Wymagania na poszczególne oceny z wychowania fizycznego klasa VII

Obszar 1. Postawa ucznia (zaangażowanie)
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:
1. Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
2. Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
3. **Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania.**
4. Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie.
5. Systematycznie uczęszcza na zajęcia (usprawiedliwia nieobecności).
6. Przestrzega zasady fair play na boisku i w życiu.
7. Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
8. Jest zaangażowany w działalność sportową szkoły.
9. Chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
10. Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:
1. Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.
2. Jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze).
3. Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania.
4. Systematycznie uczęszcza na zajęcia – zdarzają się nieobecności nieusprawiedliwione.
5. Przestrzega zasady fair play na boisku.
6. Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
7. Pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:
1. Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
2. Z reguły jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się pięciokrotny brak stroju sportowego w półroczu).
3. Dość często jest nieobecny na zajęciach.
4. Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.
5. Na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza nieregularnie.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:
1. Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
2. Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
3. Często jest nieobecny na zajęciach.
4. Powierzone zadania wykonuje niestarannie i niedbale.
5. Nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
6. Nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:
1. Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
2. Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
3. Bardzo często opuszcza zajęcia.
4. Powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie,okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:
1. Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych
powierzonych mu zadań.
2. Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Nigdy nie jest przygotowany do zajęć.
4. Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.
Obszar 2. Umiejętności ruchowe
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:
1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce

ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.
2. Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.
3. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.
5. Bezbłędnie wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo- -akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).
6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny.
7. Opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
8. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie.
9. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.
10. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.
11. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.
2. Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.
3. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
4. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej pochodzącej spoza Europy.
5. Z pewnymi błędami wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramidę dwójkową lub trójkową).
6. Potrafi zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.
7. Opracowuje i wykonuje (na miarę swoich możliwości) indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
8. Potrafi wybrać i pokonać trasę biegu terenowego z elementami sportów na orientację.
9. Potrafi przekazać pałeczkę w biegu sztafetowym.
10. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.
11. W miarę swoich możliwości umie wykorzystać nowoczesną technologię (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
12. Planuje i przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na miarę swoich możliwości wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce – wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.
2. Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.
3. Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.
4. Podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).
5. Stara się zaplanować i wykonać dowolny układ gimnastyczny, nawet jeśli popełnia małe błędy.
6. Na miarę swoich możliwości wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.

7. Przekazuje pałeczkę w biegu sztafetowym.
8. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną.
9. Stara się, w miarę swoich możliwości, wykorzystać nowoczesną technologię, np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
10. Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych i taktycznych elementów: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej – zwodów, obrony „każdy swego", w siatkówce – wystawienia, zbicia i odbioru piłki; ustawiasię prawidłowo na boisku w ataku i obronie.
2. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.
3. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym".
4. Nie podchodzi do wykonywania wybranych ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (np. stania na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzutu bokiem, piramid dwójkowych lub trójkowych).
5. Nie planuje i nie wykonuje dowolnego układu gimnastycznego.
6. Nie podchodzi do wykonania indywidualnie, w parze lub w zespole dowolnego układu tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej.
7. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki w biegu sztafetowym.
8. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną wykonuje opieszale i niestarannie.
9. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii, np. urządzenia monitorującego, aplikacji internetowych, do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
10. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.
2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę.
3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nie wykonuje powierzonych mu na zajęciach zadań.
2. Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.
3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiejkolwiek aktywności na zajęciach.

Obszar 3. Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
4. Omawia zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
5. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
6. Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej.
7. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
8. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
9. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
10. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
11. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
12. Omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
13. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania

sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.
14. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
15. Wyjaśnia, dlaczego należy ergonomicznie podnosić i przenosić przedmioty o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:
1. Wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Wymienia testy do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Omawia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
4. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Potrafi scharakteryzować jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej.
6. Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.
7. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
8. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
9. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
10. Omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu.
11. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
12. Wymienia podstawowe przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.
13. Wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
14. Wyjaśnia ogólnie, dlaczego należy stosować zasady ergonomii do podnoszenia i przenoszenia przedmiotów o różnej wielkości i ciężarze.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:
1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
4. Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wymienia ogólnie przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
6. Wskazuje zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
7. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
8. Omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:
1. Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
2. Nie potrafi wymienić testów do pomiaru sprawności fizycznej.
3. Omawia pojedyncze zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
4. Ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej w terenie.
5. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.
6. Wskazuje pojedyncze zagrożenia wynikające z uprawiania niektórych dyscyplin sportowych.
7. Nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
8. Ma problemy z wymienieniem konsekwencji zdrowotnych stosowania używek i substancji psychoaktywnych.
9. Wymienia jedną przyczynę otyłości.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:
1. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania.

2. Nie widzi zagrożeń wynikających z uprawiania jakiegokolwiek sportu.
3. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania.
4. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości.
5. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa.
6. Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.
2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.
3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.

Obszar 4. Zachowanie na zajęciach. Kompetencje społeczne

(pogrubioną czcionką zaznaczono kompetencje społeczne)

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą.
2. Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów.
3. Zawsze przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. Stosuje zasady „czystej gry": szanuje rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.
6. Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
8. Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.
9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
11. Dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych.
12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.
13. Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest koleżeński i kulturalny wobec innych.
2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.
3. Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.
4. Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. Stara się stosować zasady „czystej gry": szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę.
6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Raczej właściwie zachowuje się w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
8. Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię.
9. Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
10. Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
11. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
12. Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.
13. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o

niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń.
2. Zdarzają mu się pojedyncze przypadki użycia wulgaryzmów oraz użycia siły wobec innych.
3. Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.
4. Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych.
5. Zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry": szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.
6. Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
7. Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
8. Stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię.
9. Stara się szanować własne zdrowie: nie palić papierosów, nie pić alkoholu.
10. Nie używa dopalaczy, narkotyków i innych środków psychoaktywnych.
11. Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planując sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
12. Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
13. Stara się w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.
14. Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński.
2. Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.
3. Często stosuje przemoc wobec innych.
4. Zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „czystej gry": szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.
5. Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
6. Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.
7. Nie identyfikuje swoich mocnych stron, nie buduje poczucia własnej wartości, nie planuje sposobów rozwoju oraz nie ma świadomości słabych stron, nad którymi należy pracować.
8. Nie dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
9. Nie potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemów.
10. Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych.
2. Bardzo często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń.
3. **B**ardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „czystej gry": szacunku do rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękowania za wspólną grę.
4. Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia.
5. Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, nie wykazuje asertywności i empatii.
6. Nie chce dokonać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych.
7. Nie rozwiązuje problemów, a nagminnie je stwarza.
8. Nie zależy mu na innych.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:
1. Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego.
2. Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych.
3. Używa bardzo wulgarnego języka.
4. Stanowi zagrożenie dla innych.
5. Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach.