**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA VII**

 **1. Założenia ogólne**

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią

wewnątrz szkolnego systemu oceniania szkoły.

1. Ocena śródroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen bieżących za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
2. Ocena śródroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
3. **Przy ustalaniu ocenysródrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.**
4. Podniesienie oceny śródrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego może być tylko o jeden stopień.
5. **Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.**
6. **Obniżenie oceny śródrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.**

Oceny bieżące za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen: 1 - niedostateczna

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

+3 – plus dostateczny

4 – dobry

+4 – plus dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

**Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej**

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
2. strój sportowy
3. sprawność fizyczną (kontrola):
	* siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
	* gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
	* skok w dal z miejsca [według MTSF],

bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],

bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF],

pomiar siły względnej [według MTSF]:

**‒**zwis na ugiętych rękach – dziewczęta, **‒**podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

biegi przedłużone

- na dystansie 60m wszyscy

- na dystansie 160m wszyscy

**-** na dystansie 300m wszyscy

**‒**na dystansie 800 m – wszyscy,

 **‒**na dystansie 1000 m – chłopcy,

pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

1. umiejętności ruchowe: gimnastyka:

**‒**stanie na rękach przy drabinkach,

**‒**łączone formy przewrotów w przód i w tył, piłka nożna:

**‒**zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę

prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, **‒**prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi

prowadzącej,

koszykówka:

**‒**zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutak-

tu po podaniu od współćwiczącego,

**‒**podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca

i kierunku poruszania się, piłka ręczna:

**‒**rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem

bez piłki i podaniu od współćwiczącego, **‒**poruszanie się w obronie (w strefie),

piłka siatkowa:

**‒**łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym

w parach,

**‒**zagrywka sposobem dolnym i górnym z 9 m od siatki,

- gra właściwa 6x6

1. wiadomości:

uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi

ustne lub pisemny test),

 uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

* uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
* uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.
1. wiadomości:

uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi

ustne lub pisemny test),

uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

**Szczegółowe kryteria oceny śródrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego w klasie VII**

**Ocena celująca**

1. Ocenę celującą śródroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który.
	* jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,

charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,

używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,

bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminy i powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,

systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,

jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,

wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,

prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,

umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,

zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,

ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,

potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,

wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,

stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,

ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych

 potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,

wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,

stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,

stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,

stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą.

ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

1. **Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą półroczna lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,

nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej

reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym lub powiatowym

niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,

jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,

prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,

stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,

uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,

potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,

wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,

 stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry

 właściwej, w trakcie zajęć;

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,

stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,

ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**3) Ocena dobra**

Ocenę dobrą półroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy.

charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,

bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,

jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,

nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,

wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,

poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,

uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,

wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,

wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,

nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,

ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

**Ocena dostateczna**

Ocenę dostateczną półroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,

nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,

często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,

nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył,

nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,

nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,

stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

**5) Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą półroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,

często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,

nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,

w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,

bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,

zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,

nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,

nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,

wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,

nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,

zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,

posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,

wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

1. **Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną półroczną lub roczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

**6.9. Postanowienia końcowe**

1. Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
2. Wszystkie oceny bieżące podlegają poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
3. Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
4. Ocena z aktywności nie podlega poprawie.
5. **Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.**
6. Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.
7. **Sytuacja wymieniona w punkcie 5 nie powoduje obniżenia oceny.**