

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie VII**

### **Cele nauczania wychowania fizycznego**

Wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.

Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie.

Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, użytecznej, rekreacyjnej i sportowej.

Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie.

Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.

Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych.

Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

### **Zadania kontrolno - sprawdzające klasa 7**

#### **LEKKA ATLETYKA**

Start niski i bieg na dystansie 60 metrów.

Rzut piłeczką palantową.

Technika biegu długiego na dystansie 600 metrów dziewczęta, 1000 metrów chłopcy.

Skok w dal po rozbiegu z odbicia z belki.

Skok wzwyż techniką naturalną.

Przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.

#### **GIMNASTYKA**

Skok rozkroczny przez kozła.

Przerzut bokiem.

#### **PIŁKA KOSZYKOWA**

Rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu i po podaniu.

Obrona „każdy swego”.

Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w grze szkolnej.

#### **PIŁKA SIATKOWA**

Wystawienie, zbitcie (przebiecie przez siatkę, kiwnięcie, plas).

Zagrywka sposobem górnym przy grze szkolnej.

Ustawienie na boisku w ataku i obronie.

#### **PIŁKA RĘCZNA**

Atak szybki.

Obrona „każdy swego”.

Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w grze szkolnej.

## **PILKA NOŻNA**

Atak szybki.

Zwód pojedynczy i podwójny.

Obrona „każdy swego” w swojej strefie.

Wykorzystanie opanowanych elementów technicznych w grze szkolnej.

## **WIADOMOŚCI**

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności lub w formie testu z wiadomości z wychowania fizycznego.

## **Cele oceniania**

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.

Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.

Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka.

Wdrażanie do samokontroli i samooceny

Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.

Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

## **Obszary aktywności ucznia podlegające ocenianiu**

Ocena wysiłku wkładanego przez ucznia.

Umiejętności ruchowe (technika wykonania) i organizacyjne.

Wiadomości z zakresu kultury fizycznej i sportu.

## **OCENA WYSIŁKU WKŁADANEGO PRZEZ UCZNIĄ**

1. Systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych i aktywność na zajęciach lekcyjnych.

Uczeń nieprzygotowany do zajęć (brak stroju) otrzymuje ocenę niedostateczną bez możliwości poprawy.

**Uczeń nie przestrzegający zasad „fair play” oraz zasad bezpieczeństwa podczas zajęć otrzymuje ocenę niedostateczną bez możliwości poprawy.**

2. Wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji.

Ocena bieżąca za:

- prowadzenie rozgrzewki – ocena bardzo dobra,
- znajomość i stosowanie odpowiedniej terminologii – ocena bardzo dobra,
- sędziowanie podczas zajęć – ocena bardzo dobra,
- pomoc przy organizacji lekcji – ocena bardzo dobra.

### 3. Działalność na rzecz sportu i rekreacji.

Ocena bieżąca za:

- uczestnictwo w zawodach rekreacyjnych, masowych – ocena bardzo dobra/ celująca,
- uczestnictwo w zawodach jako reprezentant szkoły na szczeblu dzielnicy, miasta, województwa – ocena celująca,
- pomoc przy organizacji imprez sportowych – ocena bardzo dobra/ celująca.

## **UMIEJĘTNOŚCI**

Umiejętności ruchowe: stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, użytecznych i zdrowotnych, (co potrafię, jak wykonuję) zgodnie z planem pracy.

Umiejętności organizacyjne stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych.

Umiejętność pokazania zestawu ćwiczeń kształtujących wybraną zdolność motoryczną.

Umiejętność wykonania wybranych prób sprawnościowych oraz umiejętność ich interpretacji przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii.

Umiejętność samoasekuracji i asekuracji.

Obserwacja ucznia podczas lekcji, ocena bieżąca z testu sprawnościowego.

## **WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU**

Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej.

Znajomość podstawowych informacji o ruchu olimpijskim.

Znajomość podstawowych zasad dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach.

Znajomość zasad wybranej regionalnej gry lub zabawy ruchowej spoza Europy.

Znajomość podstawowych zasad pierwszej pomocy.

Ocena bieżąca lub test teoretyczny z wiadomości.

### **Metody, sposoby i częstotliwość oceny**

Obserwacja ucznia podczas lekcji.

Ocenianie kształtujące.

Premiowanie aktywności.

Rozmowy i dyskusje w obszarze kontroli wiadomości.

Analiza dokumentów.

Przygotowanie do zajęć, uwagi.

Zadania kontrolno-oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.

Samoocena ucznia.

## **KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**Na ocenę roczną z I i II półrocza największy wpływ ma ocena z wysiłku własnego wkładanego przez ucznia oraz przestrzeganie zasad „fair play” i bezpieczeństwa.**

### **OCENA CELUJĄCA (6)**

Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.  
Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.  
Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.  
Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.  
Zajmuje punktowane miejsce w zawodach gminnych, powiatowych lub wojewódzkich.  
Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.  
Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.

### **OCENA BARDZO DOBRA (5)**

Uczeń opanował pełen zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.  
Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.  
Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.  
Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.  
Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.  
Jest zawsze przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.  
Właściwie odnosi się do mniej sprawnych fizycznie.

### **OCENA DOBRA (4)**

Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.  
Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.  
Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji.  
Zna i stosuje zasady higieny osobistej.  
Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany).

### **OCENA DOSTATECZNA (3)**

Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.  
Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.  
Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu.  
Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.  
Sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji.  
Nie wykazuje aktywności na lekcjach.

### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)**

Ćwiczenia wykonuje niechętnie.

Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające

Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.

Jest często nieprzygotowany do zajęć.

Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

### **OCENA NIEDOSTATECZNA (1)**

Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.

Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.

Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.

Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia – utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.

Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.

### **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 nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju).

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.