



**SZCZEGÓŁOWE WARUNKI I SPOSOBY OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO**  
***Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO***  
**DLA KLASY SIÓDMEJ**

**Kategorie celów nauczania:**

A – zapamiętanie wiadomości

B – rozumienie wiadomości

C – stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych

**D – stosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych****Poziomy wymagań a ocena szkolna:** Wyróżnia się następujące wymagania programowe:**PODSTAWOWE:** A – zapamiętanie wiadomości B – rozumienie wiadomości C – stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych [konieczne (K), podstawowe (P), rozszerzające (R)]**PONADPODSTAWOWE:** D – stosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych [dopełniające (D) i wykraczające (W)]*Wymagania konieczne (K) obejmują wiadomości i umiejętności umożliwiające dalszą naukę, bez których uczeń nie będzie w stanie zrozumieć kolejnych zagadnień omawianych podczas lekcji i wykonywać prostych zadań nawiązujących do sytuacji z życia codziennego.**Wymagania podstawowe (P) obejmują wymagania z poziomu K oraz wiadomości stosunkowo łatwe do opanowania, przydatne w życiu codziennym, bez których nie jest możliwe kontynuowanie nauki.**Wymagania rozszerzające (R) obejmują wymagania z poziomów K i P oraz wiadomości i umiejętności o średnim stopniu trudności, dotyczące zagadnień bardziej złożonych i nieco trudniejszych, przydatnych na kolejnych poziomach kształcenia.**Wymagania dopełniające (D) obejmują wymagania z poziomów K, P i R oraz wiadomości i umiejętności złożone dotyczące zadań problemowych o wyższym stopniu trudności.**Wymagania wykraczające (W) obejmują stosowanie znanych wiadomości i umiejętności w sytuacjach trudnych, nietypowych, złożonych.*

Wymagania na poszczególne oceny szkolne:

- ocena dopuszczająca – wymagania z poziomu K,
- ocena dostateczna – wymagania z poziomów K i P,
- ocena dobra – wymagania z poziomów: K, P i R,
- ocena bardzo dobra – wymagania z poziomów: K, P, R i D,
- ocena celująca – wymagania z poziomów: K, P, R, D i W.

**Dla uczniów z obniżonymi (z opinia o dostosowaniu do indywidualnych potrzeb):** treści podstawy programowej są takie same jak dla pozostałych uczniów; dostosowane są warunki ich prezentowania.

Temat/dział	Wymagania na poszczególne oceny				
	Dopuszczająca [2]	Dostateczna [3]	Dobra [4]	Bardzo dobra [5]	Celująca [6]
	<b>Uczeń potrafi:</b>				
	Uczeń ledwie spełnia podstawowe wymagania motoryczne i sprawnościowe lub jest blisko ich spełnienia	Uczeń systematycznie pracuje na zajęciach w-f.	Uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną.	Uczeń opanował zakres wymagań wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.	Uczeń posiadał sprawności, umiejętności i wiedzę w wysokim stopniu wobec stawianych wymagań zgodnie z treściami programowymi.
	Wykazuje niską aktywność na zajęciach	Opanował podstawowe wymagania z wiadomości,	Nie opuszcza zajęć w-f oraz wykazuje się dużą	Aktywnie uczestniczy w lekcjach w-f.	Aktywnie uczestniczy we wszystkich lekcjach w-f.

	w-f lub często je opuszcza.	umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć w-f.	aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach.		
	W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.	Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne.	Troszczy się o higienę osobistą.	Rozumie i stosuje zasady higieniczno – zdrowotne podczas nauki i wypoczynku.	Zna przepisy i zasady gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno – sportową.
	Nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy.	Jest koleżeński, uczynny.	Opanował wiadomości i umiejętności jako podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych.	Uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.	Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
			Potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów.	Uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasad „fair – play”.	Rozumie i wykonuje porównawcze próby testu informujące o rozwoju sprawności kondycyjno – koordynacyjnej.
			Jest opanowany, koleżeński, kulturalny w szkole, na imprezie sportowej i w domu.	Jest koleżeński i kulturalny w szkole i w życiu codziennym.	Posiada nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
					Uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.
					Jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających, wyznaczonych przez nauczyciela prowadzącego. Po otrzymaniu oceny niezadowolającej ze sprawdzianu, uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania. Osoba, która nie mogła wykonać sprawdzianu (w przypadku nieobecności, choroby) musi zaliczyć go w ciągu dwóch tygodni. Uczeń w ciągu semestru może dwa razy zapomnieć stroju sportowego, za trzecim i każdym kolejnym razem uczeń otrzymuje minusowe punkty (-5).

#### **Przygotowanie ucznia do zajęć:**

- schludny wygląd: długie włosy zawsze związane, zdjęta biżuteria,
- systematyczne noszenie stroju sportowego (czysta koszulka, spodenki sportowe lub dres, obuwie sportowe);

- dobór odpowiedniego stroju i obuwia do ćwiczeń, w zależności od miejsca zajęć oraz pogody.

### **Kompetencje społeczne i aktywność ucznia podczas zajęć WF:**

- zaangażowanie na lekcjach – sumienne wykonywanie zadań, chęć do ćwiczeń;
- przygotowanie sprzętu do zajęć, przeprowadzanie rozgrzewki, demonstracja ćwiczeń, sędziowanie, pomoc innym ćwiczącym, wykazywanie inicjatywy w planowaniu i organizowaniu elementów lekcji;
- uczestniczenie w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwe zachowanie się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękowanie za wspólną grę;
- dyscyplina na lekcjach wychowania fizycznego (zachowanie niezagrożące bezpieczeństwu innym, przestrzeganie zasad kulturalnego kibicowania, dbałość o sprzęt sportowy, wykonywanie poleceń nauczyciela, stosunek do przedmiotu);
- odnoszenie się do nauczyciela właściwie i z szacunkiem;
- motywowanie innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych.

### **Treści kształcenia – wymagania szczegółowe - klasa VII**

#### 1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

##### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
2. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
3. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

##### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
2. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
3. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
4. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

#### 2. Aktywność fizyczna.

##### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;

2. wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
3. wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
4. charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
5. opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
6. wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
2. uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
3. planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
4. uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
5. wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
6. planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
7. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
8. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
9. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
10. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
11. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
12. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
2. potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

#### 4. Edukacja zdrowotna.

##### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

1. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
2. omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
3. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
5. wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

##### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
2. dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
3. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Zgodnie z rozporządzeniem w okresie od marca do kwietnia w każdej klasie będą przeprowadzane testy sprawnościowe obejmujące:

- 1) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych;
- 2) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- 3) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- 4) skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Opracowanie:

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego