

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII**

## **PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO "MAGIA RUCHU" (Urszula Białek i Joanna Wolfart – Piech, JU.DM-WF s.c.)**

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

### **1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

Uczeń:

- Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała,
- Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera,
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących: zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość,
- Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

### **2. Aktywność fizyczna:**

#### **Gimnastyka podstawowa:**

- Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją,
- Wykonuje piramidy dwójkowe i trójkowe,
- Wykonuje przewroty i inne elementy gimnastyczne, łącząc je w układ gimnastyczny,
- Wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej,
- Prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną.

#### **Lekka atletyka:**

- Wykonuje skok w dal z miejsca,
- Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian,
- Wykonuje start niski, biegi krótki (60 – 100 m),
- Wykonuje start wysoki, biegi średnie i długie (600 – 1000 m),
- Wykonuje rzut piłką lekarską 3 kg,
- Prowadzi rozgrzewkę lekkoatletyczną.

#### **Koszykówka:**

- Wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu,
- Wykonuje zwód pojedynczy przodem,
- Wykonuje obronę „każdy swego”,
- Wykonuje rozegranie ataku szybkiego,
- Wykonuje rzut do kosza z dwutaktu,

- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w koszykówkę,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do koszykówki.

#### **Piłka siatkowa:**

- Wykonuje odbicie piłki górną i dołm,
- Wykonuje wystawienie piłki sposobem górnym i dolnym,
- Wykonuje blok pojedynczy,
- Wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z linii 9m,
- Wykonuje zagrywkę tenisową ze zmniejszonej odległości,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w siatkówkę,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do siatkówki.

#### **Piłka nożna:**

- Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu, slalomem, prawą i lewą nogą,
- Wykonuje przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w biegu,
- Wykonuje podanie i strzał głową,
- Wykonuje atak pozycyjny i szybki,
- Wykonuje elementy techniki gry bramkarza,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w piłkę nożną,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do piłki nożnej.

#### **Piłka ręczna:**

- Wykonuje podanie jednorącz półgórnie i kozłem w biegu, zakończone rzutem do bramki,
- Wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku,
- Wykonuje zwód pojedynczy,
- Wykonuje atak szybki,
- Wykonuje obronę każdy swego,
- Wykonuje elementy techniki gry bramkarza,
- Wykorzystuje w/w elementy techniczne i taktyczne w grze uproszczonej i szkolnej,
- Zna i stosuje przepisy gry w piłkę ręczną,
- Prowadzi rozgrzewkę z piłkami do piłki ręcznej.

### **3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

#### **Uczeń:**

- Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji,
- Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

### **4. Edukacja zdrowotna:**

#### **Uczeń:**

- Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania,
- Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się,
- Zna konsekwencje zdrowotne stosowania używek,
- Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych,
- Wie jak ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnym ciężarze i wielkości.

## KRYTERIA OCENIANIA

### Ocena celująca

- uczeń wykonuje bezbłędnie (wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w programie nauczania,
- spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą,
- potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością,
- systematycznie jest przygotowany do zajęć,
- jego kultura osobista jest godna naśladowania,
- wyróżnia się aktywnością na lekcji,
- doskonale potrafi współpracować w zespole,
- przestrzega zasad fair – play,
- chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych,
- propaguje sportowy tryb życia.

### Ocena bardzo dobra

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- na lekcji jest aktywny i zaangażowany,
- pracuje systematycznie nad poprawą sprawności,
- rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe,
- stosuje się do zasad panujących na lekcji,
- współpracuje w zespole,
- stara się propagować sportowy tryb życia.

### Ocena dobra

- uczeń w większej części opanował materiał programowy,
- utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie,
- podejmuje próby sprostania nowym zadaniom (jest otwarty na wyzwania),
- podejmuje próby oceny swojej sprawności,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami,
- nie zawsze potrafi współpracować w zespole,
- często stosuje się do zasad obowiązujących podczas zajęć.

### Ocena dostateczna

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną,
- ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi,
- nie potrafi współpracować w zespole,
- przejawia braki w zakresie wychowania społecznego.

### Ocena dopuszczająca

- uczeń nie opanował materiału programowego,
- nie jest przygotowany do lekcji (brak stroju) ponad 50%,
- ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale,
- wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego,
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego  
*Aleksandra Celej*  
*Michalina Gierań*  
*Mariusz Górka*  
*Janusz Świerczek*