

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia zwinnościowe i akrobatyczne o podwyższonym stopniu trudności,
- wykonuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe w układach,
- potrafi dobrać ćwiczenia do własnych potrzeb i celów (np. korekcja postawy, poprawa kondycji),
- prowadzi rozgrzewkę dla grupy, zna jej zasady i potrafi wskazać znaczenie poszczególnych elementów.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy i posługuje się poprawnym nazewnictwem techniczno-taktycznym,
- stosuje elementy techniczne i taktyczne w grze: koszykówka – kozłowanie, podania, rzuty w ruchu, zasłony, krycie, piłka nożna – prowadzenie piłki, podania, strzały, drybling, gra 1x1, piłka ręczna – podania, rzuty w wyskoku, zwody, gra w obronie, siatkówka – zagrywka górna, odbicie sposobem górnym i dolnym, atak w uproszczonej formie, uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach sportowych (tradycja szkoły, warunki lokalne),
- potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego i organizatora gry.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki z bloków startowych,
- pokonuje bieg przez płotki i przeszkody,
- uczestniczy w marszobiegach i biegach terenowych o wydłużonym dystansie,
- wykonuje rzut piłką lekarską z rozbiegu, pchnięcie kulą,
- uczestniczy w sztafetach i zna technikę przekazywania pałeczki w biegu,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż z rozbiegu,
- uczestniczy w grach i ćwiczeniach rozwijających szybkość, siłę, wytrzymałość.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- wykonuje kroki i figury taneczne w bardziej złożonych układach,
- uczestniczy w tworzeniu układu choreograficznego w grupie,
- odtwarza wybrany taniec tradycyjny lub nowoczesny.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne po wysiłku,
- potrafi wskazać wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i redukcję stresu,
- zna techniki odpoczynku biernego i czynnego.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawnościowe zgodne z baterią testów (siła, wytrzymałość, szybkość, gibkość, koordynacja),
- interpretuje wyniki testów, porównuje je ze swoimi wcześniejszymi osiągnięciami,
- zna zasady treningu zdrowotnego, potrafi wskazać proste ćwiczenia wspierające kondycję.
- Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć zgodnie z ich specyfiką (miejsce, sprzęt, strój),
- zna zasady bezpieczeństwa podczas gier, ćwiczeń i w terenie,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku drobnych urazów,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach, w lesie,
- potrafi ocenić ryzyko i dostosować aktywność do warunków.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna idee olimpizmu i zasadę fair play, stosuje je w praktyce,
- uczestniczy w rywalizacji sportowej z poszanowaniem przeciwnika i sędziego,
- współpracuje w grupie, pełni różne role (organizatora, sędziego, kapitana drużyny),
- zna i stosuje zasady kulturalnego kibicowania,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- motywuje innych do aktywności, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- buduje pozytywny obraz siebie poprzez aktywność fizyczną.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne klasa VII

Dział / Wymagania	Ocena 6 celująca	Ocena 5 bardzo dobra	Ocena 4 dobra	Ocena 3 dostateczna	Ocena 2 dopuszczająca	Ocena 1 niedostateczna
Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, gibkość, mięśnie posturalne, rozgrzewka)	Wykonuje wszystkie ćwiczenia prowadzi pełną rozgrzewkę, samodzielnie dobiera ćwiczenia do potrzeb.	Wykonuje poprawnie wszystkie wymagane ćwiczenia, potrafi poprowadzić część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami, koryguje je po uwagach.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, często wymaga wsparcia nauczyciela.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia z pomocą.	Nie wykonuje ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, stosuje elementy techniczno-taktyczne, organizuje gry i pełni rolę sędziego.	Poprawnie stosuje elementy techniczne i taktyczne (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne i taktyczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, często wymaga przypomnienia zasad.	Biernie uczestniczy, wykonuje tylko najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
Lekkoatletyka (biegi, płotki, marszobiegi, rzuty, sztafety, skoki)	Wykonuje zadania ponadprogramowe (np. dłuższe dystanse), analizuje i poprawia technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, skoki, rzuty i sztafety.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z błędami technicznymi.	Wykonuje podstawowe zadania przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia.	Odmawia uczestnictwa w lekkoatletyce.

Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny w grupie, łączy różne style.	Poprawnie wykonuje kroki i figury w prostych układach, uczestniczy w choreografii grupowej.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje tylko fragmenty układu z pomocą nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.
Relaksacja i odprężenie	Samodzielnie stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich znaczenie.	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i rozciągające.	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niestarannie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, analizuje wyniki i wyciąga wnioski. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Wykonuje testy sprawnościowe, omawia je z pomocą nauczyciela. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki. Prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje jedynie najprostsze elementy testów.	Nie podejmuje prób wykonania testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi reagować na urazy i wskazać sposoby pomocy.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wszystkich aktywności.	Zna zasady, ale czasami o nich zapomina.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, organizuje gry i zawody, motywuje innych, wykazuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, stosuje zasady fair play, okazuje szacunek.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach.	Uczestniczy biernie, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, przejawia brak szacunku.	Nie współpracuje, łamie zasady fair play i normy społeczne.