

WYMAGANIA EDUKACYJNE

ROK SZKOLNY	2024/2025
KLASA	VII
PRZEDMIOT	Wychowanie fizyczne

ZAKRES WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

Temat zajęć	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
1.Wykonuje skok w dal z miejsca i z pełnego rozbiegu techniką naturalną;	Uczeń podejmuje chęci do ćwiczeń przygotowujących do skoku w dal z miejsca.	Uczeń podejmuje próbę skoku w dal z miejsca z pomocą nauczyciela.	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca samodzielnie	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz ze skróconego rozbiegu z asekuracją nauczyciela.	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz z pełnego rozbiegu.
2. Dokonywania pomiarów stoperem, siatki centylowe	Uczeń wie jakie pomiary stosujemy w LA	Uczeń z pomocą nauczyciela dokonuje pomiarów masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem	Uczeń bez pomocy nauczyciela dokonuje pomiarów masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem, potrafi korzystać	Uczeń potrafi z pomocą nauczyciela dokonać i interpretować wyniki pomiarów na siatkach centylowych z pomocą nauczyciela oraz mierzyć krótkie biegi.	Uczeń bez pomocy nauczyciela potrafi dokonać oraz zinterpretować pomiary masy ciała, wysokości, tętna spoczynkowego, znaleźć wyniki na siatce centylowej i go zinterpretować.

3. Koszykówka	Uczeń wykonuje podania piłki w miejscu	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu	z siatek centylowych z pomocą nauczyciela Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu oraz potrafi zrobić zatrzymanie na jedno tempo	Potrafi używać stopera. Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu oraz potrafi zrobić zatrzymanie na jedno tempo i na dwa tempa.
4. Wykonywanie rzuty po dwutakcie do kosza	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz potrafi rzucić do kosza.	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz stara się odbić z jednej nogi.	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz odbijając się z nogi i wykonując odbicie. Stara się trafić do kosza	Uczeń wykonuje pełny dwutakt trafiając do kosza piłką,
5. Stanie na rękach	Uczeń podejmuje próbę ale pomimo prób nie widać żadnych postępów i nie jest w stanie wykonać zadania.	Uczeń podejmuje próbę stania na rękach ale nie jest w stanie wytrzymać pozycji . Często upada lub nie potrafi wejść w pozycję.	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach , ale z pewnymi trudnościami w utrzymaniu równowagi. Może potrzebować drobnej korekty.	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z drobną kontrolą. Wchodzi i schodzi z pozycji z niewielkimi korektami.	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z pełną kontrolą . Utrzymując się stabilnie na rękach. wchodzi i schodzi płynnie z pozycji stania
6. Piłka ręczna	Uczeń wie jak		Uczeń wie jak	Uczeń wie jak należy	Uczeń wie jak

	należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu przy asekuracji nauczyciela.	należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz w biegu.	poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz w biegu wykonując strzał na bramkę.	należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz w biegu wykonując strzał na bramkę. Stosuje poznane umiejętności techniczne w grze ręcznej
7. Wykonywanie przewrotu w przód	Uczeń wykazuje chęci do podjęcia wykonania ćwiczenia przewrót w przód.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z asekuracją nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód bez pomocy nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z rozbiegu przy asekuracji nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód bez asekuracji nauczyciela.
8. Wykonywanie przewrotu w tył	Uczeń wykazuje chęci do podjęcia wykonania ćwiczenia przewrót w tył	Uczeń wykonuje przewrót w tył z asekuracją nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w tył bez pomocy nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z rozbiegu łączony z przewrotem w tył z miejsca przy asekuracji nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z rozbiegu łączony z przewrotem w tył z miejsca bez asekuracji nauczyciela.
9. Test Coopera	Uczeń odmawia przystąpienia do testu	Uczeń pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga	Uczeń pokonuje dystans częściowo	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę

		ciągłego motywowania	marszem, wymaga motywowania.		najlepiej dla swoich możliwości
10. Wykonywanie układu gimnastycznego na ławeczce.	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny na ławeczce z poważnymi trudnościami. Przejścia są chaotyczne. Równowaga utrzymana z trudem.	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny na ławeczce z widocznymi trudnościami. Równowaga jest utrzymywana z trudnością. Przejścia między elementami są wyraźnie zatrzymane,	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny w sposób poprawny ale z pewnymi trudnościami, Niektóre elementy mogą być wykonane z błędami, Układ o umiarkowanym stopniu trudności,	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny na ławeczce z dobrą kontrolą i płynnością. Większość elementów wykonana jest w miarę poprawnie. występują elementy o wyższej trudności.	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny na ławeczce z pełną płynnością i kontrolą każdego ruchu. utrzymuje równowagę jego ruchy są pewne i eleganckie.
11. Atak szybki wykonany rzutem na bramkę w piłce ręcznej	Uczeń potrafi prawidłowo chwytać piłkę i podawać	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w marszu	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w biegu	Uczeń potrafi wykonać atak szybki zdarza mu się gubić piłkę w trakcie ćwiczenia. Kończy atak strzałem na bramkę,	Uczeń potrafi wykonać atak szybki nie gubi piłki w trakcie ćwiczenia. Kończy atak celnym strzałem na bramkę.
Wymagania edukacyjne na pierwsze śródrocznej:					
Wykonuje skok w dal z miejsca i z pełnego rozbiegu techniką naturalną;	Uczeń podejmuje chęci do ćwiczeń przygotowujących do skoku w dal z miejsca.	Uczeń podejmuje próbę skoku w dal z miejsca z pomocą nauczyciela.	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca samodzielnie	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz ze skróconego rozbiegu z asekuracją nauczyciela.	Uczeń wykonuje skok w dal z miejsca oraz z pełnego rozbiegu.

Dokonywania pomiarów stoperem, siatki centylowe	Uczeń wie jakie pomiary stosujemy w LA	Uczeń z pomocą nauczyciela dokonuje pomiarów masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem	Uczeń bez pomocy nauczyciela dokonuje pomiarów masy ciała oraz wysokości. Mierzy tętno po i przed wysiłkiem, potrafi korzystać z siatek centylowych z pomocą nauczyciela	Uczeń potrafi z pomocą nauczyciela dokonać i interpretować wyniki pomiarów na siatkach centylowych z pomocą nauczyciela oraz mierzyć krótkie biegi.	Uczeń bez pomocy nauczyciela potrafi dokonać oraz zinterpretować pomiary masy ciała, wysokości, tętna spoczynkowego, znaleźć wyniki na siatce centylowej i go zinterpretować. Potrafi użyć stopera i zinterpretować wyniki.
Wykonywanie układu gimnastycznego na ławeczce.	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny na ławeczce z poważnymi trudnościami. Przejścia są chaotyczne. Równowaga utrzymana z trudem.	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny na ławeczce z widocznymi trudnościami. Równowaga jest utrzymywana z trudnością. Przejścia między elementami są wyraźnie zatrzymane,	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny w sposób poprawny ale z pewnymi trudnościami, Niektóre elementy mogą być wykonane z błędami, Układ o umiarkowanym stopniu trudności,	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny na ławeczce z dobrą kontrolą i płynnością. Większość elementów wykonana jest w miarę poprawnie. występują elementy o wyższej trudności.	Uczeń wykonuje układ gimnastyczny na ławeczce z pełną płynnością i kontrolą każdego ruchu. utrzymuje równowagę jego ruchy są pewne i eleganckie.
Stanie na rękach	Uczeń podejmuje próbę ale pomimo prób nie widać żadnych postępów i nie jest w stanie wykonać zadania.	Uczeń podejmuje próbę stania na rękach ale nie jest w stanie wytrzymać pozycji . Często upada lub	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach, ale z pewnymi trudnościami w utrzymaniu	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z drobną kontrolą. Wchodzi i schodzi z pozycji z niewielkimi	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z pełną kontrolą. Utrzymując się stabilnie na rękach.

		nie potrafi wejść w pozycję.	równowagi. Może potrzebować drobnej korekty	korektami.	wchodzi i schodzi płynnie z pozycji stania
Atak szybki wykonany rzutem na bramkę w piłce ręcznej	Uczeń potrafi prawidłowo chwytać piłkę i podawać	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w marszu	Uczeń potrafi rzucać piłkę i podawać do drugiego ucznia w biegu	Uczeń potrafi wykonać atak szybki zdarza mu się gubić piłkę w trakcie ćwiczenia. Kończy atak strzałem na bramkę,	Uczeń potrafi wykonać atak szybki nie gubi piłki w trakcie ćwiczenia. Kończy atak celnym strzałem na bramkę.
Wymagania edukacyjne na drugie śródrocze:					
Piłka ręczna	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu przy asekuracji nauczyciela.	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz w biegu.	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz w biegu wykonując strzał na bramkę.	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu oraz w biegu wykonując strzał na bramkę. Stosuje poznane umiejętności techniczne w grze ręcznej i grach uproszczonych,

Test Coopera	Uczeń odmawia przystąpienia do testu	Uczeń pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	Uczeń pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania.	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę.	Uczeń z chęcią i zaangażowaniem podchodzi i wykonuje próbę najlepiej dla swoich możliwości
Wykonywanie rzuty po dwutakcie do kosza	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz potrafi rzucić do kosza.	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz stara się odbić z jednej nogi.	Uczeń kozłuje piłkę pod kosz odbijając się z nogi i wykonując odbicie. Stara się trafić do kosza	Uczeń wykonuje pełny dwutakt trafiając do kosza piłką,
Wykonywanie przewrotu w przód	Uczeń wykazuje chęci do podjęcia wykonania ćwiczenia przewrót w przód.	Uczeń wie jak należy poruszać się po boisku z piłką i bez piłki. Wykonuje podania jednorącz w miejscu przy asekuracji nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód bez pomocy nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z rozbiegu przy asekuracji nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód bez asekuracji nauczyciela.

Wykonywanie przewrotu w tył	Uczeń wykazuje chęci do podjęcia wykonania ćwiczenia przewrót w tył	uczeń wykonuje przewrót w przód z asekuracją nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w tył bez pomocy nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z rozbiegu łączony z przewrotem w tył z miejsca przy asekuracji nauczyciela.	Uczeń wykonuje przewrót w przód z rozbiegu łączony z przewrotem w tył z miejsca bez asekuracji nauczyciela.
Koszykówka	Uczeń wykonuje podania piłki w miejscu	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu oraz potrafi zrobić zatrzymanie na jedno tempo	Uczeń wykonuje podania piłki oburącz w miejscu i w biegu oraz potrafi zrobić zatrzymanie na jedno tempo i na dwa tempa.

SPOSODY SPRAWDZANIA WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI

1. Aktywności na lekcjach - co najmniej 3 razy w półroczu.
2. Samodzielnej pracy na lekcji - co najmniej raz w półroczu:
 - a. przygotowanie i poprowadzenie rozgrzewki
 - b. przygotowanie i przeprowadzenie gry lub zabawy ruchowej
 - c. przygotowanie zestawu ćwiczeń przy muzyce lub prezentację układu taneczno ruchowego - ocena inwencji twórczej ucznia (dziewczęta)
 - d. praca w zespołach (np. przy konstruowaniu toru przeszkód lub doskonaleniu

elementów akrobatycznych gimnastyki z asekuracją współwiczającego).

3. Wybranych umiejętności ruchowych - co najmniej 2 razy w półroczu, po zakończeniu cyklu tematycznego. Ocenia się poprawność wykonania określonych elementów technicznych: gier zespołowych, gimnastyki, lekkiej atletyki oraz praktyczne wykorzystanie nabytych umiejętności.

Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

4. Postępów sprawności fizycznej - testy motoryczne wykonuje się na początku roku, a następnie pod koniec każdego semestru.

Ocenianie z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki i zaangażowania w wykonywany element

5. Znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych wiadomości z dziedziny kultury fizycznej.

DODATKOWO UCZEŃ JEST OCENIANY ZA:

1. Systematyczny udział w lekcji.
2. Aktywny udział w życiu sportowym szkoły i w międzyszkolnych zawodach sportowych – premiowany oceną celującą.

3. Pomoc w organizacji i przeprowadzeniu imprez sportowo – rekreacyjnych.

KRYTERIA OCENIANIA BIEŻĄCEGO:

- chęci i zaangażowanie, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- postępu, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy, obserwacji początkowej
- postawy, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności
- rezultatu, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy
- posiadanie odpowiedniego stroju sportowego
- aktywność i frekwencja wpływają w sposób zdecydowany na ocenę semestralną i roczną z Wychowania fizycznego.

PRIORYTETY OCENIANIA

1. Frekwencja i aktywność.
2. Postęp sprawności motorycznej.
3. Zaangażowanie.
4. Wiadomości.
5. Poziom umiejętności.