

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA VII

Realizowane wg Programu nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej. Autor: Krzysztof Warchoł. 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.

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):	- 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	- 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	Gimnastyka	- podejmuje próbę wykonania przewrotu w przód	- podejmuje próbę wyjścia po drabinkach do stania na rękach	- podejmuje próbę wykonania przewrotu w przód i w tył	- wychodzi po drabinkach do stania na rękach	- wykonuje przewrót w przód i w tył	-podejmuje próbę stania na rękach przy drabinkach z odbicia jednonóż	- łączy przewroty w przód i w tył	- wykonuje stanie na rękach z odbicia jednonóż przy drabinkach	- łączy różne formy przewrotów w przód i w tył	- wykonuje stanie na rękach		

Minipiłka nożna	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzi piłkę - podejmuje próby wykonania zwodu pojedynczego przodem bez piłki 	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzi piłkę ze zmianą kierunku poruszania się - wykonuje zwód pojedynczy przodem bez piłki 	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzi piłkę ze zmianą nogi i kierunku poruszania się - wykonuje zwód pojedynczy przodem zakończony strzałem na bramkę 	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzi piłkę w biegu zmieniając nogę i kierunek poruszania się - wykonuje zwód pojedynczy zakończony strzałem na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje zwód pojedynczy zakończony celnym strzałem na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy i stosuje ten element w grze
Mini-koszykówka	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje rzut do kosza z dwutaktu - wykonuje podanie oburącz sprzed klatki piersiowej 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje rzut do kosza z dwutaktu - wykonuje podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje zwód pojedynczy bez piłki - wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwyciążonego - wykonuje podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w truchcie 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwyciążonego - wykonuje podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w ruchu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje w grze poznane elementy techniczne
Mini-piłka ręczna	<ul style="list-style-type: none"> - podejmuje próbę wykonania rzutu na bramkę z wyskoku - ustawia się w obronie 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje rzut na bramkę z wyskoku - gra w obronie 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem - umie poruszać się w obronie „w strefie” 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem i podaniu od współwyciążonego - stosuje obronę „ w strefie” 	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje w grze poznane elementy techniczne
Mini-	- odbija w	- odbija w	- wykonuje	- swobodnie	- stosuje w grze

	piłka siatkowa	parach piłkę sposobem górnym lub dolnym - wykonuje zagrywkę sposobem dolnym	parach piłkę sposobem górnym i dolnym - wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z odl. 4m	łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym - wykonuje zagrywkę nad siatką sposobem dolnym z odległości 5m od siatki	wykonuje łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym - wykonuje serię zagrywek nad siatką sposobem dolnym z odległości 6m od siatki	poznane elementy techniczne
5. Wiadomości		- wyniki z pomiarów ciała nanosi na siatki centylowe	- wyniki z pomiarów ciała nanosi na siatki centylowe i interpretuje swoje wyniki	- oblicza swój BMI	- potrafi obliczyć BMI i zinterpretować swój wynik	- pomaga innym obliczyć BMI
		- zna podstawowe przepisy gier zespołowych	- zna podstawowe przepisy gier zespołowych i stosuje je w grze	- zna przepisy gier zespołowych	- zna przepisy gier zespołowych i potrafi sędziować fragment meczu	- sędziuje mecze
		- wymienia 2 korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej	- wymienia 4 korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej	- wymienia 6 korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej		