

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego klasa 7

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w poszczególnych obszarach spełnił przynajmniej 5 kryteriów:

● Postawy i kompetencje społeczne:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego,
- nie ćwiczy na lekcjach (sporadycznie) tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela,
- **wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań problemowych; jest asertywny i empatyczny podczas pracy w grupach**
- bardzo chętnie współpracuje na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej w różnych formach; pełni rolę organizatora i sędziego
- **potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych**
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich
- bierze systematyczny udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych org. przez różne instytucje (OK, hala sportowa, LKS, kluby taneczne itp.),

● Systematyczny udział i aktywność w czasie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy na zajęciach (100% frekwencja); w trakcie semestru większość miesięcy ze 100% frekwencją
- wykonując ćwiczenia wykracza ponad poziom klasy,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje ćwiczenia fizyczne i umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń, w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć .
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń sportowych, przyborów i obiektów szkoły.

● Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny:

- zalicza wszystkie testy i sprawności ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie prób sprawnościowych w których nie uczestniczył,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego i **swej postawy**
- oblicza wskaźnik BMI; uzyskany wynik **lokuje na siatce centylowej- interpretuje wynik**
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

● Aktywność fizyczna:

- zalicza bezbłędnie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonywanie zadania ruchowego przez ucznia jest zawsze przykładem i wzorem do naśladowania
- **wykorzystuje (lub choć wskazuje możliwość) nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej**
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie np.: trafia do bramki, do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych; stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

● Wiadomości:

- zalicza sprawdziany na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych raz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego; **ocenia i interpretuje poziom własnej spr.fiz, oraz swoją postawę; wie jakie ćwiczenia należy wykonywać aby kształtować zdolności motoryczne i prawidłową postawę**
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą; **wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który w poszczególnych obszarach spełnił co najmniej 4 kryteria:

● Postawy i kompetencje społeczne:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, osobistych, rodzinnych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- **identyfikuje swoje mocne i słabe strony, budząc poczucie własnej wartości**,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i innych pracowników szkoły

-współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi,

- chętnie współpracuje na rzecz szkolnej i środowiskowej kultury fizycznej w różnych formach,
- reprezentuje szkołę w zawodach na szczeblu gminnym
- systematycznie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych sportowych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności w czasie wolnym.

● systematyczny udział w zajęciach i aktywność w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca ćwiczy systematycznie co najmniej 94 – 99%
- w sposób bardzo aktywny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie,
- potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce do ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o sprzęt i obiekty sportowe

● sprawność fizyczna i rozwój fizyczny:

- zalicza prawie wszystkie testy sprawności fizycznej i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

-oblicza wskaźnik BMI, wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego; podejmuje skuteczne działania prozdrowotne w celu poprawy zdrowia (np. spadek wagi)

- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej

● aktywność fizyczna:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych i zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie ale nie zawsze efektywnie (nie zawsze trafia do bramki, do kosza),
- wykorzystuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej w trakcie zajęć; **stosuje zasady fair play i szacunku dla rywala: respektuje przepisy i decyzje sędziego; właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki**
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

● Wiadomości:

- zalicza testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
- **zna nowoczesne formy aktywności ruchowej (pilaste, zumba, nordic walking)lub zasady wybranej aktywności ruchowej spoza Europy**
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w poszczególnych obszarach spełnił przynajmniej 3 kryteria:

● postawy i kompetencje społeczne:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, posiada strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w zajęciach,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela i pracowników szkoły; **nie zawsze potrafi współpracować w zespole**

- przeważnie dobrze zachowuje się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną i kibicowaniem

- bierze udział w klasowych oraz szkolnych zawodach sportowych oraz akcjach prozdrowotnych; sporadycznie współpracuje z nauczycielem wych. fiz. na rzecz szkolnej i środowiskowej kultury fizycznej

- nie uczęszcza na zajęcia sportowe i raczej nie bierze udziału w innych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w swoim wolnym czasie

● systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w 87 – 93%,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń fizycznych,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę w miarę poprawnie,
- potrafi z pomocą nauczyciela przygotować się do danego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować poprawnie miejsce do ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji i uczestnictwa w zajęciach sportowych na lekcji,
- dba o sprzęt sportowy i obiekty sportowe ale czasami aktywność ta wymaga interwencji wychowawczej nauczyciela.

● sprawność fizyczna i rozwój fizyczny:

- zalicza większość testów sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dobrą,
- poprawia i uzupełnia próby sprawnościowe,
- uzyskuje niewielki postęp w próbach sprawnościowych
- **dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego; wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych**
- oblicza swój BMI; **określa przyczyny i skutki otyłości ; podejmuje nie zawsze skutecznie działania prozdrowotne**
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawnościowej

● aktywność fizyczna:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami i zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych i zespołowych,
- potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadana efektownie ale zawsze mało efektywnie,
- nie potrafi zastosować poznanych elementów i umiejętności ruchowych w grze właściwej; nie ma to wpływu na wynik drużyny w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli

● wiadomości:

- zalicza sprawdziany i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane na lekcjach wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który w poszczególnych obszarach spełnia co najmniej 2 kryteria:

● postawy i kompetencje społeczne:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego ale często mu się zdarza że nie bierze udziału w lekcji,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów ; uzyskał oceny nast. za nieprzygotowanie do lekcji
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w stosunku do kolegów i koleżanek oraz nauczyciela i pracowników szkoły
- **nie zawsze umie zachować się w czasie kibicowania**
- nie współpracuje z nauczycielem na lekcji i na rzecz szkolnej i środowiskowej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w żadnej dodatkowej aktywności sportowej oraz prozdrowotnej w szkole i poza nią

● systematyczny udział w zajęciach:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80 – 86%,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji
- nie pełni funkcji lidera i kapitana drużyny,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki ani demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi samodzielnie przygotować się do wybranego fragmentu lekcji,
- z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotowuje miejsce do ćwiczeń
- często nie stosuje zasad bezpiecznego uczestnictwa w lekcji
- dba o sprzęt sportowy ale wymaga zawsze dodatkowej interwencji nauczyciela

● sprawność fizyczna i rozwój fizyczny:

- zalicza tylko niektóre testy sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia braków,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;

- nie oblicza BMI, **ale interpretuje uzyskane wyniki wagi i wzrostu**
- nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych
- nigdy nie podejmuje żadnych działań w celu poprawy swych wyników

- aktywność fizyczna:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z błędami technicznymi i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami i zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych i zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej
- nie bierze udziału w zawodach i rozgrywkach lub jego udział nie ma wpływu na wynik drużyny

- wiadomości:

- zalicza sprawdziany i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane podczas zajęć lekcyjnych,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, w poszczególnych obszarach spełnił choć 1 kryterium:

- postawy i kompetencje społeczne:

- bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć lekcyjnych, zapomina stroju, ma kilka ocen niedostatecznych
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami i z nauczycielem oraz pracownikami szkoły
- nie współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej kultury fizycznej
- nie bierze udziału w zawodach sportowych, zajęciach sportowo-rekreacyjnych ani akcjach prozdrowotnych i nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej na rzecz samorozwoju

- systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70 – 79%
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń fizycznych,
- nie pełni funkcji lidera ani kapitana drużyny,
- nie potrafi demonstrować umiejętności ruchowych ani przeprowadzić rozgrzewki
- nie potrafi przygotować się do fragmentu lekcji ani przygotować miejsca ćwiczeń
- bardzo często nie stosuje się do zasad bezpiecznej organizacji zajęć a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny sprzętu sportowego i obiektów sportowych

- sprawność fizyczna i rozwój fizyczny:

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia i nie uzupełnia prób sprawnościowych,
- nie uzyskuje postępu a próby sprawnościowe kształtują się nawet poniżej uzyskiwanego wcześniej wyniku,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- nie oblicza BMI ale dokonuje pomiaru wagi wzrostu choć nie potrafi zinterpretować wyników
- nigdy nie podejmuje działań w celu poprawy wyników w próbach spr.fizycznej

- aktywność fizyczna:

- zalicza sprawdziany i umiejętności ruchowe ale z bardzo dużymi błędami technicznymi i taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych i zespołowych,
- wykonuje ćwiczenia o bardzo niskim poziomie trudności,
- zadanie wykonuje mało efektywnie i nieefektywnie (brak celności itp.)
- nie potrafi stosować poznanych umiejętności w czasie gier zabaw,

- wiadomości:

- zalicza sprawdziany i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje tylko niektóre przepisy i zasady sportowe w czasie zajęć lekcyjnych,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i zdrowia,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy na temat bieżących wydarzeń sportowych.

Ocenę ndst. otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą

Sposoby sprawdzania osiągnięć ucznia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza frekwencji uczestnictwa na zajęciach wychowania fizycznego 2. Diagnoza sprawności fizycznej dokonywana na podstawie testów sprawności. 3. Sprawdziany obejmujące umiejętności techniczno-faktyczne. 4. Udział w dodatkowych zajęciach sportowych i akcjach o charakterze prozdrowotnym. 5. Nieprzygotowanie do zajęć „N”-obniżenie o 1 stopień oceny za przygotowanie do zajęć w danym miesiącu - strój niezgodny z ustaleniami (biała koszulka ,czarne lub granatowe spodenki, getry lub spodnie z dresu) sprawdzany na każdej lekcji – obniżenie oceny za przygotowanie do zajęć w danym miesiącu (4 X 1 STOPIEŃ) ; 6. Wiadomości sprawdzane w formie kartkówek , referatów; dopuszczane wykonanie gazetki na zadany temat
Zasady poprawiania ocen	<p>Uczeń ma prawo poprawy dwóch sprawdzianów w okresie (nie dotyczy to MTSF) . Poprawa jest dobrowolna (WSKAZANA POPRAWA OCEN NDST) odbywa się w terminie i formie ustalonej przez nauczyciela.</p>
Ustalenia dodatkowe	<p>Uczniowie rocznikowo młodsi mogą liczyć na obniżenie wymagań w próbach sprawnościowych; Za udział w zawodach sportowych można otrzymać dodatkowe oceny wg ustalonych kryteriów (wymagania szczegółowe do wglądu po wcześniejszym ustaleniu terminu z nauczycielem uczącym)</p>
Ustalenie śródrocznej i rocznej oceny	<p>Ocena nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych. To aktywność i zaangażowanie decydują o ostatecznej o ocenie.</p>