**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 7**

**na podstawie programu nauczania z wychowania fizycznego**

**dla klas IV- VIII Stanisława Żołyńskiego „Ruch-zdrowie dla każdego 2”**

* **Cele kształcenia- wymagania ogólne:**
* Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
* Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
* Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
* Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
* Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.
* **Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego -należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, jak również systematyczność (udział ucznia w zajęciach) oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**
* Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
* Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, do którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostowanie wymaganiom edukacyjnym wynikających z programu nauczania.

**1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**

Uczeń:

• Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała

• Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera

• Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących: zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość

• Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

**2. Aktywność fizyczna:**

**Gimnastyka podstawowa:**

• Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją

• Przerzut bokiem

• Piramidy dwójkowe i trójkowe wg inwencji uczniów

• Układ gimnastyczny, który jest połączeniem następujących elementów: stania na rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył do rozkroku

• Układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej

**Lekkoatletyka**

• Skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki

• Przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian

• Start niski , biegi krótki (60 – 100 m), biegi sztafetowe

• Start wysoki, biegi średnie i długie (600 – 1000m)

• Rzut piłką lekarską 3 kg

• Prowadzenie rozgrzewki do zajęć ruchowych z lekkiej atletyki

**Koszykówka:**

• Zwód pojedynczy przodem

• Obrona „każdy swego”

• Ustawienie do ataku pozycyjnego

• Rozegranie ataku szybkiego

• Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

**Piłka siatkowa:**

• Wystawienie piłki, zbicie lub inna forma ataku (np. „plasowanie”)

• Ustawienie się do bloku

• Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

**Piłka nożna:**

• Zwód pojedynczy przodem

• Obrona „każdy swego”

• Ustawienie się w ataku pozycyjnym

• Rozegranie ataku szybkiego

• Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

**Piłka ręczna:**

• Zwód pojedynczy przodem

• Obrona „każdy swego”

• Rzut na bramkę z wyskoku

• Ustawienie się w ataku pozycyjnym

• Rozegranie ataku szybkiego

• Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

**3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:**

Uczeń:

• Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji

• Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

**4. Edukacja zdrowotna:**

Uczeń:

• Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb (ćw. oddechowe, ćw. relaksacyjne w pozycjach niskich, potrafi świadomie napinać i rozluźniać określone grupy mięśni)

• Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości

**KRYTERIA OCENIANIA:**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

- wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą i jest zawsze przygotowany do lekcji,

-osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości wynikających z podstawy programowej,

- przestrzega higieny osobistej, dba o estetyczny wygląd i prowadzi higieniczny tryb życia

-jest dla innych wzorem do naśladowania (prezentuje godną postawę)

-cechuje go wysoka kultura osobista i przestrzeganie zasad współżycia grupowego

-wykazuje troskę o bezpieczeństwo swoje i innych

-dba o sprzęt sportowy i chętnie podejmuje się czynności społecznych

-reprezentuje szkołę na zawodach sportowych

-osiąga sukcesy w zawodach sportowych

-przestrzega zasad „fair play”

-prowadzi zdrowy i aktywny tryb życia

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

-opanował zadania wynikające z podstawy programowej ,

-sumiennie wykonuje zadania i jest zawsze przygotowany do zajęć (dopuszczalne są 3 nieprzygotowania do lekcji w semestrze),

-jego postawa, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą zastrzeżeń

-wykazuje duże zaangażowanie na lekcji,

-stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania (w tym zasady „fair play”)

-rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne ,

-systematycznie doskonali sprawność fizyczną - poprawiając wyniki

-przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcji

-przystępuje do wszystkich sprawdzianów

-bierze udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych ( nie jest to jednak działalność systematyczna)

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

-sumiennie wywiązuje się z obowiązków

- jest przygotowany do zajęć (dopuszczalne są 3 nieprzygotowania do lekcji w semestrze),

-osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości,

-starannie i dokładnie wykonuje zadania i jest zaangażowany w przebieg lekcji,

-stara się przestrzegać ustalonych reguł i zasad postępowania (w tym zasady „fair play”)

-doskonali sprawność fizyczną,

-zna zasady higieniczno- zdrowotne

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

-nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,

-bywa często nieprzygotowany do zajęć,

-powierzone mu zadania wykonuje niestarannie,

-nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowaniu nowych umiejętności ruchowych

-wykazuje pewne braki w zakresie wychowania społecznego: bywa niekoleżeński, wulgarny, zdarzają mu się przypadki agresji

-nie wykazuje troski o postęp w rozwoju sprawności fizycznej

-nie stara się opanować podstawowych umiejętności ruchowych

-nie uczestniczy w sportowych zajęciach pozalekcyjnych

-nie przejawia specjalnej troski o estetyczny wygląd i higienę osobistą

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

-przystąpił do wszystkich sprawdzianów

-biernie uczestniczy w zajęciach lub często je opuszcza,

-nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych,

-często jest nieprzygotowany do zajęć,

-ma lekceważący stosunek do powierzonych mu zadań, które wykonuje niestarannie i niedbale

-nie podejmuje żadnych prób w opanowaniu nowych umiejętności ruchowych i nie zależy mu na przyswojeniu żadnych nowych wiadomości

-jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia

-nie dba o swoją higienę osobistą

-łamie zasady bezpieczeństwa na zajęciach

-zachowuje się nieodpowiedzialnie i stwarza sytuacje zagrażające zdrowiu własnemu i innych

**Ocenę niedostateczną** otrzymuje uczeń, który:

-nie przystąpił do wszystkich sprawdzianów

-ma lekceważący stosunek do zajęć i często je opuszcza,

-nie dba o fizyczny rozwój swojego organizmu i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu,

-wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami,

-bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, regularnie nie przynosi właściwego stroju na lekcję

-jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia

-cechuje go agresja i aspołeczna postawa

-zachowuje się nagannie zagrażając zdrowiu własnemu i innych