

**Wymagania edukacyjne na poszczególne śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne
z wychowania fizycznego dla klasy VII**

Opracowane na podstawie „Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej”, autorstwa Krzysztofa Warchoła, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, w szczególności systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Pomiar sprawności fizycznej nie jest kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Służy on jedynie do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jego rozwoju.

Dokonywanie pomiarów sprawności fizycznej uczniów jest ważne ze względu na aspekt zdrowotny.

I PÓŁROCZE

Obszar	Ocena					
	Niedostateczna	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	Na lekcjach nie jest aktywny, zadania wykonuje z przymusu.	Sporadycznie jest aktywny na zajęciach.	Często jest aktywny na zajęciach	Zazwyczaj jest aktywny na zajęciach	Aktywnie uczestniczy w każdych zajęciach	Z dużym zaangażowaniem ćwiczy na każdych zajęciach
2. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne	Nie stosuje się do zasady fair play.	Sporadycznie stosuje zasadę fair play.	Często stosuje zasadę fair play.	Zazwyczaj stosuje zasadę fair play.	Zawsze stosuje zasadę fair play.	Zawsze stosuje zasadę fair play i swoją postawą motywuje innych do jej stosowania.
	Swoją postawą uniemożliwia bezpieczne i płynne prowadzenie zajęć, stale utrudnia pracę w zespołach.	Swoim zachowaniem często utrudnia grę (ćwiczenia) grupie/zespołowi.	Swoim zachowaniem sporadycznie utrudnia grę (ćwiczenia) grupie/zespołowi.	Współpracuje w drużynie.	Zawsze chętnie współpracuje w drużynie i tworzy w niej sportową atmosferę.	Pomaga mniej sprawnym fizycznie. Motywuje innych do podejmowania wysiłku fizycznego.
	Nie uczestniczy w zawodach klasowych.	Sporadycznie uczestniczy w zawodach klasowych.	Czasami uczestniczy w zawodach klasowych.	Uczestniczy w zawodach klasowych.	Chętnie uczestniczy w zawodach klasowych.	Chętnie uczestniczy w zawodach klasowych, szkolnych, międzyszkolnych.

3. Sprawność fizyczna (kontrola) wg MTSF: – siła mm brzucha – gibkość – skok w dal z miejsca – bieg ze startu wysokiego na 50m – bieg wahadłowy na dystansie 4x10m z przenoszeniem klocków – pomiar siły względnej (dziewczeta: zwis na ugiętych rękach, chłopcy: podciąganie w zwisie na drążku) – biegi przedłużone (dziewczeta 800m, chłopcy 1000m) – pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu		Bez powodu odmawia przystąpienia do testów sprawnościowych.	Przystępuje do wybranych testów sprawnościowych.	Przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych.	Przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i utrzymuje porównywalne wyniki na początku i na końcu roku szkolnego.	Przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i osiąga w nich lepsze wyniki na koniec roku szkolnego.	Przystępuje z zaangażowaniem do wszystkich testów sprawnościowych i osiąga w nich zdecydowanie lepsze wyniki na koniec roku szkolnego.
Zadania sprawnościowe przewidziane na I PÓŁROCZE (możliwość zmiany zadań pomiędzy półroczami)							
4.	Zakres:	Niedostateczna	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
		Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:

Umiejętności ruchowe	1. Lekkoatletyka	1. Odmawia wykonania jakichkolwiek elementów. 2. Nie podchodzi do wykonania zadania.	1. Podejmuje próbę wykonania pozycji wysokiej startowej w biegach długich i marszobiegu. 2. Podejmuje próbę pokonania dystansu w swoim tempie.	1. Wykonuje pozycję wysoką startową w biegach długich i marszobiegu. 2. Kończy rozpoczętą próbę marszobiegu.	1. Wykonuje pozycję wysoką startową w biegach długich. 2. Zna komendy startowe dla biegów na długim dystansie. 3. Kończy rozpoczęty marszobieg.	1. Wykonuje pozycję wysoką startową w biegach długich, reagując prawidłowo na komendy startowe. 2. Kończy rozpoczęty bieg ciągły na określonym dystansie.	1. Wykonuje bezbłędnie pozycję wysoką startową w biegach długich reagując prawidłowo na komendy startowe. 2. Kończy rozpoczęty bieg ciągły, uzyskując czas zgodny z normami dla swojego wieku. 3. Z pełnym zaangażowaniem wykonuje zadanie stosując prawidłową technikę kroku biegowego.

	2. Piłka siatkowa	Nie podejmuje prób wykonania odbić piłki dowolnym sposobem i zagrywki dolnej.	1. Odbija w parach piłkę sposobem górnym lub dolnym. 2. Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z dowolnej odległości.	1. Odbija w parach piłkę sposobem górnym i dolnym. 2. Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z odległości 4m od siatki.	1. Wykonuje łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach. 2. Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z odległości 5 m od siatki.	1. Swobodnie wykonuje łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach. 2. Swobodnie wykonuje serię zagrywek sposobem dolnym z odległości 6 m od siatki.	1. Swobodnie wykonuje łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach bez upadku piłki. 2. Swobodnie wykonuje serię zagrywek sposobem dolnym z odległości 6m od siatki kierowanej w określone miejsce. 3. Podczas wykonywania ćwiczeń wykazuje się zaangażowaniem i nienaganną techniką.
--	-------------------	---	--	--	---	---	--

Umiejętności ruchowe	5. Piłka ręczna	Odmawia wykonywania zadań od nauczyciela.	1.Podejmuje próbę rzutu na bramkę z wysoku po własnym kozłowaniu.	1.Oddaje celny rzut z wysoku na bramkę po kozłowaniu.	1. Oddaje rzut z wysoku po zwodzie pojedynczym po wymianie piłki z partnerem. 2.Zna podstawowe ustawienie obrony w piłce ręcznej.	1.Potrafi oddać rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym z piłką po wymianie piłki z partnerem. 2. Wie jaką pozycję powinien przyjąć obrońca oraz zna podstawowe ustawienie obrony.	1.Potrafi oddać rzut na bramkę z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od partnera. 2. Potrafi odpowiednio porusza się w strefie obronnej i stosować się do poleceń nauczyciela.

	6. Piłka nożna	1.Odmawia wykonywania ćwiczenia.	1.Podejmuje próbę uderzenia piłki na bramkę. 2. Podejmuje próbę poruszania się z piłką przy nodze.	1. Wykonuje uderzenie na bramkę dowolną techniką. 2. Prowadzi piłkę w stronę bramki.	1. Celnie uderza na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy. 2. Wykonuje prowadzenie piłki w przód obiema nogami.	1. Potrafi wykonać zwód z piłką oraz oddać celne uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy. 2. Prowadzi piłkę ze zmianą kierunku nogą dominującą.	1.Wykonuje pojedynczy zwód z piłką przed przeciwnikiem i uderza celnie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy. 2.Prowadzi piłkę ze zmianą kierunku nogą prawą oraz lewą.
--	----------------	----------------------------------	---	---	--	---	---

7.Unihokej	1. Odmawia wykonania zadania przez nauczyciela.	1. Podejmuje próbę uderzenia piłeczki w stronę bramki. 2. Trzyma kij	1. Uderza piłkę w stronę bramki. 2. Trzyma kij.	1. Prowadzi piłeczkę w stronę bramki zakończoną strzałem. 2. Trzyma odpowiednio kij.	1. Potrafi wykonać prowadzenie piłki slalomem oraz oddać strzał na bramkę. 2. Potrafi zagrać piłeczkę podaniem tak by ta odbiła się od leżącej ławki i odpowiednio odebrać. 3. Potrafi trzymać odpowiednio kij.	1.Uczeń prowadzi piłeczkę kijem slalomem i oddaje celny strzał na bramkę. 2. Wykonuje z współwiczającym prawidłowe oraz celne podania. 3. Potrafi prawidłowo trzymać kij do unihokeja.
8. Lekkoatletyka (Skok w dal)	1.Nie podejmuje próby skoku .	1.Wykonuje do piaskownicy skok po krótkim rozbiegu (może być spalony)	1.Oddaje poprawne skoki do piaskownicy które nie są spalone.	1. Potrafi wykonać skok do piaskownicy z dłuższego rozbiegu bez spalonych prób.	1. Oddaje skoki poprawnie techniką piersiową z prawidłowym lądowaniem oraz bez popełnienia błędu skoku spalonego.	1. Skacze dynamicznie z odpowiednią pracą rąk oraz nóg w powietrzu. 2. Nie oddaje skoków spalonych, oraz sam potrafi obliczyć długość wykonanego skoku z miejsca ostatniego śladu.

5. Wiadomości	1. Uczeń odmawia odpowiedzi na zadane mu pytania dotyczące sportów drużynowych.	1. Uczeń rozróżnia sporty drużynowe i wie jakim sprzętem dana dyscyplina jest uprawiana.	1.Uczeń zna podstawowe zasady w sportach drużynowych (piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna, unihokej).	1.Uczeń zna podstawowe zasady w sportach drużynowych (piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna, unihokej). 2. Zna prawidłowe przepisy w Lekkiej atletyce (biegi długie) oraz jak prawidłowo odczytywać wynik w skoku w dal i kiedy skok jest spalony.	1.Uczeń zna podstawowe zasady w sportach drużynowych (piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna, unihokej) 2.Podejmuje próbę sędziowania z pomocą nauczyciela. 3. Zna prawidłowe przepisy w Lekkiej atletyce (biegi długie) oraz jak prawidłowo odczytywać wynik w skoku w dal i kiedy skok jest spalony.	1.Uczeń zna podstawowe zasady w sportach drużynowych (piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna, unihokej) 2.Samodzielnie potrafi sędziować mecze. 3. Znajomość prawidłowych przepisów w Lekkiej atletyce (biegi długie) oraz jak prawidłowo odczytywać wynik w skoku w dal i kiedy skok jest spalony.
	Nie wie jakie są techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	Wie jakie są techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego, lecz ich nie stosuje.	Próbuje stosować techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego z pomocą nauczyciela.	Próbuje samodzielnie stosować techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	Stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.	Stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego i zachęca do tego innych.

	Nie potrafi wymienić testów sprawności fizycznej. Nie korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów).	Wymienia testy sprawności fizycznej. Nie korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów).	Wymienia testy sprawności fizycznej. Zna dostępne urządzenia pomiarowe do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów).	Wymienia testy sprawności fizycznej. Korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów).	Wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie. Korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów).	Wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie. Korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów). Mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.
--	--	---	--	---	---	---