Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 7 oparte na Programie: Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej Krzysztof Warchoł

|  |
| --- |
| **Postawa i kompetencje społeczne** |
| **ocena****dopuszczająca** | **ocena****dostateczna** | **ocena****dobra** | **ocena****bardzo dobra** | **ocena****celująca** |
| **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):*** bardzo często jest nieprzygo- towany do lekcji, zapomina stro- ju
* często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowot- nych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się niskim po- ziomem kultury osobistej,
* bardzo często używa nieodpo- wiednich sformułowań w kontak- tach interpersonalnych z rówie- śnikami w klasie oraz w stosun- ku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* nie współpracuje z nauczycie- lami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowisko- wej kultury fizycznej,
* nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sporto- wych,
* nie uczęszcza na zajęcia spor- towo-rekreacyjne,
* nigdy nie podejmuje indywidu- alnych formy aktywności fizycz- nej w czasie wolnym.
 | **(spełnia co najmniej 2 kryte- ria):*** jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój spor- towy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
* nie ćwiczy na lekcjach z bła- hych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
* często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach inter- personalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do na- uczyciela czy innych pracowni- ków szkoły,
* nie współpracuje z nauczycie- lami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowisko- wej kultury fizycznej,
* nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sporto- wych,
* nie uczęszcza na zajęcia spor- towo-rekreacyjne,
* nigdy nie podejmuje indywidu- alnych formy aktywności fizycz- nej w czasie wolnym.
 | **(spełnia co najmniej 3 kryte- ria):**-jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój spor- towy, ale zdarz mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,* nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowot-

nych, rodzinnych lub osobistych,* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
* nie zawsze używa odpowied- nich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśni- kami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pra- cowników szkoły,
* sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania

fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,* bierze udział w klasowych

i szkolnych zawodach sporto- wych,* nie uczęszcza na zajęcia spor- towo-rekreacyjne,
* raczej nie podejmuje indywi- dualne formy aktywności fizycz- nej w czasie wolnym.
 | **(spełnia co najmniej 4 kryte- ria):*** jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój spor- towy, ale sporadycznie nie bie- rze udziału w lekcjach z różnych powodów,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,

 - używa właściwych sformuło- wań w kontaktach interpersonal- nych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły* chętnie współpracuje z na- uczycielami wychowania fizycz- nego na rzecz szkolnej lub śro- dowiskowej kultury fizycznej,
* reprezentuje szkołę w zawo- dach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
* niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych,
* niekiedy podejmuje indywidual- ne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym.
 | **(spełnia co najmniej 5 kryte- riów):*** jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
* nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
* charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
* używa właściwych sformuło- wań w kontaktach interpersonal- nych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
* bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania

fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,* reprezentuje szkołę w zawo- dach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
* systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych;
* uprawia dyscypliny lub konku- rencje sportowe w innych klu- bach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy ak-

tywności fizycznej w czasiewolnym. |

|  |
| --- |
| **Systematyczny udział i aktywności w trakcie zajęć** |
| **ocena****dopuszczająca** | **ocena dostateczna** | **ocena dobra** | **ocena bardzo dobra** | **ocena celująca** |
| **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):*** w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70-79% zajęć,
* w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń czasie lekcji,
* nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana druży- ny,
* nie potrafi pokazywać i demon- strować umiejętności rucho- wych,
* nie potrafi prowadzić roz- grzewki lub ćwiczeń kształtują- cych poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń,
* bardzo często nie stosuje za- sady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących.
 | **(spełnia co najmniej 2 kryte- ria):*** w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć,
* w sposób dostateczny wykonu- je większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana druży- ny,
* nie potrafi pokazywać i demon- strować umiejętności rucho- wych,
* nie potrafi prowadzić roz- grzewki lub ćwiczeń kształtują- cych poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodat- kowych uwag i zaleceń nauczy- ciela,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygoto- wać miejsce ćwiczeń,
* często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* dba o stan techniczny urzą- dzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktyw- ność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej pro- wadzącego zajęcia.
 | **(spełnia co najmniej 3 kryte- ria):*** w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć,
* w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
* dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* nie potrafi pokazywać i demon- strować umiejętności rucho- wych,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwi- czenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem mery- torycznymi metodycznym,
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodat- kowych uwag i zaleceń nauczy- ciela,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygoto- wać miejsce ćwiczeń.
 | **(spełnia co najmniej 4 kryte- ria):*** w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć,
* w sposób bardzo dobry wyko- nuje większość ćwiczeń w cza- sie lekcji,
* bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* pokazuje i demonstruje niektó- re umiejętności ruchowe,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwi- czenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczącego przygoto- wać miejsce ćwiczeń,
* stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* stara się dbać o stan technicz- ny urządzeń, przyborów

i obiektów sportowych szkoły. | **(spełnia co najmniej 5 kryte- riów):*** w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć,
* w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
* wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
* pokazuje i demonstruje więk- szość umiejętności ruchowych,
* prowadzi rozgrzewkę lub ćwi- czenia kształtujące bardzo po- prawnie pod względem meryto- rycznym i metodycznym,
* potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
* umie samodzielnie przygoto- wać miejsce ćwiczeń,
* w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
* poczuwa się do współodpo- wiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły.
 |

|  |
| --- |
| **Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny** |
| **ocena****dopuszczająca** | **ocena dostateczna** | **ocena dobra** | **ocena bardzo dobra** | **ocena celująca** |
| **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):*** zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte

w programie nauczania,* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dopuszczającą,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w któ- rych nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzin- nych lub zdrowotnych,
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawno- ściowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* nie oblicza wskaźnika BMI,
* nigdy nie podejmuje indywidu- alnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.
 | **(spełnia co najmniej 2 kryte- ria):*** zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
* nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w któ- rych nie uczestniczył

z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,* nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* nie oblicza wskaźnik BMI,
* nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawno- ściowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* nigdy nie podejmuje indywidu- alnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej.
 | **(spełnia co najmniej 3 kryte- ria):**- zalicza większość testówi próby sprawnościowych uję- tych w programie nauczania,* wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
* poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powo- dów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namo- wą nauczyciela,
* uzyskuje niewielki postęp

w kolejnych próbach sprawno- ściowych, np. w ciągu roku szkolnego,* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,
* raczej nie podejmuje indywi- dualnego programu treningowe- go w celu poprawy wyniku

w danej próbie sprawności fi- zycznej. | **(spełnia co najmniej 4 kryte- ria):*** zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte

w programie nauczania,* poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powo- dów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową na- uczyciela,
* uzyskuje znaczny postęp

w kolejnych próbach sprawno- ściowych, np. w ciągu roku szkolnego,* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,

-czasami podejmuje indywidual- ny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej. | **(spełnia co najmniej 5 kryte- riów):*** zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w progra- mie nauczania,
* samodzielnie zabiega o po- prawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, której nie uczestniczył z ważnych powo- dów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
* uzyskuje bardzo znaczny po- stęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
* dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
* oblicza wskaźnik BMI,
* podejmuje indywidualny pro- gram treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawno- ści fizycznej.
 |
| **Aktywność fizyczna** |
| **ocena****dopuszczająca** | **ocena****dostateczna** | **ocena****dobra** | **ocena****bardzo dobra** | **ocena****celująca** |
| **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):*** zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażą- cymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia zawsze

niezgodnie z przepisami lub | **(spełnia co najmniej 2 kryte- ria):*** zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z du- żymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia prawie

zawsze niezgodnie z przepisami | **(spełnia co najmniej 3 kryte- ria):*** zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie- wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* wykonuje ćwiczenia nie zaw-

sze zgodnie z przepisami lub | **(spełnia co najmniej 4 kryte- ria):*** zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z nie- wielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
* ćwiczenia wykonuje zgodnie

z przepisami lub zasadami obo- | **(spełnia co najmniej 5 kryte- riów):*** zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicz- nych lub taktycznych,
* ćwiczenia wykonuje zgodnie

z przepisami lub zasadami obo- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| zasadami obowiązującymiw konkurencjach indywidual- nych lub zespołowych,* potrafi wykonać ćwiczenie

o bardzo niskim stopniu trudno- ści,* wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
* nie potrafi zastosować opano- wanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejęt- ności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i roz- grywkach różnych szczebli.
 | lub zasadami obowiązującymiw konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,* potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności,
* wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do ko- sza,
* nie potrafi zastosować opano- wanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejęt- ności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i roz- grywkach różnych szczebli.
 | zasadami obowiązującymiw konkurencjach indywidual- nych lub zespołowych,* potrafi wykonać ćwiczenie

o przeciętnym stopniu trudności,* wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
* nie potrafi zastosować opano- wanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
* stopień opanowania umiejęt- ności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i roz- grywkach różnych szczebli.
 | wiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespoło- wych,* potrafi wykonać ćwiczenie

o znacznym stopniu trudności,* wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
* stosuje opanowane umiejętno- ści ruchowe w czasie gry wła- ściwej, w trakcie zajęć,
* stopień opanowania umiejęt- ności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkol- nych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.
 | wiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespoło- wych,* wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśla- dowania dla innych ćwiczących, potrafi wykonać ćwiczenie

o znacznym stopniu trudności,* wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektyw- nie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
* stosuje opanowane umiejętno- ści ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
* stopień opanowania umiejęt- ności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w za- wodach i rozgrywkach różnych

szczebli. |
| **Wiadomości** |
| **ocena****dopuszczająca** | **ocena****dostateczna** | **ocena****dobra** | **ocena****bardzo dobra** | **ocena****celująca** |
| **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):**- zalicza sprawdziany pisemnei testy na ocenę dopuszczającą,- stosuje niektóre przepisyi zasady sportów indywidual- nych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznegoi motorycznego,- wykazuje się niskim zakre- sem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. | **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):*** zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
* stosuje niektóre przepisy

i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wy- chowania fizycznego,* posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i moto- rycznego,
* wykazuje się przeciętnym za- kresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju

i za granicą. | **(spełnia co najmniej 1 kryte- rium):*** zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
* stosuje przepisy i zasady spor- tów indywidualnych oraz zespo- łowych, które były nauczane

w trakcie zajęć wychowania fizycznego,* posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycz- nego,
* wykazuje się dobrym zakre- sem wiedzy nt. bieżących wyda- rzeń sportowych w kraju i za granicą.
 | **(spełnia co najmniej 2 kryte- ria):*** zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
* stosuje prawie wszystkie prze- pisy i zasady sportów indywidu- alnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
* posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego

i motorycznego,- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w krajui za granicą. | **(spełnia co najmniej 3 kryte- ria):*** zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
* stosuje wszystkie przepisy

i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wy- chowania fizycznego,- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznegoi motorycznego,- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. |