

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA UCZNIÓW KLASY 7

ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE						
I PÓŁROCZE						
WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIĄ SEMESTRALNEJ OCENY ZA I PÓŁROCZE						
TEMATYKA ZAJĘĆ	OCENA CELUJĄCA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA DOBRA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA NIEDOSTATECZNA
LEKKOATLETYKA						
Start niski, bieg sprinterski – 60m	prawidłowo wykonana technika: znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, poprawa poprzedniego wyniku.	prawidłowo wykonana technika, znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	znajomość komend startowych, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania biegu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Bieg wytrzymałościowy start wysoki - 600m.dz./ 1000m. chł.	znajomość komend startu wysokiego, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, poprawa wyniku..	znajomość komend startu wysokiego, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, wyrównanie bądź poprawa wyniku .	znajomość komend startu wysokiego, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania biegu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

Rzut piłką lekarską w tył nad głową –2kg	postawa ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, poprawa wyniku.	postawa ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania rzutu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Skok w dal z miejsca (wg MTSF)	właściwy sposób odbicia, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, poprawa wyniku.	właściwy sposób odbicia, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania rzutu, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
PIŁKA NOŻNA						
Strzały na bramkę prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy z różnych pozycji wyjściowych	Poprawnie technicznie: właściwe ustawienia stopy nogi uderzającej, właściwa praca rąk podczas uderzenia piłki, prowadzenie nogi przy strzale, płynność ruchów, celny strzał.	prawidłowa praca nogi uderzającej, właściwa praca rąk podczas uderzenia piłki, płynność ruchów, celny strzał - niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
PIŁKA KOSZYKOWA						
Rzut do kosza z dwutaktu	Poprawnie technicznie: prawidłowe rozpoczęcie	prawidłowe rozpoczęcie ruchu (właściwa noga),	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami	wykonanie zgodnie ze swoimi	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

	ruchu (właściwa noga), prawidłowe prowadzenie piłki w trakcie ruchu, prawidłowy rzut, płynność ruchu, skuteczność działania.	prawidłowe prowadzenie piłki w trakcie ruchu, prawidłowy rzut, płynność ruchu, skuteczność działania-niewielkie nieprawidłowości.	technicznymi - po korekcie nauczyciela.	możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	możliwościami.	
Tor przeszkód (kozłowanie, podanie, rzut z miejsca, rzut po dwutakcie)	Poprawnie technicznie: prawidłowa zmiana ręki kozłującej piłkę, płynność poruszania się w biegu z piłką, ruch ramion w momencie podania, synchronizacja pracy rąk i nóg podczas rzutu z miejsca, prawidłowy dwutakt, celność rzutów.	prawidłowa zmiana ręki kozłującej piłkę, płynność poruszania się w biegu z piłką, ruch ramion w momencie podania, synchronizacja pracy rąk i nóg podczas rzutu z miejsca, prawidłowy dwutakt, celność rzutów -niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z możliwościami	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
GIMNASTYKA						
Siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s.- siła mm. brzucha (wg MTSF)	poprawnie wykonane, ilość powtórzeń, poprawa wyniku.	poprawnie wykonane, ilość powtórzeń, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne z możliwościami ucznia.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

II PÓŁROCZE

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIĄ SEMESTRALNEJ OCENY ZA II PÓŁROCZE

TEMATYKA ZAJĘĆ	OCENA CELUJĄCA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA DOBRA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA NIEDOSTATECZNA
LEKKOATLETYKA						
Start niski, bieg sprinterski – 60m	prawidłowo wykonana technika: znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, poprawa poprzedniego wyniku.	prawidłowo wykonana technika, znajomość komend startowych, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	znajomość komend startowych, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Bieg wytrzymałościowy start wysoki - 600m. dz./ 1000m. chł.	znajomość komend startu wysokiego, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, poprawa wyniku.	znajomość komend, prawidłowe postawy na poszczególne komendy, technika biegu, czas biegu, wyrównanie bądź poprawa wyniku	znajomość komend, przebiegnięcie dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	przebiegnięcie całego dystansu zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Rzut piłką	postawa	postawa	wykonanie	wykonanie rzutu	podjęcie próby, ale	Uczeń nie przystąpił

lekarską w tył nad głową –2kg	ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, poprawa wyniku.	ćwiczącego, ułożenie nóg i rąk z piłką, właściwy wyrzut piłki, odległość rzutu, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	rzutu zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	do sprawdzianu.
Skok w dal techniką naturalną z rozbiegu	Poprawnie technicznie: prawidłowy rozbieg, właściwy sposób odbicia ze strefy/od deski, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, poprawa wyniku.	prawidłowy rozbieg, właściwy sposób odbicia ze strefy, prawidłowe lądowanie po skoku, długość skoku, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie skoku zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby wykonania skoku, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Pchnięcie kulą	Poprawnie technicznie: prawidłowe trzymanie kuli, praca ramion, doślizg, pozycja wyrzutna, poprawa wyniku.	prawidłowe trzymanie kuli, praca ramion, doślizg, pozycja wyrzutna, wyrównanie bądź poprawa wyniku.	wykonanie pchnięcia zgodnie ze swoimi możliwościami, poprawa lub uzyskanie poprzedniego wyniku.	wykonanie pchnięcia zgodnie ze swoimi możliwościami, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, ale wykonanie niezgodne ze swoimi możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
PIŁKA SIATKOWA						
Zagrywka piłki sposobem dolnym/zagrywka	Poprawnie technicznie: właściwa pozycja	właściwa pozycja wyjściowa, prawidłowe	wykonanie ćwiczenia z małymi	wykonanie zgodnie ze swoimi	podjęcie próby, wykonanie niezgodne z	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

tenisowa	wyjściowa, prawidłowe prowadzenie ręki zagrywającej, przebicie piłki za siatkę, działanie ruchowe po wykonaniu zagrywki.	prowadzenie ręki zagrywającej, przebicie piłki za siatkę, działanie ruchowe po wykonaniu zagrywki - niewielkie nieprawidłowości.	błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	możliwościami – mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	możliwościami.	
Odbicia piłki sposobem oburącz górnym	poprawnie technicznie: postawa siatkarska prawidłowe ułożenie palcy dłoni na piłce, synchronizacja pracy rąk i nóg podczas odbicia, powtarzalność odbić..	postawa siatkarska prawidłowe ułożenie palcy dłoni na piłce, synchronizacja pracy rąk i nóg podczas odbicia, powtarzalność odbić - niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym	poprawnie technicznie: postawa siatkarska, prawidłowe ułożenie ramion w momencie odbicia, synchronizacja pracy rąk i nóg, powtarzalność odbić.	postawa siatkarska, prawidłowe ułożenie ramion w momencie odbicia, synchronizacja pracy rąk i nóg, powtarzalność odbić - niewielkie nieprawidłowości.	wykonanie ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	wykonanie zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela, brak chęci poprawy.	podjęcie próby, wykonanie niezgodne z możliwościami.	Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.
PIŁKA RĘCZNA						
Tor przeszkód	poprawnie	płynnośćporuszania	wykonanie	wykonanie	podjęcie próby,	Uczeń nie przystąpił

(kozłowanie, podanie, rzut z biegu/z wysoku)	technicznie: płynnośćporuszania się w biegu z piłką, prawidłowe odprowadzenie ręki podającej, celność podania, prawidłowe prowadzenie ręki rzucającej, odbicie przed rzutem, skuteczność działania.	się w biegu z piłką, prawidłowe odprowadzenie ręki podającej, celność podania, prawidłowe prowadzenie ręki rzucającej, odbicie przed rzutem, skuteczność działania – niewielkie nieprawidłowości.	ćwiczenia z małymi błędami technicznymi - po korekcie nauczyciela.	zgodnie ze swoimi możliwościami - mimo wskazówek nauczyciela brak chęci poprawy.	wykonanie niezgodne z możliwościami.	do sprawdzianu.
--	---	---	--	--	--------------------------------------	-----------------

Na ocenę śródroczną obowiązują wymagania edukacyjne na dane półrocze.

Na ocenę roczną obowiązują wymagania edukacyjne z pierwszego i drugiego półrocza.

Wymagania edukacyjne z pierwszego i drugiego półrocza są niezbędne do otrzymania przez ucznia rocznej oceny klasyfikacyjnych.

Diagnoza sprawności fizycznej odbywa się na podstawie czterech wystandaryzowanych prób sprawności:

1. Bieg 10×5 m,
2. Beep-test – 20 metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy,
3. Podpór leżąc przodem na przedramionach, plank („deska”) – pomiar zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
4. kok w dal z miejsca.

W pierwszym semestrze będzie obywatła się diagnoza z wykorzystaniem wybranych spośród powyższych prób, natomiast w drugim semestrze obowiązkowo zgodnie z ustawą będą przeprowadzane wszystkie cztery próby sprawności fizycznej.

Wyżej wymienione próby sprawnościowe nie podlegają ocenie.

Zgodnie z Przedmiotowymi Zasadami Oceniania z wychowania fizycznego:

- ✓ Aktywność, praca ucznia na lekcji stacjonarnej lub zdalnej oceniana jest na bieżąco.

- ✓ Quizy, testy, kartkówki pisemne są oceniane w skali punktowej, a liczba punktów jest przeliczana na ocenę zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole i zapisanymi w statucie szkoły.
- ✓ Uczeń za każde nieprzygotowanie do zajęć otrzymuje minusa (-) w kategorii ocen – przygotowanie do lekcji. Uzyskanie czterech minusów powoduje ich konwersję i są zamieniane na ocenę niedostateczną również w kategorii – przygotowanie do zajęć. Każde następne cztery minusy również będą zamieniane na ocenę niedostateczną. Czyli każdy 4,8,12,16... itd. minus za nieprzygotowanie skutkuje oceną niedostateczną.
- ✓ Uczniowie którzy przez cały semestr systematycznie są przygotowani do zajęć otrzymają na koniec semestru
 - ocenę celującą – gdy uczeń zawsze był przygotowany lub otrzymał tylko jednego minusa za nieprzygotowanie
 - ocenę bardzo dobrą – gdy uczeń otrzymał 2 lub 3 minusy za nieprzygotowanie
- ✓ Za aktywny udział w szkolnych zajęciach pozalekcyjnych (SKS, zajęcia sportowo - rekreacyjne) uczeń otrzymuje częściową ocenę celującą bądź bardzo dobrą w zależności od zaangażowania i pracy na zajęciach oraz frekwencji – na zakończenie I i II semestru.
- ✓ Uczeń za czynne uprawianie sportu w klubie sportowym, uczestnictwo w zawodach w czasie wolnym od zajęć oraz innych aktywnościach raz w semestrze uzyskuje ocenę celującą.

✓ **Szczególne osiągnięcia:**

każdorazowo, ocenę częściową celującą otrzymuje uczeń, który:

- uczestniczy w szkolnych zawodach sportowych*
- reprezentuje szkołę na zawodach międzyszkolnych np. gminnych, powiatowych itp.*
- w konkursie o tematyce sportowej uzyskał wysoką lokatę.

*Uczeń nie dostaje oceny celującej za uczestnictwo lub miejsce medalowe podczas zawodów w sytuacji rażącego łamania zasad bezpieczeństwa, zachowania niegodnego ucznia, stwarzanie zagrożenia dla siebie i innych, bójka, kradzież, zniszczenie mienia itp. Wówczas jest oceniany punktami ujemnymi zgodnie z zasadami ujętymi w statucie szkoły.

Wymagania edukacyjne dla danej klasy nauczyciel przedstawia uczniom i rodzicom na początku roku szkolnego.