

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE SIÓDMEJ

## Cele nauczania wychowania fizycznego - wymagania ogólne:

- I Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej
- II Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej
- III Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- IV Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych
- V Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej

## Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)

### *I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna*

#### 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

#### 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

### *II Aktywność fizyczna*

#### 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 wykorzyst. nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywn. 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

#### 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, zbieg 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, przrzut 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

### *III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej*

#### 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

#### W zakresie umiejętności Uczeń:

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

### *IV Edukacja zdrowotna*

#### 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

#### 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

#### **Cele oceniania:**

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach. Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej. Diagnozowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka. Wdrażanie do samokontroli i samooceny. Wspieranie –wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. Rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

*Na ocenę końcową z I i II półrocza największy wpływ mają: ocena z wysiłku własnego wkładanego przez ucznia, obecność, aktywność i zaangażowanie ucznia na lekcjach oraz przestrzeganie zasady „fair play” i zasad bezpieczeństwa.*

#### **Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego**

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za nieprzygotowanie do zajęć.

W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii, o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony.

## **ZADANIA KONTROLNO - SPRAWDZAJĄCE W KLASIE SIÓDMEJ**

**LEKKA ATLETYKA:** Start wysoki i bieg wytrzymałościowy (marszobiegi). Start niski i szybki bieg na dystansie 60 metrów. Pchnięcie kulą. Rzut piłką lekarską 3kg w tył. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki. Technika biegu na dystansie 600m dziewczęta, 1000m chłopcy. Przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym. Test Coopera. Indeks Sprawności Fizycznej.

**GIMNASTYKA:** Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją. Układ gimnastyczny z wykorzystaniem wskazanych elementów.

**PIŁKA KOSZYKOWA:** Atak szybki. Obrona „każdy swego”. Obrona strefą. Elementy sędziowania.

**PIŁKA SIATKOWA:** Wystawienie, zabicie i odbiór piłki. Elementy sędziowania.

**PIŁKA RĘCZNA:** Atak szybki. Obrona „każdy swego”. Obrona strefowa. Elementy sędziowania.

**PIŁKA NOŻNA:** Atak szybki. Zwód pojedynczy i podwójny. Obrona „każdy swego” w swojej strefie. Elementy sędziowania.

**WIADOMOŚCI:** Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności lub w formie testu z wiadomości z wychowania fizycznego.

**UMIEJĘTNOŚCI:** organizacyjne, stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych. Umiejętność pokazu zestawu ćwiczeń kształtujących wybraną zdolność motoryczną. Umiejętność wykonania wybranych prób sprawnościowych oraz umiejętność ich interpretacji. Umiejętność samoasekuracji i asekuracji.

**WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU:** Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Znajomość podstawowych informacji o ruchu olimpijskim. Znajomość podstawowych zasad dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach.

Znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy.

## **KRYTERIA OCENY Z WF – KLASA VII**

**OCENĘ CELUJĄCĄ – 6** otrzyma uczeń, który spełni wszystkie warunki na ocenę bardzo dobrą oraz wypełni 4 kryteria z 8 wymienionych poniżej:

1. Systematycznie uczęszczał na zajęcia - wszystkie nieobecności są usprawiedliwione.
2. Bezbłędnie wykonywał testy umiejętności (na ocenę 5 lub 6), a podczas gier prezentował wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
3. Był wzorem ucznia-sportowca, stosował zasady „czystej gry”, potrafił właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki szanując rywala i dziękując za wspólną grę, a także szanując wysiłki współwiczających wykazując asertywność i empatię ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej.
4. Potrafił zaplanować i z wielką starannością przeprowadzić dowolną grę sportową, rekreacyjną lub ruchową i wzorowo pełnić rolę sędziego.
5. Dbął o formę fizyczną poprzez udział w zajęciach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę lub kluby sportowe lub aktywnie udzielał się w organizację imprez promujących edukację zdrowotną.

6. Zajął miejsce w pierwszej 20 w Konkursie na Najaktywniejszego Sportowca Szkoły.
7. Reprezentował szkołę w zawodach międzyszkolnych - co najmniej 4 razy.
8. Zajął miejsce w pierwszej 3 w Mistrzostwach Powiatu w dyscyplinach drużynowych lub indywidualnych.

**OCENA BARDZO DOBRA – 5** uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Systematycznie i aktywnie (adekwatnie do własnego rozwoju fizycznego i sprawności) brał udział w lekcjach W-F będąc do nich wzorowo przygotowanym.
2. Miał nie więcej niż 1/5 zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
3. Przystąpił do wszystkich sprawdzianów z umiejętności otrzymując z nich co najmniej dobre oceny.
4. Przystąpił do wszystkich testów sprawności fizycznej wykazując w nich aktywność i zaangażowanie.
5. Wyznaczony do reprezentacji szkoły (klasy) chętnie ją reprezentował na zawodach sportowych.
6. Czynnie uczestniczył w życiu sportowym szkoły (Mistrzostwa Szkoły w różnych dyscyplinach, imprezy sportowo – rekreacyjne itp.).
7. Znał i stosował zasady Fair Play - był zdyscyplinowany i kulturalny wobec współzawodniczących i nauczyciela.
8. Dbał na zajęciach o bezpieczeństwo swoje i innych zgodnie z regulaminami obiektów sportowych.
9. Dbał o zdrowie i higienę osobistą prowadząc aktywny i zdrowy tryb życia stosując poznane zasady Edukacji Zdrowotnej.

**OCENA DOBRA – 4** uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Aktywnie (adekwatnie do własnego rozwoju fizycznego i sprawności) brał udział w lekcjach W-F będąc do nich odpowiednio przygotowanym.
2. Miał nie więcej niż 1/4 zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
3. Przystąpił do sprawdzianów z umiejętności wykazując w nich aktywność i zaangażowanie.
4. Przystąpił do testów sprawności fizycznej wykazując w nich aktywność i zaangażowanie.
5. Starał się doskonalić sprawność fizyczną i podnosić własne umiejętności.
6. Przestrzegał regulaminu obiektów sportowych oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach.
7. Dbał o zdrowie i higienę osobistą zgodnie z poznanymi zasadami Edukacji Zdrowotnej.

**OCENA DOSTATECZNA – 3** uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Brał aktywny udział w lekcjach W-F.
2. Miał nie więcej niż 1/3 zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
3. Przystąpił do ponad połowy sprawdzianów z umiejętności i testów sprawności fizycznej.
4. Wykazywał chęć do poprawiania swoich umiejętności i sprawności fizycznej.
5. Nie naruszał zasad i regulaminów obiektów sportowych - szczególnie dotyczących bezpieczeństwa zajęć.
6. Starał się dbać o zdrowie oraz prowadził higieniczny tryb życia zgodnie z zasadami Edukacji Zdrowotnej.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2** uczeń musi spełnić wszystkie poniższe kryteria:

1. Brał aktywny udział w przynajmniej połowie lekcji W-F.
2. Przystąpił z zaangażowaniem do, co najmniej 1/2 sprawdzianów z umiejętności i testów sprawności fizycznej.
3. Wykazywał chęć kształtowania swoich umiejętności i sprawności fizycznej.
4. Swoim postępowaniem nie zagrażał innym uczestnikom zajęć.
5. Starał się prowadzić zdrowy i higieniczny tryb życia zgodnie z zasadami Edukacji Zdrowotnej.

*UCZEŃ, KTÓRY W WYNIKU KLASYFIKACJI MA OTRZYMAĆ OCENĘ: 2, 3 lub 4, a SPEŁNIA PRZYNAJMNIEJ 4 KRYTERIA WYMIENIONE PRZY OCENIE CELUJĄCEJ MOŻE OTRZYMAĆ OCENĘ O JEDEN STOPIEŃ WYŻSZĄ!*

