

## Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klasy VII z wychowania fizycznego na I półrocze.

### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

#### W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;
2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;
3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład
4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;

#### W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:

1. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;
2. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.
3. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;

### 2. Aktywność fizyczna.

#### W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;
3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomierze, pulsometry;

#### W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ:

##### LEKKOATLETYKA

1. posługuje się mapą w biegu na orientację;
2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;
3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;
4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;
5. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;
6. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.

## KOSZYKÓWKA

1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;
2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;
3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;
4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach,
5. wykonuje atak szybki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;
7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;
8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;
9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

## PIŁKA SIATKOWA

1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;
2. wykonuje zbitcie piłki po prostej i po skosie;
3. wykonuje atak przez plasowanie piłki;
4. wykonuje kiwnięcie
5. wykonuje odbicia piłki oburącz górną i dołem w wyskoku;
6. wykonuje blok pojedynczy;
7. wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów;
8. wykona rozegranie piłki na „trzy”;
9. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową;
10. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
11. prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki

## GIMNASTYKA

1. wykonuje stanie na rękach;
2. wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę;
3. wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych;

4. wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia;
5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;
6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;
7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne
8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;
9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

### 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

#### W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego.
2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem
3. ocenia zagrożenia związane z nieprzestrzeganiem regulaminów w obiektach sportowych dotyczące uprawiania niektórych dyscyplin sportu poza szkołą, np. w aquaparku, parku trampolin, parku linowym, skateparku itp.

#### W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

1. stosuje przyjęte zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych formach aktywności fizycznej.
2. wykonuje ćwiczenia adekwatne do swojego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej.
3. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi.

### 4. EDUKACJA ZDROWOTNA

#### W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;
2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;
3. wskazuje sposoby redukowania stresu;
4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;

#### W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI UCZEŃ

1. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;
2. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie;
3. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

## Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klas VII z wychowania fizycznego na II półroczu.

;

### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

#### W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;
2. objaśnia czym jest i do czego służy siatkacentylowa

#### W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:

1. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej zdolności motorycznej;
2. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;
3. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne

### 2. Aktywność fizyczna.

#### W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordic walking, pilates;
2. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;
3. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.

#### W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:

### Piłka ręczna

1. wykonuje podania jednoręczne półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;
2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;
3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;
4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;
5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;
6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręczna

## Piłka nożna

1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy;
2. prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika;
3. wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu;
4. wykonuje podanie i strzał z powietrza;
5. wykonuje podanie i strzał głową;
6. wykonuje atak pozycyjny i kontratak;
7. podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza;
8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne;
9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej

## GRY REKREACYJNE

1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: badminton, tenis stołowy, stosując elementy techniczne i taktyczne;
2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;
3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;
4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje

## TANIEC

1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi, stepu;
2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;
3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;
4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych

## 3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

### W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego.
2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym.
3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych.

### W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:

1. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
2. podejmuje aktywność fizyczną zgodną ze swoimi możliwościami zdrowotnymi

#### 4. EDUKACJA ZDROWOTNA

##### W ZAKRESIE WIADOMOŚCI UCZEŃ:

1. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi
2. wymienia zasady prawidłowego odżywiania;
3. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;
4. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;
5. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;
6. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.

##### W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI:

1. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;
2. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie;
3. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

#### OBSZARY PODLEGAJĄCE OCENIANIU

1. SYSTEMATYCZNOŚĆ → Uczeń na każdej lekcji ma odnotowywane, czy w niej czynnie uczestniczy, czy posiada odpowiedni strój. Zwolnienia od lekarza i nieobecności są również zaznaczane.
2. STRÓJ SPORTOWY → Przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane: posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego tj. (biała koszulka, getry, dres i sportowe obuwie, sznurowane lub na rzepy). Uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką. Na lekcji obowiązuje CAŁKOWITY zakaz biżuterii oraz posiadania długich lub sztucznych paznokci. Każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, spóźnienia i ucieczki nauczyciel zaznacza w swoim zeszycie.
3. AKTYWNOŚĆ → Aktywność ucznia na zajęciach wychowania fizycznego zaznaczana jest przy pomocy znaków (+) i (-).

Plusy (+) uczniowie otrzymują za: przejawy zaangażowania, stosunek do przedmiotu, wykonywania ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach, stosowanie zabiegów higienicznych, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych, przestrzeganie regulaminów i zasad bhp oraz zasady fair play, poszanowanie mienia szkolnego, obowiązkowość, sumiennosc, zdyscyplinowanie i życzliwy stosunek do innych

Minusy (-) uczniowie otrzymują za niechętny i negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach za w/w elementy.

4. UMIEJĘTNOŚCI → Ruchowe : oceniana będzie technika wykonania elementów podczas gier zespołowych, gimnastycznych, tanecznych i innych. Uczeń otrzymuje plusy. Trzy plusy skutkują oceną bardzo dobrą. Oceniane będą również testy i próby sprawnościowe. Inne: oceniana będzie umiejętność prowadzenia rozgrzewki, sędziowania, organizacji zawodów np. klasowych, imprez itp.

5. WIADOMOŚCI →. Wykonanie pracy, grupowej lub indywidualnej . Ustna lub pisemna forma wypowiedzi.

6. AKTYWNOŚĆ DODATKOWA → Za reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych uczeń otrzymuje ocenę celującą

### Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych.
4. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
5. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych.

### Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych z wychowania fizycznego. Jest przygotowany do zajęć.
2. W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji lekkoatletycznych, gimnastycznych.
4. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach z wychowania fizycznego.

5. Prowadzi sportowy tryb życia.

#### Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Często nie bierze udziału w zajęciach wychowania fizycznego, nie jest systematycznie przygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych.
3. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.
4. Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP.

#### Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
3. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP. 5. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

#### Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Nie opanował w stopniu dopuszczającym dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.



3. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.

4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP

5. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

#### Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego. Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji.

2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych.

3. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.

4. Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP, stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie oraz innych. Na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami i nauczycielami.

5. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia