Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny śródroczne i roczne z przedmiotu wychowanie fizyczne

KLASA VII			
Wymagania edukacyjne			
Kryterium 1: Wykonanie zadań ruchowych. Uczeń realizuje określone przez nauczyciela zadania ruchowe w ramach różnych form aktywności fizycznej zaplanowanych na dane półrocze. **Ocenie podlega:** poprawność wykonania ćwiczeń zgodnie z instrukcją i zasadami bezpieczeństwa, zaangażowanie w działanie, – na miarę indywidualnych możliwości ucznia. Ocena dokonywana jest na podstawie obserwacji ucznia podczas zajęć. Nauczyciel rozpoznaje postępy ucznia, włożony wysiłek w wykonanie zadania i ustala ocenę.			
Kryterium 2: **Wykonanie zadań w zakresie kompetencji.** Ocenie podlega: poprawność i samodzielność w realizacji zadań, zastosowanie wiedzy w praktyce (np. organizacja gier, znajomość zasad bezpieczeństwa, przestrzeganie zasad fair play). Uczeń wykonuje określone w danym półroczu zadania w zakresie umiejętności innych niż ruchowe i wiedzy w ujęciu praktycznym. **Ocenie podlega**: poprawność i samodzielność w realizacji zadań, zastosowanie wiedzy w praktyce. Ocena dokonywana jest na podstawie obserwacji ucznia podczas zajęć. Nauczyciel rozpoznaje postępy ucznia, 6włożony wysiłek w wykonanie zadania i ustala ocenę.			
Kryterium 3: Udział w próbach sprawności fizycznej. Uczeń przystępuje do określonej liczby prób sprawnościowych zgodnych z podstawą programową. **Ocenie podlega:** poprawność techniczna wykonania prób, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zaangażowanie i wysiłek włożony w wykonanie zadania. Wynik liczbowy prób nie stanowi kryterium oceny – brane są pod uwagę indywidualne możliwości ucznia oraz jego postępy w rozwoju sprawności fizycznej.			
Ocena		**I półrocze** **Uczeń:**	**II półrocze** **Uczeń:**
Celująca	**1**	1.PS- **Odbicia piłki oburącz górą –** 20 i więcej czystych odbić – pełna kontrola nad piłką i idealna postawa siatkarska 2.LA - **Technika startu niskiego -**Kolano tylne przy przodostopiu, ręce na szerokości barków, kciuki do wewnątrz, głowa na przedłużeniu kręgosłupa. Wybicie dynamiczne z obu bloków, tylna noga mocno do przodu,	1.PR-**Kozłowanie ze zmianą kierunku oraz tempa biegu Bardzo sprawnie i bezbłędnie** kozłuje piłkę jednorącz, zachowując pełną kontrolę nad piłką. Swobodnie zmienia **kierunek i tempo biegu**, wykorzystując kozłowanie w sytuacjach zbliżonych do gry. Potrafi kozłować obiema rękami, omijać przeciwnika i dostosować sposób prowadzenia piłki do sytuacji na boisku.

		pierwsze trzy kroki niskie, bez falstartów, nie wybiega na inny tor, zna komendy.	**2.DZIEWCZYNY** - G-**samodzielnie opracowuje i bezbłędnie wykonuje układ składający się z co najmniej 5-6 różnorodnych elementów gimnastycznych**, np. przewrotów, stania, podporów, przerzutów i elementów gibkości.. Układ jest ciekawy, estetyczny i zawiera płynne połączenia między elementami. Uczeń zachowuje prawidłową postawę, kontrolę ruchu oraz zasady bezpieczeństwa i samoasekuracji. **3. CHŁOPCY –** PN - P**rzyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy.** 10 poprawnych przyjęć, bardzo dobra technika, piłka po przyjęciu pozostaje pod pełną kontrolą
	2	1.Pełni różnorodne role w zespole (kapitan, rozgrywający, bramkarz, organizator, sędzia). 2.Omawia sposoby zapobiegnia najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych.	1.Stosuje techniki relaksacyjne oraz ćwiczenia wyciszające 2. Samodzielnie organizuje i prowadzi grę
	3	Wykona 4 próby oceniające sprawność fizyczną (test Zuchory): 1. Próba szybkości 2. Próba siły ramion 3. Próba gibkości 4. Siła mięśni brzucha	Wykona 4 próby oceniające sprawność fizyczną: 1. Beep test. 2. Bieg wahadłowy 10x5m. 3. Skok w dal z miejsca. 4. Podpór leżąc przodem – plank.
		Uczeń- z pełnym zaangażowaniem, energiczny, skupiony, wkłada maksymalny wysiłek, dąży do najlepszego wyniku, nie zniechęca się mimo trudności.	
b. dobra	**1**	1.PS- 15-20 odbić górnych– poprawna technika 2.LA- Poprawna postawa, bloki startowe dobrze ustawione, drobne błędy rąk lub nóg. Pozycja gotów- stabilna, biodra minimalnie za wysoko/nisko. Wybicie z obu nóg, nisko 3 kroki, stopniowe prostowanie, bez falstartu, pomaga ustawić bloki.	1.PR-**Kozłowanie** **Prawidłowo i płynnie** kozłuje piłkę jednorącz. Zachowuje kontrolę nad piłką podczas biegu oraz sprawnie wykonuje zmianę **kierunku i tempa**. Popełnia sporadyczne, nieznaczne błędy, które nie wpływają istotnie na wykonanie zadania. **2.DZIEWCZYNY** - G- **samodzielnie wykonuje układ z minimum 4 różnorodnych elementów gimnastycznych**.

			Większość elementów wykonuje poprawnie technicznie, płynnie i w prawidłowej kolejności. Zachowuje estetykę wykonania. Dopuszczalne są pojedyncze, drobne błędy. **<u>3. CHŁOPCY –</u>** PN - 8-9 poprawnych przyjęć, niewielkie błędy techniczne, dobra kontrola piłki.
	2	1.Potrafi pełnić rolę sędziego i obserwatora w klasowych grach zespołowych. 2.Korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzania poziomu sprawności fizycznej	1. Omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu 2.Potrafi wyjaśnić dlaczego sprawność fizyczna jest istotna w pracy służb mundurowych
	3	Wykona 4 próby oceniające sprawność fizyczną: 1. Próba szybkości 2. Próba siły ramion 3. Próba gibkości 4. Siła mięśni brzucha	Wykona 4 próby oceniające sprawność fizyczną: 1. Beep test. 2. Bieg wahadłowy 10x5m. 3. Skok w dal z miejsca. 4. Podpór leżąc przodem – plank.
		Uczeń- jest aktywny i zmotywowany, stara się dokładnie wykonać próbę sprawności, zachowuje koncentrację i pozytywne nastawienie, widać chęć poprawy.	
dobra	**1**	1.PS- 10-16 odbić górnych– poprawne ułożenie rąk, słabsza praca nóg 2.LA - Ustawienie poprawne, ale błędy: kolano za wysoko, ręce za szeroko/wąsko. Złe odległości na blokach. Gotów- biodra za wysoko lub opadają. Wybicie głównie przednia noga, tylna spóźniona, za szybkie prostowanie. Falstart 1 niecelowy. Zna podstawowe przepisy, potrzebuje przypomnienia komend.	1.PR-**Kozłowanie** Poprawnie kozłuje piłkę jednorącz podczas biegu. Potrafi zmienić kierunek oraz tempo biegu, jednak wykonuje te elementy z niewielkimi trudnościami. Zdarza mu się utracić kontrolę nad piłką, szczególnie podczas szybszego biegu lub zmiany kierunku. **<u>2.DZIEWCZYNY</u>** - G-wykonuje **układ składający się z minimum 4 elementów**, zachowując prawidłową kolejność i podstawową poprawność techniczną. Potrafi samodzielnie połączyć elementy w układ. Pojawiają się błędy w technice, płynności lub łączeniu poszczególnych ćwiczeń, ale nie uniemożliwiają wykonania całego układu. **<u>3. CHŁOPCY –</u>** PN- 6-7 poprawnych przyjęć, widoczne błędy techniczne, ale zadanie wykonane poprawnie.

	2	1. Wymienia przykłady aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (zawodowy sportowiec, ratownik GOPR, górnik)	1.Wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze
	3	Wykona co najmniej 3 z 4 prób oceniających sprawność fizyczną: 1. Próba szybkości 2. Próba siły ramion 3. Próba gibkości 4. Siła mięśni brzucha	Wykona co najmniej 3 z 4 prób oceniających sprawność fizyczną: 1. Beep test. 2. Bieg wahadłowy 10x5m. 3. Skok w dal z miejsca. 4. Podpór leżąc przodem – plank.
		Uczeń- jest zaangażowany umiarkowanie, choć nie zawsze w pełni wykorzystuje swoje możliwości, ale wykonuje próby sprawnościowe poprawnie.	
dostateczna	**1**	1.PS-6-9 odbić górnych– błędy techniczne w ułożeniu rąk i pracy nóg, piłka ucieka 2. LA - Ustawienia z błędami: bloki odwrotnie, kolano na ziemi złe, ręce na linii, głowa wysoko. Gotów- chwiejny, siada na pięty, brak napięcia. Reakcja spóźniona, patrzy na innych,1-2 falstarty. Wymaga asekuracji.	1.PR-**Kozłowanie** Wykonuje kozłowanie jednorącz, ale **kontrola nad piłką jest nierówna**. Podejmuje próby zmiany kierunku i tempa biegu, jednak wykonuje je z wyraźnymi trudnościami. Często spogląda na piłkę, a kozłowanie jest mało płynne. **2.DZIEWCZYNY** - G-wykonuje **prosty układ z co najmniej 4 elementów gimnastycznych**, jednak ma widoczne trudności z ich poprawnym technicznie wykonaniem, płynnością lub zapamiętaniem kolejności. Wymaga wskazówek nauczyciela. Podejmuje próbę samodzielnego łączenia elementów i przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa. **3. CHŁOPCY –** PN - 4-5 poprawnych przyjęć, częste błędy w ustawieniu stopy i kontroli piłki.
	2	1.Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.	1.Współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich zawodników

	3	Wykona co najmniej 2 z 4 prób oceniających sprawność fizyczną: 1. Próba szybkości 2. Próba siły ramion 3. Próba gibkości 4. Siła mięśni brzucha	Wykona co najmniej 2 z 4 prób oceniających sprawność fizyczną: 1. Beep test. 2. Bieg wahadłowy 10x5m. 3. Skok w dal z miejsca. 4. Podpór leżąc przodem – plank.
		Uczeń- wykazuje niewielkie zaangażowanie, ćwiczy raczej z obowiązku, brakuje energii i dokładności, reaguje na polecenia, lecz bez widocznej inicjatywy.	
dopuszczająca	**1**	1.PS-0- 5 odbić – brak kontroli nad piłką 2. LA- Duże błędy, nie potrafi ustawić bloków, pozycja wysoka jak do startu wysokiego, start z kolana lub miejsca. Brak wybicia, start z miejsca, bieg bez fazy niskiej, falstarty, bieg na całych stopach. Reakcja bardzo spóźniona, nie słucha komend.	1.PR-**Kozłowanie** Podejmuje próbę kozłowania piłki jednorącz, lecz ma **duże trudności z jej kontrolowaniem**. Kozłuje w wolnym tempie, często traci piłkę. Zmiana kierunku lub tempa biegu sprawia mu znaczne trudności i wymaga pomocy lub dodatkowych wskazówek nauczyciela. **2.DZIEWCZYNY** - G-**podejmuje próbę wykonania układu**, ale wykonuje mniej niż 4 elementy lub ma znaczne trudności z ich połączeniem w całość. Elementy wykonuje z pomocą lub asekuracją nauczyciela. Wymaga częstych wskazówek dotyczących techniki i bezpieczeństwa. **3. CHŁOPCY –** PN - 2-3 poprawne przyjęcia, duże trudności z opanowaniem piłki
	2	Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny aktywności fizycznej;	Przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności
	3	Wykona co najmniej 1 próbę z 4 oceniających sprawność fizyczną: 1. Próba szybkości 2. Próba siły ramion 3. Próba gibkości 4. Siła mięśni brzucha	Wykona co najmniej 1 próbę z 4 oceniających sprawność fizyczną: 1. Beep test. 2. Bieg wahadłowy 10x5m. 3. Skok w dal z miejsca. 4. Podpór leżąc przodem – plank.

		Uczeń- jest mało aktywny, niechętny do wysiłku, wykonuje próbę niechętnie lub tylko częściowo, brak widocznego zaangażowania i motywacji do poprawy.

Systematyczność

Oceny dotyczące systematyczności, czyli aktywnego udziału w zajęciach mają charakter ocen bieżących. Uczeń podlega ocenie w cyklu obejmującym 16 jednostek lekcyjnych. Uczeń ma możliwość poprawy oceny w każdym następnym cyklu poprzez czynne uczestnictwo w lekcjach.

Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Warunkiem uzyskania oceny celującej (bieżącej) jest czynne uczestnictwo w 100% zajęć.	Warunkiem uzyskania oceny bardzo dobrej(bieżącej) jest czynne uczestnictwo w 80-99% zajęć.	Warunkiem uzyskania oceny dobrej (bieżącej) jest czynne uczestnictwo w 60-79% zajęć.	Warunkiem uzyskania oceny dostatecznej (bieżącej) jest czynne uczestnictwo w 50-59% zajęć.	Warunkiem uzyskania oceny dopuszczającej (bieżącej) jest czynne uczestnictwo w 30-49% zajęć.

Aktywność

Uczeń otrzymuje plusy lub oceny bieżące za aktywny udział w lekcji, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń oraz wysiłek włożony w pracę – oceniany zawsze w odniesieniu do indywidualnych możliwości. Regularne uczestnictwo w zajęciach umożliwia uczniowi systematyczne gromadzenie plusów, co wpływa pozytywnie na ocenę śródroczną lub roczną. Uczeń może otrzymać minus, jeśli: nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń, wykonuje je niedbale lub niepoprawnie, nie przestrzega zasad współpracy i fair play. Minus nie jest oceną zachowania, lecz odnosi się wyłącznie do postawy ucznia wobec wykonywanych zadań ruchowych i realizacji celów lekcji.

Aktywność dodatkowa

W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą za reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. Monitorowanie (dziennej, tygodniowej, miesięcznej) aktywności fizycznej- ocena dodatkowa za prowadzenie dzienniczka samokontroli, portfolia aktywności fizycznej itp.

Ustalenie oceny klasyfikacyjnej

1. Uczeń w każdym półroczu otrzymuje cztery bieżące oceny wynikające z systematycznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.
2. Podczas zajęć uczeń gromadzi plusy oraz oceny za zaangażowanie i aktywność, które stanowią uzupełnienie oceny cząstkowej. Zgromadzone plusy mają wpływ na ocenę klasyfikacyjną – mogą ją podnieść w przypadku wysokiej aktywności i pozytywnej postawy ucznia. Uczeń może otrzymać minusy, jeśli: nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń, wykonuje je niedbale lub niepoprawnie, nie przestrzega zasad współpracy i fair play. Liczba plusów i minusów ma wpływ na ewentualne podniesie oceny.
3. Uczeń otrzymuje również jedną lub dwie oceny z aktywności dodatkowej, podejmowanej na terenie szkoły lub poza nią (np. udział w zawodach, akcjach sportowych, wolontariacie sportowym).
4. Uczeń uzyskuje oceny bieżące z realizacji wymagań edukacyjnych określonych przez nauczyciela dla danej klasy.
5. Ocena klasyfikacyjna półroczna, roczna czy końcowa stanowi wynik analizy wszystkich zgromadzonych ocen, ze szczególnym uwzględnieniem czynnego udziału w lekcjach WF oraz zaangażowania i aktywności oraz z realizacji wymagań edukacyjnych. O ocenie decyduje nauczyciel na podstawie obserwacji ucznia.
6. Ostateczna ocena klasyfikacyjna śródroczna i roczna oraz końcowa wyrażona jest stopniem szkolnym.