

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS 7-8

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- osiąga najwyższy poziom sprawności fizycznej, wykraczając poza wymagania podstawy programowej.
 - systematycznie i aktywnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego.
 - samodzielnie i z łatwością wykonuje zaawansowane ćwiczenia, np. zwinnościowo-akrobatyczne i siłowe z obciążeniem.
 - potrafi precyzyjnie zastosować złożone techniki w grach zespołowych, sportach walki i lekkiej atletyce.
 - wykazuje się dogłębną wiedzą na temat pierwszej pomocy, odżywiania i regeneracji, potrafiąc ją wykorzystać w praktyce.
 - aktywnie angażuje się w życie sportowe szkoły, pełniąc role lidera, motywatora i organizatora, oraz promuje zdrowy styl życia.
 - bierze udział w zawodach sportowych na szczeblu powiatowym i wyższym.
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- w pełni opanował wszystkie wymagania.
 - systematycznie i aktywnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego.
 - z łatwością wykonuje ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i relaksacyjne, a także podstawowe elementy sportów walki i tańca.
 - poprawnie i sprawnie stosuje techniki w grach zespołowych i lekkiej atletyce.
 - posiada solidną wiedzę na temat zasad bezpieczeństwa, odżywiania i regeneracji, a także potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku drobnych urazów.
 - wzorowo współpracuje z rówieśnikami, przestrzega zasad fair play i jest bardzo aktywny na zajęciach.
-

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- opanował większość wymagań.
 - systematycznie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego.
 - wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe i techniki w grach zespołowych oraz lekkoatletyce, ale zdarzają mu się błędy.
 - zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia.
 - chętnie podejmuje współpracę w grupie i stara się postępować zgodnie z zasadami fair play, choć jego zaangażowanie jest nierównomierne.
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- opanował podstawowe wymagania.
 - w miarę systematycznie, ale często z niechęcią bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego.
 - ma trudności z poprawnym wykonywaniem bardziej skomplikowanych ćwiczeń i technik.
 - wiedza z zakresu zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa jest minimalna, wystarczająca jedynie do unikania podstawowych zagrożeń.
 - wymaga motywacji ze strony nauczyciela lub rówieśników w podejmowaniu działań na lekcjach wychowania fizycznego.
-

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- ma poważne braki w umiejętnościach i wiedzy.
- unika aktywności fizycznej na lekcjach.
- wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia, często niepoprawnie.
- wykazuje duże braki z wiedzy na temat zasad bezpieczeństwa.

- nie wykazuje chęci do pracy ani współpracy z grupą.
-

Ocena niedostateczna (1)

Uczeń:

- nie opanował wymagań podstawy programowej.
- regularnie odmawia udziału w zajęciach.
- ignoruje polecenia nauczyciela i nie przestrzega zasad bezpieczeństwa.
- swoją postawą uniemożliwia realizację celów lekcji.

Ocenianie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi z wychowania fizycznego:

Ocena powinna opierać się przede wszystkim na:

- **Indywidualnych postępach** w stosunku do ich własnych możliwości i wcześniejszych osiągnięć,
- **Zaangażowaniu i wysiłku** wkładanym w zajęcia,
- **Aktywnym uczestnictwie** w grach i ćwiczeniach, nawet jeśli ich wykonanie odbiega od ogólnie przyjętych standardów,
- **Umiejętności współpracy** i przestrzeganiu zasad fair play.

WYMAGANIA EDUKACYJNE ZGODNIE Z PODSTAWĄ PROGRAMOWĄ DLA KLAS 7-8:

Dział I: Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.
 - Wykonuje ćwiczenia ogólnokształtujące i korekcyjne, zapobiegające powstawaniu i pogłębianiu się wad postawy.
 - Wykonuje ćwiczenia kształtujące szybkość, zwinność i wytrzymałość siłową, dostosowane do indywidualnych potrzeb.
 - Wykonuje co najmniej trzy ćwiczenia rozciągające wybraną grupę mięśniową, a także co najmniej trzy ćwiczenia relaksacyjne.
 - Wykonuje co najmniej trzy ćwiczenia siłowe, z użyciem małego obciążenia, z masą własnego ciała lub z partnerem.
-

Dział II: Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- Uczestniczy w grach zespołowych lub mini-grach, wybranych zgodnie z zainteresowaniami klasy i warunkami lokalnymi.
 - Samodzielnie organizuje i sędziuje wybraną grę zespołową, dostosowując ją do możliwości uczestników.
 - Uczestniczy w grach rekreacyjnych, a także w aktywnościach na łonie natury, np. nordic walking, bieg na orientację, wycieczki piesze i rowerowe.
-

Dział III: Sporty walki

Uczeń:

- Wykonuje podstawowe elementy z wybranej formy sportów walki lub samoobrony.
-

Dział IV: Lekkoatletyka

Uczeń:

- Bierze udział w grach i zabawach szybkościowych.
 - Wykonuje bieg przez płotki, sztafetowy i na średnie dystanse.
 - Wykonuje rzut piłką lekarską.
 - Wykonuje skok wzwyż lub w dal techniką dowolną.
 - Bierze udział w biegach terenowych.
 - Wykonuje ćwiczenia rozwijające wytrzymałość i siłę.
-

Dział V: Taniec

Uczeń:

- Wykonuje proste układy taneczne, dostosowując się do rytmu i tempa muzyki.
 - Rozumie, że taniec może być formą ekspresji, rekreacji i sposobem na spędzenie wolnego czasu.
-

Dział VI: Sporty rekreacyjno-turystyczne

Uczeń:

- Uczestniczy w wybranych sportach, takich jak: jazda na rolkach, rowerze, wrotkach, na łyżwach lub wspinaczka, w zależności od dostępności i lokalnych warunków.
 - Wybiera odpowiedni ubiór i obuwie, a także sprzęt do uprawiania danej aktywności.
-

Dział VII: Zdrowy styl życia

Uczeń:

- Stosuje zasady zdrowego stylu życia, w tym zbilansowanej diety, odpowiedniej regeneracji i regularnej aktywności fizycznej.
 - Tłumaczy, w jaki sposób zbilansowana dieta i regeneracja wpływają na funkcjonowanie organizmu.
 - Dobiera odpowiednią aktywność fizyczną do swojego wieku, możliwości i predyspozycji.
-

Dział VIII: Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Uczeń:

- Stosuje zasady bezpiecznego zachowania i korzystania ze sprzętu, zarówno na terenie szkoły, jak i poza nią.
 - Udziela pierwszej pomocy w przypadku najczęstszych urazów, takich jak: otarcia, stłuczenia, złamania, krwotoki z nosa.
-

Dział IX: Kompetencje społeczne

Uczeń:

- Rozumie znaczenie idei olimpizmu i zasad fair play.
- Uczestniczy w rywalizacji sportowej, przestrzegając zasad fair play, i okazuje szacunek przeciwnikowi, sędziemu i innym uczestnikom.
- Współdziała w grupie, komunikuje się efektywnie i pełni funkcje organizatora, sędziego i kibica.
- Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
- Wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań problemowych.
- Traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania.
- Nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji.
- Współpracuje w grupie, szanując poglądy innych, i motywuje mniej sprawnych rówieśników.
- Przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie, promuje wzajemne wsparcie.
- Rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych.

- Wzmacnia poczucie własnej wartości i buduje pozytywny obraz siebie