|  |
| --- |
| WYMAGANIA EDUKACYJNE – Wychowanie fizyczne – 7 KLASA Szkoła Podstawowa |
| **Uczeń otrzyma ocenę celującą, jeżeli:**   * opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej tj.: wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania; wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego; dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała; omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej; opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych; wykonuje techniczne elementy gier; stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; uczestniczy   w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne; planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie; przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności; wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im; wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu; stosuje zasady samoasekuracji  i asekuracji; potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek  i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących  w organizmie w okresie dojrzewania; opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku  w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości  i różnym ciężarze.   * osiąga wyniki powyżej przewidzianych na ocenę bardzo dobrą * chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i osiąga znaczące wyniki * jest zawsze przygotowany – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy * osiąga postęp w usprawnianiu się – poprawa w osiągnięciach * aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły |
| **Uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą, jeżeli:**   * opanuje w pełnym zakresie wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej (jw.) * ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne   i przepisy dyscyplin zawartych w programie nauczania   * chętnie reprezentuje szkołę w zawodach szkolnych * osiąga widoczny postęp w rozwoju sprawności i umiejętności * jest zawsze przygotowany – posiada odpowiedni strój na lekcje wychowania fizycznego oraz aktywnie w nich uczestniczy * wykazuje pozytywną postawę i stosunek do zajęć; uczestniczy w nich z zaangażowaniem |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dobrą, jeżeli:**   * opanuje w pełni swoich możliwości wiadomości i umiejętności określone w podstawie programowej (jw.) * sporadycznie zdarzy mu się być nieprzygotowanym do zajęć – brak odpowiedniego stroju * aktywnie uczestniczy w zajęciach * większość ćwiczeń wykonuje dobrze * podejmuje wysiłek, stara się, jednak niesystematycznie * brak stałej poprawy |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dostateczną, jeżeli:**   * opanował materiał programowy na poziomie przeciętnym (jw.) * ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi * wykazuje niski postęp w usprawnieniu * na poziomie przeciętnym radzi sobie w poszczególnych dyscyplinach * jest często nieprzygotowany do zajęć – brak odpowiedniego stroju * przeszkadza na lekcjach, brak widocznego zaangażowania |
| **Uczeń otrzymuje ocenę dopuszczającą, jeżeli:**   * opanował materiał programowy znacznie poniżej poziomu przeciętnego (jw.) * opanował minimalną ilość wiadomości * ćwiczenia wykonuje niepewnie, niechętnie z dużymi błędami technicznymi * wykazuje bardzo mały postęp w usprawnieniu motorycznym * jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć * nie uczestniczy aktywnie w lekcjach, nie wykazuje zaangażowania * przejawia duże braki w zakresie postawy i stosunku do wychowania fizycznego |

**Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych:**

* podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego,
* aktywne uczestnictwo podczas lekcji wychowania fizycznego,
* testy sprawności fizycznej, tory sprawnościowe, tory przeszkód,
* udział w zawodach sportowych,
* umiejętność współpracy podczas gier zespołowych,
* sprawdzian umiejętności technicznych z wyznaczonych dyscyplin sportowych,
* prowadzenie rozgrzewki ogólnorozwojowej oraz specjalistycznej (ukierunkowane na konkretną dyscyplinę sportową),
* sędziowanie/ znajomość przepisów danej dyscypliny sportowej na poziomie nauczanym,
* postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami,
* sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
* wkład pracy w przebieg lekcji i przygotowanie do zajęć,
* stosunek do współćwiczącego i do przeciwnika,
* aktywność fizyczna,
* osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania,
* poziom zdobytej wiedzy z zakresu: rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej; aktywności fizycznej; bezpieczeństwa w aktywności fizycznej; edukacji zdrowotnej

Zwolnienie od lekarza lub rodzica/prawnego opiekuna z wykonywania ćwiczeń nie zwalnia dziecka z lekcji. Podczas zajęć wychowania fizycznego dziecko zwolnione z ćwiczeń zdobywa wiedzę z zakresu: rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej; aktywności fizycznej; bezpieczeństwa w aktywności fizycznej; edukacji zdrowotnej.