

## Wymagania edukacyjne i zasady oceniania dla klas VII z wychowania fizycznego

### I SEMESTR

W związku ze specyfiką przedmiotu WF wymagania w I i II semestrze nie ulegają zmianie.

Klasa VII		
1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
1.W zakresie wiedzy uczniów:	2.W zakresie umiejętności uczniów:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;</li> <li>3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki;</li> <li>2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;</li> <li>3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;</li> <li>4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;</li> <li>5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;</li> </ol>	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczniów:	W zakresie umiejętności uczniów:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczniów:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. dokonuje samooceny budowy anatomicznej swojego ciała;</li> <li>2. opisuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka w okresie dojrzewania płciowego;</li> <li>3. charakteryzuje wybrany test sprawności fizycznej, wymienia próby wchodzące w jego skład;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonuje pomiar wysokości i masy ciała oraz interpretuje wyniki pomiaru w odniesieniu do siatek centylowych;</li> <li>2. wykonuje próby kondycyjne i koordynacyjne w testach sprawności fizycznej(Eurofit, MTSF, Minifit i Ekstratalent);</li> <li>3. posługuje się kalkulatorem sprawności fizycznej w odniesieniu do wyników w wybranym teście;</li> <li>4. dobiera zestaw ćwiczeń kształtujących do wybranej</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> </ol>

<p>4. wymienia narzędzia do pomiaru poziomu sprawności fizycznej, np. stoper, taśmę mierniczą, dynamometr;</p> <p>5. posługuje się prawidłową terminologią dotyczącą ćwiczeń kształtujących;</p> <p>6. objaśnia czym jest i do czego służy siatka centylowa;</p> <p>7. interpretuje własny wynik rozwoju fizycznego w odniesieniu do siatki centylowej.</p>	<p>zdolności motorycznej;</p> <p>5. prezentuje ćwiczenia rozwijające wybraną zdolność motoryczną;</p> <p>6. prezentuje grupę ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne;</p> <p>7. wykonuje marszowo-biegowy test Coopera.</p>	<p>10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych, np. osób niepełnosprawnych, osób starszych.</p>
<b>2. Aktywność fizyczna</b>		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
<b>1.W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>2.W zakresie umiejętności uczeń:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</li> <li>2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;</li> <li>3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;</li> <li>4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordicwalking);</li> <li>5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej–zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce–wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;</li> <li>2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;</li> <li>3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;</li> <li>4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;</li> <li>5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);</li> <li>6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;</li> <li>7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;</li> <li>8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;</li> <li>9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;</li> <li>10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz</li> </ol>	

		<p>skoki przez przeszkody techniką naturalną;</p> <p>11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);</p> <p>12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;</p>
<b>Cele szczegółowe - treści do realizacji</b>		
<b>W zakresie wiadomości uczeń:</b>	<b>W zakresie umiejętności uczeń:</b>	<b>W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:</b>
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>1. wymienia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;</p> <p>2. wymienia zalety podejmowania aktywności fizycznej w terenie;</p> <p>3. wyszukuje sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny systematycznej aktywności fizycznej: aplikacje w smartfonach, programy komputerowe, krokomiery, pulsometry;</p> <p>4. rozróżnia nowoczesne formy ruchu, np. zumbę, nordicwalking, pilates;</p> <p>5. opisuje zasady wybranej przez siebie gry rekreacyjnej, regionalnej i spoza Europy;</p> <p>6. wyjaśnia ideę olimpiad i paraolimpiad.</p>	<p><b>LEKKOATLETYKA</b></p> <p>1. posługuje się mapą w biegu na orientację;</p> <p>2. wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie;</p> <p>3. wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie;</p> <p>4. wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem;</p> <p>5. wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną;</p> <p>6. wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład ligi lekkoatletycznej;</p> <p>7. wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe;</p> <p>8. dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej;</p> <p>9. prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.</p> <p><b>GRY ZESPOŁOWE</b></p> <p><b>Koszykówka</b></p> <p>1. wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry;</p> <p>2. wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej;</p>	<p>1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;</p> <p>2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;</p> <p>4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;</p> <p>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;</p> <p>9. współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazuje asertywność i empatię.</p>

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku;</li><li>4. wykonuje atak pozycyjny w różnych ustawieniach, np. 5-0, 1-2-2, 1-2-1-2, 3-2, stosując zasłony;</li><li>5. wykonuje atak szybki;</li><li>6. wykonuje obronę „każdy swego” i obronę strefą stosując przekazanie w obronie;</li><li>7. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę;</li><li>8. sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy;</li><li>9. prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;</li></ol> <p><b>Piłka ręczna</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki;</li><li>2. wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku;</li><li>3. wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała;</li><li>4. wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki;</li><li>5. wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki;</li><li>6. wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą;</li><li>7. podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza;</li><li>8. stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną;</li><li>9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy;</li><li>10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;</li></ol> <p><b>Piłka siatkowa</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne;</li><li>2. wykonuje zbiórkę piłki po prostej i po skosie;</li></ol>	
--	--	--

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;
- Piłka nożna**
1. prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i 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 w grze w piłkę nożną;
  9. sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy;
  10. prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.
- GIMNASTYKA**
1. wykonuje stanie na rękach i na głowie z asekuracją;
  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

	<p>wg inwencji ucznia;</p> <p>5. wykonuje układ równoważny na ławeczce;</p> <p>6. wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową;</p> <p>7. wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne;</p> <p>8. prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy;</p> <p>9. prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.</p> <p><b>GRY REKREACYJNE</b></p> <p>1. pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych: ringo, kwadrant, unihokej, badminton, tenis stołowy, frisbee, stosując elementy techniczne i taktyczne;</p> <p>2. organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne;</p> <p>3. proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy;</p> <p>4. diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe.</p> <p><b>TANIEC</b></p> <p>1. wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ taneczny z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej, np. aerobiku, zumbi, stepu;</p> <p>2. opracowuje i wykonuje prosty układ choreograficzny do wybranej muzyki indywidualnie, w parze lub w zespole;</p> <p>3. wykonuje rozgrzewkę specjalistyczną do muzyki;</p> <p>4. dokonuje oceny i samooceny wykonanych układów tanecznych.</p>	
<b>3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej</b>		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
<b>1.W zakresie wiedzy uczniów:</b>	<b>2.W zakresie umiejętności uczniów:</b>	
<p>1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;</p> <p>2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;</p>	<p>1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;</p> <p>2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;</p>	

Cele szczegółowe - treści do realizacji		
W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
1. wskazuje przyczyny kontuzji na lekcjach wychowania fizycznego. 2. objaśnia rolę rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym. 3. wymienia zagrożenia związane z uprawianiem sportów ekstremalnych. 4. 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.	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. postępuje zgodnie z poznanymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w trakcie wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.	5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; 8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; 9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;
<b>4. Edukacja zdrowotna</b>		
Standardy wymagań zawarte w podstawie programowej		
<b>1.W zakresie wiedzy uczeń:</b>	<b>2.W zakresie umiejętności uczeń:</b>	
1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;	1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.	
Cele szczegółowe - treści do realizacji		

W zakresie wiadomości uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:	W zakresie postawy wobec kultury fizycznej uczeń:
		Numeracja dotyczy wymagania kompetencji społecznych z podstawy programowej
<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wymienia pozytywne czynniki wpływające na zdrowy styl życia;</li> <li>2. wymienia czynniki zdrowego stylu życia zależne od niego samego;</li> <li>3. wskazuje sposoby redukcji stresu;</li> <li>4. objaśnia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych;</li> <li>5. wskazuje produkty spożywcze prowadzące do otyłości i nadwagi;</li> <li>6. wymienia zasady prawidłowego odżywiania;</li> <li>7. wymienia choroby związane z nadwagą i niedożywieniem;</li> <li>8. podaje skutki zażywania środków odurzających, dopalaczy;</li> <li>9. wyjaśnia pojęcie sterydów i środków zwiększających masę ciała;</li> <li>10. opisuje zasady higieny w okresie dojrzewania.</li> </ol>	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. planuje swój rozkład dnia uwzględniając czas na naukę i aktywny wypoczynek;</li> <li>2. stosuje prawidłowe proporcje w planowaniu codziennych czynności;</li> <li>3. stosuje poznane techniki relaksacyjne w ciągu dnia;</li> <li>4. umiejętnie dobiera codzienne formy aktywności fizycznej;</li> <li>5. wykonuje codzienne obowiązki dbając o swoje zdrowie;</li> <li>6. stosuje zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.</li> </ol>	<p>Uczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;</li> <li>6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;</li> <li>7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;</li> <li>8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych.</li> </ol>



## Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

### OCENA CELUJĄCA

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb,
- posiada wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza stawiane wymagania,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,
- uczęszcza na zajęcia SKS lub klubu sportowego,
- osiąga sukcesy w zawodach sportowych lub posiada inne osiągnięcia;

### OCENA BARDZO DOBRA

- uczeń całkowicie opanował materiał podstawy programowej,
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu,
- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,

- uczestniczy w zajęciach SKS, nie jest to jednak działalność systematyczna

### OCENA DOBRA

- uczeń opanował materiał podstawy programowej,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo , lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie opuszcza lekcji wychowania fizycznego, wykazuje stałe i dość dobre postępy w zakresie usprawniania się,
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń,

### OCENA DOSTATECZNA

- uczeń opanował materiał podstawy programowej na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z wyraźnymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu wychowania fizycznego są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce,

- przejawia braki w postawie i stosunku do wychowania fizycznego

### OCENA DOPUSZCZAJĄCA

- uczeń nie opanował podstawy programowej w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- nie jest pilny; brak widocznych postępów w jego usprawnianiu,
- wykazuje niechętny stosunek do zajęć wychowania fizycznego, opuszcza lekcje

### OCENA NIEDOSTATECZNA

- uczeń nie opanował wymagań zawartych w podstawie programowej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia , w dodatku z rażącymi błędami,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach wychowania fizycznego, nie nosi zmiennego stroju sportowego.

mgr Agnieszka Biegaj, mgr Barbara Siwek, mgr Janina Wilde