WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII

W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, systematyczności udziału w zajęciach oraz aktywności w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Roczna ocena z wychowania fizycznego uwzględnia:

1. Stopień opanowania wymagań programowych
    - właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych ? / motorycznych/
    - poziom umiejętności ruchowych
    - poziom wiedzy
    - postęp w umiejętnościach ruchowych

2. Aktywność
    - uczestnictwo w zajęciach
    - zaangażowanie w wykonywaniu ćwiczeń
    - inwencję twórczą
    - aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
    - reprezentowanie szkoły w zawodach – osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu miasta, rejonu, województwa, regionu lub kraju
    - udział w zajęciach pozalekcyjnych
    - uprawianie sportu wyczynowo / udokumentowane osiągnięcia /

3. Postawa ucznia
    - dyscyplina podczas zajęć
    - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć
    - przestrzeganie regulaminów korzystania z obiektów sportowych
    - postawa „fair – play” podczas zajęć, gier
    - higiena stroju i ciała
    - współpraca w grupie

POZIOM UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH I ELEMENTÓW TECHNICZNYCH

LEKKA ATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA

Uczeń potrafi:

1. Przebiec dystans 60 m z zachowaniem poprawnej techniki startu niskiego i utrzymaniem maksymalnej szybkości podczas biegu.
2. Przebiec dystans 600 m – dziewczęta i 1000 m – chłopcy z umiejętnym rozłożeniem sił w czasie biegu na całym dystansie.
3. Dokonać zmiany pałeczki sztafetowej w strefie zmian w pełnym biegu.
4. Wykonać skok w dal sposobem naturalnym z odbicia z progu z pełnego rozbiegu.
5. Rzucić na odległość piłką lekarską /3kg/ z ustawienia tyłem oraz z zachowaniem poprawnej techniki rzutu.
6. Rzucić piłeczką palantową z pełnego rozbiegu.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

GIMNASTYKA

Uczeń potrafi:

1. Wykonać przewrót w przód, z odbicia obunóż z naskokiem na ramiona.
2. Wykonać przewrót w tył do uniku podpartego.
3. Wykonać stanie na rękach z asekuracją.
4. Wykonać przerzut bokiem z marszu na lewą i prawą rękę.
5. Wykonać podpór łukiem tyłem /"mostek"- technika wykonania/.
6. Wykonać skok kuczny przez 5 części skrzyni z odbicia od odskoczni.
7. Wykonać skok rozkroczny przez kozła.
8. Wykonać zwis przewrotny i przerzutny na drabinkach.
9. Wykonać skok zawrotny z rozbiegu ukośnego o nogach prostych.
10. Zademonstrować prosty układ gimnastyczny do 4 nieskomplikowanych elementów gimnastycznych.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

KOSZYKÓWKA

Uczeń potrafi:

1. Poprawnie poruszać się w obronie i w ataku / z piłką i bez piłki/.
2. Wykonać chwyt piłki w ruchu i w wyskoku.
3. Wykorzystać poznane rodzaje podań podczas gry.
4. Kozłować piłkę lewą i prawą ręką ze zmianą tempa kozłowania i kierunku biegu w asyście przeciwnika.
5. Wykonać rzut pozycyjny jednorącz z nad głowy, rzut z biegu po podaniu i rzut po kozłowaniu.
6. Wykonać zwód w celu minięcia przeciwnika.
7. Wykonać zasłonę.
8. Zademonstrować współdziałanie w zespole w poszczególnych fazach ataku pozycyjnego.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

PIŁKA SIATKOWA

Uczeń potrafi:

1. Przyjąć prawidłową postawę siatkarską podczas gry.
2. Łączyć odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.
3. Wystawić piłkę sposobem oburącz górnym w różnych kierunkach.
4. Wykonać zbicie piłki z własnego podrzutu.
5. Wykonać poprawnie blok pojedynczy.
6. Przyjąć zagrywkę sposobem oburącz dolnym.
7. Wykonać zagrywkę sposobem górnym.
8. Współpracując w zespole trójkowym rozegrać piłkę z utrzymaniem rytmu : przyjęcie, wystawienie i przebicie piłki.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

PIŁKA RĘCZNA

Uczeń potrafi:

1. Poprawnie poruszać się w ataku i w obronie.
2. Wykonać chwyty i podania piłki w miejscu i w ruchu.
3. Prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach i zakończyć akcję rzutem.
4. Wykonać rzut na bramkę w wyskoku.
5. Kozłować piłkę lewą i prawą ręką w rytmie 3 kroki – kozioł – 3 kroki - podanie/rzut.
6. Zademonstrować uwolnienie się od obrońcy przez zwód i wyminięcie.
7. Zademonstrować współdziałanie w zespole w poszczególnych fazach ataku pozycyjnego.
8. Zademonstrować grę bramkarza: obronę rzutu i poruszanie się w polu bramkowym.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

PIŁKA NOŻNA

Uczeń potrafi:

1. Przyjąć piłkę podeszwą, wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem podaną po ziemi i z powietrza.
2. Uderzyć piłkę prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą.
3. Prowadzić piłkę prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą.
4. Prowadzić piłkę z ominięciem przeciwnika za pomocą zwodu.
5. Zademonstrować poprawne uderzenie piłki głową w miejscu, i w biegu.
6. Wykonać strzał na bramkę piłki stojącej, toczącej się prostym i wewnętrznym podbiciem.
7. Swobodnie żonglować piłką lewą i prawą nogą.
8. Wykonywać stałe fragmenty gry.
9. Zademonstrować współdziałanie w zespole w poszczególnych fazach ataku pozycyjnego.

Umiejętności ruchowe i elementy techniczne będą oceniane w zależności od sposobu wykonania, wg skali:

OCENA CELUJĄCA	- wykonanie wzorowe
OCENA BARDZO DOBRA	- w pełni poprawne, pełne i swobodne wykonanie
OCENA DOBRA	- wykonanie prawidłowe z drobnymi niedociągnięciami
OCENA DOSTATECZNA	- w miarę poprawne wykonanie z małymi błędami
OCENA DOPUSZCZAJĄCA	- wykonanie z dużymi błędami
OCENA NIEDOSTATECZNA	- odmowa przystąpienia do sprawdzianu

W przypadku długotrwałej choroby lub kontuzji dopuszcza się odstąpienie od wyżej wymienionych kryteriów.

POZIOM WIEDZY

Uczeń zna:

1. Zasady bezpieczeństwa na lekcjach wychowania fizycznego oraz w czasie różnych form aktywności ruchowej prowadzonych w szkole i poza szkołą.
2. Zasady udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.
3. Podstawowe zasady higieny osobistej związane z utrzymaniem ciała i ubioru w czystości.
4. Zasób ćwiczeń kształtujących siłę mięśni ramion, nóg, obręczy barkowej i tułowia.
5. Wszystkie próby ISF K. Zuchory.
6. Elementarne pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz przeznaczenie podstawowego sprzętu sportowego.
7. Wady postawy, przyczyny ich powstawania oraz zasady zapobiegania i utrzymania prawidłowej postawy ciała.
8. Ćwiczenia korygujące wady postawy i wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe.
9. Zasady hartowania organizmu.
10. Zasady zdrowego stylu życia.
11. Podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych.
12. Podstawowe przepisy LA dotyczące biegów, skoków, rzutów.
13. Walory rekreacyjne gier sportowych.
14. Zasady „fair play”.
15. Zasady asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń.
16. Zasób ćwiczeń i zabaw kształtujących poszczególne cechy motoryczne.
17. Zasady kształtowania sprawności oraz umiejętności doskonalenia jej.
18. Zasady organizacji zajęć ruchowych.

Uczeń wie:

1. Jaki wpływ ma aktywność ruchowa na organizm.
2. Jak dokonać pomiaru tętna /tętno spoczynkowe, tętno po wysiłku – analiza pomiaru/.
3. Jakie zmiany zachodzą w organizmie pod wpływem ćwiczeń fizycznych
4. Jak dokonać pomiaru wzrostu i masy ciała.
5. Co to jest „Anoreksja”, „Bulimia”.
6. Jak przygotować organizm do wysiłku.
7. Jakie mogą być skutki nieprawidłowego odżywiania się.

SPOSOBY SPRAWDZANIA UMIEJĘTNOŚCI

1. Bieg na 60 m – pomiar czasu / technika startu niskiego/.
2. Bieg na 600 m dz. I 1000 m chł. – pomiar czasu / technika biegu/.
3. Rzut piłką lekarską 3kg z ustawienia tyłem – pomiar odległości.
4. Rzut piłeczką palantową – pomiar odległości /technika przeskoku/.
5. Skok w dal sposobem naturalnym – pomiar odległości.
6. Biegi szybkościowo – zwinnościowe: koperta, L – L.
7. Skoki przez przyrządy: kuczny przez skrzynię, rozkroczny przez kozła.
8. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: przewrót w przód i w tył, stanie na rękach, przerzut bokiem, mostek /technika wykonania.
9. ZGS – technika wykonania podstawowych elementów techniczno – taktycznych niezbędnych do prowadzenia gry.

Opracowanie – nauczyciele wychowania fizycznego – ZSP - 5

1. Danuta Bochenek - przewodnicząca zespołu przedmiotowego
2. Maciej Młynarczyk
3. Jarosław Piszcz
4. Krzysztof Usarek