WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VII

WYMAGANIA EDUKACYJNE

**„1” – Ocena niedostateczna :**

Stawiana tylko w sporadycznych przypadkach tylko wówczas gdy :

* + uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej
	+ najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
	+ świadomie odmawia wykonania ćwiczeń
	+ w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (brak stroju) , swoją postawą negatywnie wpływa na klasę
	+ nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela
	+ nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń , prób i testów , pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela
	+ nie wykazuje postępów w usprawnieniu

.

**„2” – Ocena dopuszczająca**

Uczeń :

* + opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże braki
	+ wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia , ale niechętnie i z dużymi błędami
	+ posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal obniża się
	+ w zajęciach uczestniczy niesystematycznie , bywa nieobecny bez usprawiedliwienia
	+ jest często nieprzygotowany do zajęć, przynosi strój sportowy sporadycznie
	+ potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych
	+ zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje

 **„3” – Ocena dostateczna**

Uczeń :

-opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi

brakami

-wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie

* + dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną , która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie
	+ opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy
	+ zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami
	+ posiada mały zakres wiedzy , której nie potrafi wykorzystać w praktyce
	+ sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji
	+ potrafi dokonać oceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (wybiórczo – niektóre próby)
	+ wykazuje brak nawyków higienicznych
	+ wykazuje brak zainteresowania zajęciami

**„4” – Ocena dobra**

 Uczeń :

- opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym

* + dysponuje dobrą sprawnością motoryczną , którą utrzymuje na względnie stałym poziomie
	+ zadania i ćwiczenia wykonuje samodzielnie jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie
	+ podejmuje próby oceny własnej sprawności i umiejętności
	+ posiada wiadomości , które potrafi wykorzystać w praktyce , ale z pomocą nauczyciela
	+ wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
	+ nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnieniem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia
	+ aktywna postawa na lekcji

**„5” – Ocena bardzo dobra**

 Uczeń :

* + całkowicie opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania
	+ jest bardzo sprawny fizycznie i wykazuje duże postępy w usprawnianiu
	+ zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie , dokładnie , właściwą techniką , wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć
	+ aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach
	+ potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami
	+ jego zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego , nie budzi najmniejszych zastrzeżeń , a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach
	+ bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych
	+ posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktyce
	+ zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie , samodzielnie je wdraża , ale nie zawsze systematyczni i konsekwentnie

**„6” – Ocena celująca**

 Uczeń :

* + spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą
	+ posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy
	+ aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły
	+ jest reprezentantem szkoły i osiąga wysokie miejsca w zawodach międzyszkolnych
	+ rozumie , zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje
	+ jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku
	+ uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

### STANDARDY WYMAGAŃ W ODNIESIENIU DO

POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLIN

**KLASA VII**

Lekkoatletyka

* Start niski
* Zmiana piłeczki sztafetowej
* Skok w dal sposobem naturalnym
* Skok wzwyż sposobem naturalnym
* Rzut piłeczka palantową

Gimnastyka

* Zwis przewrotny
* Przewrót w przód z marszu
* Przewrót w tył
* Przerzut bokiem z postawy
* Stanie na rękach z uniku z asekuracja
* Skok kuczny (4-5 części skrzyni wszerz)

Piłka koszykowa

* Podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu
* Kozłowanie piłki slalomem prawa i lewą ręką
* Rzut piłki do kosza z biegu

Piłka siatkowa

* Zagrywka górna
* Łączenie odbić sposobem górnym i dolnym
* Wystawienie piłki oburączgórne
* Podanie piłki sposobem dolnym pod siatkę po zagrywce

Piłka ręczna

* Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem z przeskokiem
* Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką
* Rzuty do bramki z wyskoku po wyminięciu obrońcy

Piłka nożna

* Uderzenie piłki prostym podbiciem
* Prowadzenie piłki wewnętrzna częścią stopy prawą i lewą nogą
* Zwody bez piłki i z piłą
* Rzut wolny, wrzut z autu, rzut karny

Gry i zabawy rekreacyjne :

* + gra w ringo i palanta
	+ gra w tenisa stołowego
	+ gra w unihokeja