

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA VII

Realizowane wg Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej. Autor: Alicja Romanowska

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.

Obszar	Ocena				
	dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra	celująca
	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:
1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć	- 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
	- sporadycznie jest przygotowany do zajęć	- często jest przygotowany do zajęć	- zazwyczaj jest przygotowany do zajęć	- zawsze jest przygotowany do zajęć	- zawsze jest przygotowany do zajęć - bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych przez szkołę
2. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne	- sporadycznie stosuje zasady fair play	- często stosuje zasady fair play	- zazwyczaj stosuje zasady fair play	- zawsze stosuje zasady fair play	- zawsze stosuje zasady fair play i swoją postawą motywuje innych do ich stosowania
	- swoim zachowaniem często utrudnia grę (ćwiczenia) grupie (drużynie)	- swoim zachowaniem sporadycznie utrudnia grę (ćwiczenia) grupie (drużynie)	-współpracuje w drużynie	- zawsze chętnie współpracuje w drużynie i tworzy w niej sportową atmosferę	- pomaga mniej sprawnym fizycznie - motywuje innych do podejmowania wysiłku fizycznego
	- 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	szkolnych, międzyszkolnych
3. Sprawność fizyczna (kontrola): - bieg długi 800m - gibkość - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu		- 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 końcu roku szkolnego	- przystępuje do wszystkich testów sprawnościowych i zdecydowanie lepsze wyniki osiąga na końcu roku
4. Umiejętności ruchowe	LA	- podejmuje próbę przebiegnięcia dystansu 800 m	- wykonuje bieg 800m bez zatrzymania - wykonuje start niski	-podejmuje próbę wykonania skoków A,B,C -wykonuje start niski z bloków startowych	- umie utrzymać tempo biegu długiego - wykonuje start niski na komendy nauczyciela	- osiąga dobry czas na tle klasy.
		- podaje piłkę wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą - podejmuje próbę strzału na bramkę po podaniu	- przyjmuje piłkę wew. częścią stopy z ziemi i z powietrza - wykonuje strzał na bramkę prostym podbiciem z powietrza	- podaje piłkę wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą - wykonuje strzał na bramkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą po podaniu	- potrafi dokładnie zagrać piłkę wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą do kolegi - wykonuje z marszu strzał na bramkę prostym podbiciem prawą i lewą nogą w większej odległości 20m	- stosuje poznane elementy techniczne w grze
	Mini-koszykówka	-podaje i chwytą piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu	- wykonuje slalom prawą i lewą ręką	- potrafi oddać celny rzut po slalomie w biegu	- wykonuje dwutakt	-wykorzystuje elementy techniczne w grze

		-wykonuje rzut do kosza z 6 metrów	miejsu - wykonuje rzut do kosza z lekkiego biegu	- wykonuje rzut do kosza z wysoku	- wykonuje piwot koszykarski i zwód pojedynczy	
	Mini-piłka ręczna	- wykonuje celny rzut na bramkę z 6m - wykonuje podanie z kozłem w miejscu	- wykonuje sekwencję kozioł ,3 kroki, kozioł b - wykonuje podanie półgórne do współ-ćwiczącego w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się	- wykonuje rzut na bramkę po sekwencji kroków - wykonuje celne podanie półgórne do współ-ćwiczącego w szybkim biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się	- wykonuje rzut na bramkę w biegu po zwodzie pojedynczym - wykonuje podania półgórne do współ-ćwiczącego zakończone rzutem	- stosuje poznane elementy techniczne w grze
	Mini-piłka siatkowa	- podejmuje próbę wykonania odbicia piłki sposobem oburącz dolnym o ścianę - podejmuje próbę wykonania zagrywki sposobem górnym	- wykonuje odbicie piłki sposobem oburącz dolnym i górnym - wykonuje zagrywkę sposobem górnym	- wykonuje ze współwi- czącym kilka odbić piłki sposobem oburącz dolnym i górnym na zmianę - wykonuje zagrywkę nad siatką sposobem górnym	- wykonuje ze współwi- czącym min.10 odbić piłki sposobem oburącz dolnym i górnym - wykonuje zagrywkę nad siatką sposobem dolnym z odległości 7m od siatki	- stosuje poznane elementy techniczne w grze
	5. Wiadomości		- zna wybrane przepisy minigier zespołowych	- zna podstawo- we przepisy minigier zespoło- wych	- zna podstawowe przepisy minigier zespołowych i stosuje je w grze	- zna przepisy minigier zespołowych i stosuje je w grze

	- zna podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego	- zna podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego i przestrzega ich	- zna zasady korzystania ze sprzętu sportowego i przestrzega ich	- prawidłowo korzysta ze sprzętu sportowego	- uczestniczy w porządkowaniu, konserwacji sprzętu sportowego
	- wie co to jest „hartowanie organizmu”	- zna kilka zasad „hartowania organizmu”	- zna zasady i metody „hartowania organizmu”	- dzieli się swoją wiedzą na temat zasad i metod „hartowania organizmu” z klasą	- stosuje zasady i metody „hartowania organizmu”