

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne

WYMAGANIA EDUKACYJNE na poszczególne oceny

z **WYCHOWANIA FIZYCZNEGO** dla uczniów klas **VII**

Szkoły Podstawowej nr 1 w Krośniewicach

kl. VII

OBSZAR 1. Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych i fakultatywnych

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none">– wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach– jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój)– powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie– systematycznie uczęszcza na zajęcia– przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu– chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych– jest zaangażowany w działalność sportową szkoły– chętnie reprezentuje szkołę w rozrywkach sportowych– zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania– prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą– doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry”– właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica

	<p>-motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - na zajęciach jest aktywny i zaangażowana - jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze) - systematycznie uczęszcza na zajęcia - przestrzega zasad fair play na boisku - dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych - jest koleżeński i kulturalny wobec innych - stara się stosować zasadę „czystej gry” - stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem - stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach - z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w semestrze) - dość często jest nieobecny na zajęciach - w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie -zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry” - stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem - stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach - bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć - często jest nieobecny na zajęciach

	<ul style="list-style-type: none"> – nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego – nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych -zdarzają mu się częste przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” – nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem – nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych – nie chce motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności – regularnie nie jest przygotowany do zajęć – bardzo często opuszcza zajęcia – bardzo często zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „czystej gry” – zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic. – nie współpracuje w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych – nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań – wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu – do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia – nagminnie łamie zasady współżycia społecznego – jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych – używa bardzo wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach

OBSZAR 2. Umiejętności ruchowych i sprawności ucznia

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
<p>Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :</p>	<ul style="list-style-type: none"> – wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych – potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała – stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym – w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych : bieg na 30m i 60m, bieg po ósemce, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem, Test Coopera, siła mięśni brzucha – stosuje prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach – inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową -potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny – planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i użytecznych – opisuje ogólnie własną postawę ciała – stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym – w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, bieg po ósemce, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem, Test Coopera, siła mięśni brzucha – stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gry w : tenisa stołowego, unihokeja, badmintona i inne gry rekreacyjne. – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową

	<ul style="list-style-type: none"> – z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego, przerzut bokiem, stanie na rękach -potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy – planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych – z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała – stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych – w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, bieg po ósemce, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem, Test Coopera, siła mięśni brzucha – w miarę swoich możliwości uczestniczy w niektórych grach rekreacyjnych – potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową – przewrotu w przód, przerzut bokiem, stanie na rękach wykonuje z błędami -stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny ,nawet jeśli popełnia małe błędy – przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej,
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych – nie potrafi opisać własnej postawy ciała – nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych – w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, bieg po ósemce, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem, Test Coopera, siła mięśni brzucha – nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej – podejmuje próby wykonania przewrotu w przód, przerzutu bokiem, stania na rękach -nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego

	-nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych – w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę – osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na 30m i 60m, bieg po ósemce, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłką lekarską 3 kg z ustawienia tyłem, Test Coopera, siła mięśni brzucha – niezależny mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	<ul style="list-style-type: none"> – nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych – nie przystępuje do testów sprawnościowych – lekceważy wszystkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Skala ocen	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej -bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia – potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia -zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych -zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych -zna nazwiska wybitnych polskich sportowców -omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego – doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia

	<ul style="list-style-type: none"> - doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej - zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk - wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych - potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej - zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych - podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców - zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego - bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia - bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej - zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk - wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych - potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej - zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych - zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego - zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia - zna , stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć - zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk - wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych - słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,

	<p>-potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika</p> <p>– zna , ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej</p> <p>– popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia</p> <p>– słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk</p> <p>-wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia</p>
<p>Ocenę dopuszczającą</p> <p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>– potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych</p> <p>– bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować</p> <p>– słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej</p> <p>-niezależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości</p> <p>-nie zna żadnych regulaminów</p>
<p>Ocenę niedostateczną</p> <p>otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>–z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań</p> <p>–nie chce przyswoić żadnych wiadomości dotyczących wychowania fizycznego</p> <p>-lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat</p> <p>-bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje.</p> <p>– z dużą pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy</p>