WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII

|  |  |
| --- | --- |
| Ocena | Kryteria |
| Ocena celująca | Postawy i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 5 kryteriów)  - jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy,  - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  - 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 nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, województwa lub zawodach ogólnopolskich  - systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych,  Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;  Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):  - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 95- 100% zajęć,  - w sposób 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 i8 metodycznym,  - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,  - umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,  - w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  - poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;  Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny (spełnia co najmniej 5 kryteriów):  - zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe  - 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 w ciągu roku szkolnego,  - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,  - oblicza wskaźnik BMI,  - podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;  Aktywność fizyczna (spełnia co najmniej 5 kryteriów):  - 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 przez innych ćwiczących,  - potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,  -wykonuje zadanie ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki,  - 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;  Wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):  - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,  - stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,  - posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,  - wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą |
| Ocena bardzo dobra | Postawy i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 5 kryteriów)  - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z nich powodów  - nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,  - używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,  - chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  - reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym  - niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym  Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria): - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 90 - 94% zajęć,  - w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia 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,  - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,  - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,  - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  - stara się dbać stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;  Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny (spełnia co najmniej 5 kryteriów):  - zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe  - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,  - uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego,  - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,  - oblicza wskaźnik BMI,  - czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;  Aktywność fizyczna (spełnia co najmniej 4 kryteria):  - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,  - 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 przez innych ćwiczących,  - potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności,  -wykonuje zadanie ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. trafia do bramki,  - stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,  - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;  Wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):  - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą, - stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i 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 |
| Ocena dobra | Postawy i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 3 kryteria)  - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów  - nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  - charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,  - nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,  - sporadycznie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  - bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,  - nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,  - raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;  Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):  - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 85 - 89% zajęć- w sposób dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji  - dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  - nie pokazuje i nie demonstruje niektóre umiejętności ruchowych,  - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i poleceń nauczyciela,  - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,  - nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;  Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny (spełnia co najmniej 3 kryteria):  - zalicza większość testów i prób sprawnościowych  - wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dobrą,  -poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył za wyraźną namową nauczyciela, - uzyskuje niewielki postęp,  - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,  - oblicza wskaźnik BMI,  - raczej nie podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;  Aktywność fizyczna (spełnia co najmniej 3 kryteria):  - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,  - ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,  potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym poziomie trudności - potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności-wykonuje zadanie ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. trafia do bramki,  -nie potrafi stosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,  - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;  Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):  - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,  - stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i 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 |
| Ocena dostateczna | Postawy i kompetencje społeczne spełnia co najmniej 3 kryteria)  - jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów  - nie ćwiczy na lekcjach tylko z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  - charakteryzuje się w przeciętnym poziomem kultury osobistej,  - często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,  - nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  -nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,  - nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,  - nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym; - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,  - stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i 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.  Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć spełnia co najmniej 2 kryteria):  - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 80 - 84% zajęć,  - w sposób dostateczny wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji  - nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  - nie pokazuje i nie demonstruje niektóre umiejętności ruchowych,  - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  - potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i poleceń nauczyciela,  - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,  - często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  - stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;  Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny (spełnia co najmniej 3 kryteria):  - raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;  Aktywność fizyczna (spełnia co najmniej 2 kryteria):  - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,  - ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,  - potrafi wykonać ćwiczenia o niskim poziomie trudności,  wykonuje zadanie ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. trafia do bramki,  -nie potrafi stosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,  - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;  Wiadomości spełnia co najmniej 1 kryterium): - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,  - stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i 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. |
| Ocena dopuszczająca | Postawy i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 1 kryterium)  -bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, nie posiada stroju, ale często zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów  - nie ćwiczy na lekcjach tylko z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,  - charakteryzuje się w niskim poziomem kultury osobistej,  - bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,  - nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,  -nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,  - nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,  - nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;  Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć spełnia co najmniej 1 kryterium):  - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 70 - 79% zajęć,  - w sposób dostateczny wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji  - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,  - nie pokazuje i nie demonstruje niektóre umiejętności ruchowych,  - nie prowadzi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,  - nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i poleceń nauczyciela,  - umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,  - często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,  - nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;  Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny (spełnia co najmniej 1 kryterium):  - zalicza tylko pojedyncze testy prób sprawnościowe  - wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dopuszczającą,  -nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył - uzyskuje niewielki postęp- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,  - oblicza wskaźnik BMI,  - nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;  Aktywność fizyczna (spełnia co najmniej 1 kryterium):  - zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,  - ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,  - potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim poziomie trudności,  -wykonuje zadanie ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. trafia do bramki,  -nie potrafi stosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,  - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;  Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):  - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,  - stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,  - posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,  - wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. |