

WYMAGANIA EDUKACYJNE

II ETAP EDUKACYJNY – KLASA VII

Wychowanie fizyczne

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia:

1. Udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
2. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
3. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:
 1. wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
 2. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych i gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 3. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
 4. ocenia własną postawę ciała.
2. Trening zdrowotny. Uczeń:
 1. mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
 2. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
 3. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
 4. wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;
 5. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
 6. wykonuje prosty układ gimnastyczny.
3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:
 1. organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
 2. stosuje w grze:
 - a) kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu,
 - b) prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu,
 - c) podanie piłki oburącz i jednorącz,
 - d) rzut piłki do kosza,
 - e) rzut i strzał piłki do bramki,
 - f) odbicie piłki oburącz sposobem górnym,

- g) odbicie piłki oburącz sposobem dolnym,
- h) wykonanie zagrywki sposobem dolnym;
- 3. omawia zasady aktywnego wypoczynku.
- 4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:
 - 1. omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - 2. korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 - 3. stosuje zasady samoasekuracji;
 - 4. omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
 - 5. omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
 - 6. dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.
- 5. Sport. Uczeń:
 - 1. wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
 - 2. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę;
 - 3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.
- 6. Taniec. Uczeń:
 - 1. wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;
 - 2. wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecie.

Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- 1. wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami;
- 2. prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia;
- 3. chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych;
- 4. bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- 1. całkowicie opanował zadania dla danej klasy;
- 2. staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć są na bardzo wysokim poziomie;
- 3. prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia;
- 4. systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu;
- 5. uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków;
2. osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości;
3. staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć są na wysokim poziomie;
4. prowadzi higieniczny tryb życia;
5. uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze rekreacyjno-sportowym.

Ocenę dostateczną lub dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do:

1. wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków;
2. stopnia postępu w opanowaniu wiadomości i umiejętności w poszczególnych klasach;
3. poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań;
4. zaangażowania w przebieg lekcji;
5. stopnia przygotowania się do zajęć.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu;
2. nie bierze czynnego udziału w lekcji;
3. swoim zachowaniem dezorganizuje pracę;
4. stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych;
5. jest notorycznie nieprzygotowany do zajęć;
6. prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.