

Wymagania edukacyjne II etap edukacyjny
klasa VII
realizowany program *Czas na ruch*

Uczeń, aby otrzymać daną ocenę, musi najpierw spełnić wszystkie wymagania przewidziane dla ocen niższych.

Ocena śródroczna i roczna z wychowania fizycznego ustalana jest na podstawie łącznej **analizy wszystkich czterech obszarów**:

1. wymagań edukacyjnych,
2. systematyczności,
3. aktywności i zaangażowania,
4. aktywności dodatkowej.

Przy ustalaniu ocen bieżących nauczyciel uwzględnia:

1. indywidualne możliwości ucznia;
2. jego postępy w monitorowaniu umiejętności i wiedzy;
3. aktywność ucznia na lekcji;
4. systematyczny udział w lekcjach WF.

§ 9. 1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy przede wszystkim brać pod uwagę **wysilek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć**, a w przypadku **wychowania fizycznego** – także **systematyczność udziału ucznia w zajęciach** oraz **aktywność** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Klasa VII - Ocena śródroczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. SM - pokonuje zwinnościowy tor przeszkód. 2. PN - wykorzystuje poznane elementy techniki indywidualnej w grze (przyjmuje piłkę, prowadzi, podaje i strzela do bramki).	1. G - wykonuje kombinację dwóch, wybranych przez siebie elementów akrobatycznych. 2. PR - wykonuje rytm 3 kroków po podaniu zakończony podaniem do partnera.	1. PR - wykonuje rzut do bramki w biegu po podaniu. 2. G - wykonuje skok przez kozła z rozbiegu i z odbicia z odskoczni.	1. K - wykonuje różne podania np.: oburącz, jednorącz, kozłem w truchcie i biegu. 2. PS - wykonuje odbicie piłki jednorącz (plas) z linii 3 m. z własnego podrzutu.	1. LA - wykonuje rzut piłką lekarską tyłem przez głowę. 2. K - kozłuje piłkę po prostej i slalomem.
Wiadomości	1. Nazywa i charakteryzuje wybrane próby sprawności fizycznej. 2. Obsługuje aplikacje i urządzenia do monitorowania aktywności fizycznej i tętna.	1. Wyjaśnia, dlaczego sprawność fizyczna jest kluczowa dla bezpieczeństwa w różnych zawodach. 2. Przedstawia różne techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające.	1. Wyjaśnia, dlaczego należy wykonywać rozgrzewkę przed każdą formą aktywności fizycznej. 2. Omawia zasady asekuracji w ćwiczeniach gimnastycznych wymagających współpracy.	1. Opisuje zasadę odbicia z odskoczni. 2. Omawia błędy w koszykówce np.: błąd podwójnego kozłowania, kroków i błąd połowy.	1. Wskazuje, kiedy należy przerwać aktywność fizyczną ze względu na złe samopoczucie. 2. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania i stosuje je podczas lekcji.

Klasa VII – Ocena roczna. Uczeń:

Ocena →	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca
Umiejętności	1. SM - prezentuje ćwiczenia wzmacniające wybrane partie mięśniowe.	1. LA - podaje i odbiera pałeczkę sztafetową w pełnym biegu w strefie zmian.	1. G - prezentuje własny trening obwodowy i wykonuje go w grupie.	1. LA - wybiera i pokonuje trasę marszobiegu.	1. SM-pokonuje uproszczony tor przeszkód inspirowany

	2. T - opracowuje i wykonuje dowolny układ tańca.	2. PR - wykonuje rzut do braki z wyskoku.	2. PS - odbija piłkę oburącz górą i dołem z partnerem.	2. G - wykonuje ćwiczenia z elementami jogi dynamicznej.	testami do służb mundurowych. 2. K-wykonuje sekwencję ruchową: przyjęcie podania w biegu, zatrzymanie na jedno tempo i pivot.
Wiadomości	1. Porównuje własne wyniki z normami sprawności fizycznej, określa obszary poprawy. 2. Analizuje i omawia skuteczność rozwiązań na boisku w wybranych grach zespołowych.	1. Wyjaśnia pojęcia: gra w przewadze, krycie strefowe, gra 1x1, przejście do kontrataku. 2. Ocenia dzienny bilans kroków i czasu aktywności.	1. Analizuje podstawowe dane z krokomierza, pulsometru czy innej aplikacji mobilnej. 2. Przedstawia dwa dynamiczne ćwiczenia do tabaty.	1. Omawia różne rodzaje treningu wzmacniającego np.: tabata, trening obwodowy. Wskazuje różnice. 2. Sędziuje fragment gry w piłce ręcznej: faul i przekroczenie linii pola bramkowego.	1. Wymienia korzyści z regularnego ruchu na świeżym powietrzu. 2. Opisuje ćwiczenia używając prawidłowej terminologii np.: wymachy, krążenia, skipy, przysiady, półprzysiady.