeń dobrze opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, zna przepisy gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń prezentuje dobrą postawę wobec przedmiotu, wykonuje wszystkie ćwiczenia i polecenia nauczyciela, uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
5. Uczeń systematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Częściej niż dwa razy w semestrze jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w czystym i świeżym stroju i obuwiu sportowym.

#### Wymagania na ocenę **dostateczną**:

1. Uczeń opanował na ocenę dostateczną większość umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, wykonuje je znacznie odbiegając od kryteriów sukcesu podanych przez nauczyciela.
2. Uczeń nieznacznie pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń słabo opanował wiedzę (dotyczącą funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganą zgodnie z programem.
4. Uczeń nie angażuje się na rzecz sportu szkolnego i rekreacji, uczestniczy tylko w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Uczeń prezentuje dostateczną postawę wobec przedmiotu, z małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia i polecenia nauczyciela, biernie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Często jest nieprzygotowany do lekcji. Ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

#### Wymagania na ocenę **dopuszczającą**:

1. Uczeń nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki.
2. Uczeń pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. Uczeń nie opanował większości wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.
4. Uczeń nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.
5. Uczeń prezentuje nieodpowiednią postawę wobec przedmiotu, nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń i poleceń nauczyciela, rzadko uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. Uczeń niesystematycznie uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji. Rzadko ćwiczy w stroju i obuwiu sportowym.

#### Ocenę **niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

1. nie opanował większości umiejętności ruchowych i technicznych wymaganych zgodnie z programem, nie wykazuje chęci do nauki, nie przystępuje do sprawdzianów.
2. znacząco pogorszył poziom swojej sprawności i wydolności fizycznej.
3. nie opanował wiedzy (dotyczącej funkcjonowania organizmu podczas wysiłku, kształtowania sprawności, umiejętności, organizacji i bezpieczeństwa zajęć ruchowych, umiejętności działania na rzecz zdrowia, przepisów gier zespołowych i zabaw rekreacyjnych) wymaganej zgodnie z programem.
4. nie wykazuje żadnej aktywności na rzecz sportu szkolnego i rekreacji.
5. prezentuje naganną postawę wobec przedmiotu, nie wykonuje ćwiczeń i poleceń nauczyciela, nie uczestniczy w grach i zabawach ruchowych.
6. rzadko uczestniczy w lekcji wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, nie posiada stroju i obuwiu sportowego.

#### **Uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi z wychowania fizycznego ma możliwość:**

1. **Wykazania się wiedzą z zakresu wychowania fizycznego**
2. **Wykazania się zaangażowaniem w dodatkowych czynnościach wynikających z realizacji podstawy programowej,**
3. **Może pełnić rolę asystenta i pomocnika nauczyciela wychowania fizycznego.**

**Nauczyciel ocenia zaangażowanie ucznia w realizację ww. możliwości.**

#### **WYMAGANIA EDUKACYJNE ZGODNIE Z PROGRAMEM NAUCZANIA DLA KLASY 7:**

**Blok tematyczny: Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna**

### **1. Umiejętność diagnozowania swojej wydolności i sprawności fizycznej**

- Uczeń przeprowadza próby, ocenia i interpretuje swoje zdolności motoryczne oraz wydolność organizmu, wykorzystując do tego wystandaryzowane i poznane próby;
- Uczeń wykorzystuje zasoby internetowe i elektroniczne do oceny swojej sprawności fizycznej;
- Uczeń dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- Uczeń ocenia własny rozwój fizyczny wykorzystując do tego siatki centylowe;
- Uczeń wykorzystuje zasoby elektroniczne i internetowe (np. aplikacje, kalkulatory) do oceny swojego rozwoju fizycznego.

### **2. Sprawność kondycyjna i koordynacyjna**

- Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;
- Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie informatyczne do kształtowania sprawności koordynacyjnej i kondycyjnej oraz funkcjonalnej;
- Uczeń zna przyczyny i skutki otyłości, odchudzania się, nieuzasadnionego używania sterydów.

### **3. Sprawność funkcjonalna**

- Uczeń w miarę możliwości wykonuje ćwiczenia i czynności dnia codziennego zgodnie z poznanymi wzorcami ruchowymi;
- Uczeń motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej;
- Uczeń wykazuje umiejętność samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- Uczeń identyfikuje swoje mocne i słabe strony, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość stron, nad którymi trzeba popracować;
- Uczeń demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.

## **Blok tematyczny: Aktywność fizyczna**

### **1. Umiejętności sportowe**

- Uczeń stosuje przepisy w poszczególnych konkurencjach, dyscyplinach sportowych oraz stosuje zasady poznanych zabaw i gier rekreacyjnych;
- Uczeń podporządkowuje się przepisom i regułom w trakcie rywalizacji sportowej;
- Uczeń uczestniczy w różnego rodzaju zawodach, grach szkolnych, uproszczonych i właściwych;
- Uczeń uczestniczy w rozgrywkach międzyklasowych i/lub pozaszkolnych z wybranych gier zespołowych (sportowych i/lub rekreacyjnych);
- Uczeń uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- Uczeń organizuje zabawy i gry lekkoatletyczne, rekreacyjne oraz gry zespołowe, możliwe do wykorzystania po zajęciach lekcyjnych;
- Uczeń poznał wybrane formy aktywności fizycznej innych kultur spoza Europy;
- Uczeń wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;

- Uczeń wykorzystuje nowoczesne technologie do diagnozy i oceny własnej, dziennej aktywności ruchowej;
- Uczeń przejawia kulturę uczestnictwa podczas zajęć ruchowych, na meczach i na zawodach sportowych;
- Uczeń stosuje zasady kulturalnego kibicowania;
- Uczeń przestrzega zasad fair play i uczciwej rywalizacji.

## **2. Umiejętności z koszykówki**

- Uczeń stosuje w grze elementy techniczne: chwyt i podania piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzuty piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku;
- Uczeń wykonuje zwody piłką (przed podaniem, przed rzutem), ciałem, oczami;
- Uczeń stosuje w grze elementy taktyczne: taktykę obrony, taktykę ataku;
- Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w koszykówce;
- Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;
- Uczeń pełni rolę sędziego, sędziego – pomocnika;
- Uczeń zachowuje zasadę fair play.

## **3. Umiejętności z siatkówki**

- Uczeń stosuje w grze elementy techniczne: wystawienie piłki, zabicie i odbiór piłki, zagrywkę piłki sposobem górnym i/lub dolnym;
- Uczeń stosuje w grze elementy taktyczne: ustawienie się na boisku w ataku i w obronie, rozegranie piłki „na trzy” oraz „na dwa”;
- Uczeń współpracuje w układach kilkuosobowych w celu skutecznej realizacji zadania;
- Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w siatkówce;
- Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;
- Uczeń pełni rolę sędziego, sędziego – pomocnika;
- Uczeń zachowuje zasadę fair play.

## **4. Umiejętności z piłki ręcznej**

- Uczeń stosuje w grze elementy techniczne: chwyt i podania piłki jednorącz w ruchu, kozłowanie piłki prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku kozłowania, podania piłki w ruchu po chwycie i kozłowaniu, rzuty piłki do bramki;
- Uczeń wykonuje zwody piłką (przed podaniem, przed rzutem), ciałem;
- Uczeń stosuje w grze elementy taktyczne: taktykę obrony „każdy swego”, taktykę obrony strefowej, taktykę szybkiego ataku, współpracę dwóch i trzech atakujących;
- Uczeń wykonuje prowadzenie piłki w układach dwójkowych i trójkowych zakończonych rzutem do bramki;
- Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w piłce ręcznej;

- Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;
- Uczeń pełni rolę sędziego, sędziego – pomocnika;
- Uczeń zachowuje zasadę fair play.

#### **5. Umiejętności z piłki nożnej**

- Uczeń stosuje w grze elementy techniczne: przyjęcia i podania piłki nogą prawą i lewą, uderzenia piłki nogą prawą i lewą z biegu, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, uderzenia na bramkę – wykończenie akcji;
- Uczeń stosuje w grze elementy taktyczne: poprawne ustawianie się do bramki, do piłki, wychodzenie na wolną pozycję, odbiór piłki, przyjmowanie właściwej pozycji wyjściowej w obronie, w ataku, gra ciałem – blokowanie piłki;
- Uczeń potrafi poprawnie ustawić się do bramki, do piłki;
- Uczeń wykonuje prowadzenie piłki w układach dwójkowych i trójkowych zakończone strzałem do bramki;
- Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w piłce nożnej;
- Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;
- Uczeń pełni rolę sędziego, sędziego – pomocnika;
- Uczeń zachowuje zasadę fair play.

#### **6. Umiejętności lekkoatletyczne**

- Uczeń pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- Uczeń wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- Uczeń potrafi wykonać skok w dal z rozbiegu po odbiciu ze strefy lub z belki;
- Uczeń potrafi wykonywać skoki przez przeszkody w tym również podczas pokonywania trasy biegu terenowego;
- Uczeń wskazuje możliwość wykorzystania i/lub wykorzystuje nowoczesne technologie do diagnozy i oceny sprawności lekkoatletycznej ;
- Uczeń zna i stosuje sposoby redukowania stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.

#### **7. Umiejętności gimnastyczne**

- Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące wolne, z przyborem, ze współwiczającym w różnych pozycjach, niskich i wysokich, w miejscu, w marszu i w biegu, również z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i zasobów internetowych;
- Uczeń wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne z przyborem lub bez, z asekuracją lub samoochroną: stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem różnymi sposobami, w prawo lub w lewo;
- Uczeń przygotowuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny i/lub z podkładem muzycznym oraz z zastosowaniem wybranych elementów gimnastycznych (przewrotów w przód, w tył, przerzutów bokiem);

- Uczeń zna wymogi higieniczne wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

#### **8. Umiejętności taneczne**

- Uczeń rozwija poczucie rytmu i estetyki ruchu w czasie zabaw i ćwiczeń przy muzyce;
- Uczeń dobiera ćwiczenia gimnastyczne do rytmu muzyki, tworząc program usprawniający;
- Uczeń wykorzystuje do ćwiczeń rytmicznych nowoczesne technologie informatyczne i zasoby internetowe;
- Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze, lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem nowoczesnych form aktywności fizycznej.

#### **9. Umiejętności z tenisa stołowego**

- Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w grach turniejowych;
- Uczeń organizuje i/lub uczestniczy w rozgrywkach klasowych i/lub międzyklasowych w tenisie stołowym;
- Uczeń pełni rolę organizatora – przygotowuje regulamin, składy drużyn, terminarz rozgrywek, tabelę wyników, przygotowuje dyplomy i/lub nagrody;
- Uczeń pełni rolę sędziego, sędziego – pomocnika;
- Uczeń zachowuje zasadę fair play.

### **Blok tematyczny: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**

#### **1. Poczucie bezpieczeństwa**

- Uczeń stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wykonywania zadań ruchowych;
- Uczeń organizuje bezpieczne miejsce ćwiczeń, zabawy, gry;
- Uczeń stosuje zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach różnego typu;
- Uczeń korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- Uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i innych;
- Uczeń stosuje asekurację i samoasekurację podczas wykonywania różnych zadań ruchowych oraz podczas wykonywania różnych czynności dnia codziennego;
- Uczeń dobiera ćwiczenia relaksacyjne do własnych potrzeb.

#### **2. Poczucie odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz drugiego człowieka**

- Uczeń prezentuje pozytywną postawę wobec ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć szkolnych;
- Uczeń opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- Uczeń zna sposoby radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych;
- Uczeń wie jak zapobiegać urazom i wypadkom;
- Uczeń zna sposoby postępowania w sytuacji wypadku lub urazu;

- Uczeń potrafi przewidywać zagrożenia związanych z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych;
- Uczeń wie jak redukować nadmierny stres i radzić sobie z nim w sposób konstruktywny.

### **3. Bezpieczna organizacja zajęć ruchowych**

- Uczeń wie, jak wykorzystać naturalne warunki środowiskowe do organizacji różnego typu zajęć ruchowych;
- Uczeń stosuje zasady i przepisy różnych gier i zabaw ruchowych celem zachowania bezpieczeństwa uczestnika i organizatora;
- Uczeń wykorzystuje poznany zasób gier i zabaw rekreacyjnych, w tym gier i/lub zabaw pochodzących z innego kraju spoza Europy w bezpiecznej organizacji i/lub współorganizacji zajęć ruchowych.

### **4. Umiejętności turystyczne**

- Uczeń nabywa umiejętność wykorzystania zróżnicowanych form działania w środowisku przyrodniczym i kulturowym, celem osiągnięcia planowanych założeń dydaktyczno – wychowawczych, z uwzględnieniem elementów krajoznactwa, turystyki i rekreacji;
- Uczeń pomaga w organizacji i uczestniczy w wybranych formach turystyki: w obozach, obozach wędrownych, stacjonarnych, rajdach, wycieczkach turystyki aktywnej lub kwalifikowanej, w wycieczkach przedmiotowych, biwakach lub innych.