

Wymagania edukacyjne

Wychowanie Fizyczne klasa 7



Uni-Terra

SZKOŁA PODSTAWOWA

	Niedostateczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
Aktywność	Uczeń jest bierny, niechętny do współpracy, nie wykazuje chęci, nie podejmuje aktywności ruchowej.	Uczeń niechętnie, wykonuje wszelkie aktywności. Nie wykazuje inicjatywy. Wymaga nieustannej motywacji.	Uczeń podejmuje aktywności, lecz tylko te, które dobrze zna i lubi. Jest umiarkowanie aktywny podczas lekcji.	Uczeń jest otwarty na nowe aktywności ruchowe, jest aktywny, wykazuje inicjatywę podczas zajęć.	Uczeń bardzo chętnie podejmuje nowe aktywności ruchowe, ma bardzo dobry stosunek do lekcji, jest bardzo aktywny.	Uczeń wykazuje się inicjatywą, uczęszcza na sportowe zajęcia dodatkowe, bierze udział w pozaszkolnych wydarzeniach sportowych.
Sprawność fizyczna	Uczeń ma trudności z przyswajaniem wzorców ruchowych, unika aktywności ruchowej, męczy się bardzo szybko.	Uczeń ma trudności z przyswajaniem wzorców ruchowych. Szybko się męczy.	Uczeń przyswaja wzorce ruchowe, wykonuje ćwiczenia bieżne ze zmianą kierunku biegu, jest aktywny.	Uczeń dobrze radzi sobie z wszelkimi ćwiczeniami, jest aktywny, ma sporo energii.	Uczeń szybko przyswaja nowe wzorce ruchowe, radzi sobie z nowymi wyzwaniami ruchowymi, jest aktywny, ma bardzo dużo energii, potrzebuje bardzo dużo ruchu, aby być	Uczeń wykazuje się sprawnością fizyczną wykraczającą poza program.

			Szybko się męczy.		zmęczony.	
Postawy i zachowania	Uczeń jest bardzo niekulturalny, używa wulgaryzmów, nie szanuje innych uczestników lekcji oraz nauczycieli, spóźnia się na lekcję, często utrudnia przebieg zajęć.	Uczeń jest niekulturalny, używa wulgaryzmów, nie szanuje innych uczestników lekcji oraz nauczycieli, spóźnia się na lekcję, czasami utrudnia przebieg zajęć.	Uczeń jest kulturalny, zazwyczaj przygotowany do zajęć, zdarzają mu się zachowania trudne związane z impulsywnymi zachowaniami wobec innych uczestników zajęć.	Uczeń jest kulturalny, najczęściej przygotowany do zajęć, przyjaźnie nastawiony do innych uczestników zajęć, nie utrudnia przebiegu lekcji.	Uczeń jest kulturalny, przygotowany do zajęć, jest pozytywnie nastawiony do innych uczestników zajęć, wspiera ich w codziennych wyzwaniach, rozumie słabości innych uczniów.	

I Ćwiczenia ogólnorozwojowe	Niedostateczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej	Uczeń zna podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe.	Uczeń zna i przeprowadza rozgrzewkę ogólnorozwojową w swojej klasie.	Uczeń zna i przeprowadza rozgrzewkę ogólnorozwojową w swojej klasie.	Zna nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba), omawia i stosuje wybrane	Uczeń wykazuje się wiedzą i umiejętnościami wykraczającą poza program.

	wiedzy w tym zakresie.		Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych.	Zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń gimnastycznych, wskazuje ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśni.	rodzaje treningu wzmacniającego, wykonuje elementy treningu funkcjonalnego wzmacniające gorset mięśniowy.	
II Gry zespołowe i rekreacyjne	Niedostateczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
Piłka nożna	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń z trudnościami prowadzi piłkę nogą dominującą, wykonuje podanie do partnera, podejmuje działania i aktywności na lekcji.	Uczeń prowadzi piłkę nogą w różnych kierunkach, potrafi wykonać podanie do partnera z bliskiej odległości.	Uczeń prowadzi piłkę nogą w różnych kierunkach, potrafi wykonać podanie do partnera z bliskiej odległości, zna podstawowe lub uproszczone zasady gry.	Uczeń sprawnie prowadzi piłkę nogą w różnych kierunkach, potrafi wykonać podanie do partnera z większej odległości, zna zasady gry umożliwiające grę na zasadach właściwych.	Uczeń wykazuje się umiejętnościami wykraczającymi poza program.
Siatkówka	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada	Uczeń w uproszczony sposób, w asyście nauczyciela	Uczeń w asyście nauczyciela poprawnie układa dłonie i ręce do	Uczeń samodzielnie, prawidłowo układa dłonie i	Uczeń wykonuje zagrywkę, odbija piłkę z dużą powtarzalnością	Uczeń wykazuje się umiejętnościami wykraczającymi poza program.

	minimalnej wiedzy w tym zakresie.	układa dłonie i ręce do odbicia piłki, ma trudności z odbiciem piłki na drugą stronę.	odbicia sposobem dolnym lub górnym i odbija piłkę w stronę siatki lub przez siatkę.	ręce do odbicia, odbija na drugą stronę siatki. Wykonuje zagrywkę dowolnym sposobem. Zna podstawowe lub uproszczone zasady gry.	różnymi sposobami, zna zasady gry umożliwiające grę właściwą.	
Koszykówka	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń potrafi kozłować ręką dominującą.	Uczeń potrafi kozłować, rzuca piłkę do kosza w dowolny sposób.	Uczeń kozłuje piłkę w marszu lub truchcie, rzuca piłką do kosza, zna podstawowe lub uproszczone zasady gry.	Uczeń kozłuje piłkę w biegu, poprawnie technicznie rzuca piłkę do kosza, zna zasady gry umożliwiające grę właściwą.	Uczeń wykazuje się umiejętnościami wykraczającymi poza program.
Tenis Stołowy	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń prawidłowo chwytą raketkę i ustawia się względem stołu.	Uczeń uderza piłkę zagrąną przez partnera. Prawidłowo chwytą raketkę i ustawia się względem stołu.	Uczeń z umiarkowaną dokładnością odbija piłkę na drugą stronę siatki, wykonuje zagrywkę, zna podstawowe zasady gry.	Uczeń z dużą powtarzalnością wykonuje zagrywkę, odbija piłkę z partnerem, zna zasady umożliwiające grę właściwą.	Uczeń wykazuje się umiejętnościami wykraczającymi poza program.

Frisbee	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń chwytą i łapie frisbee w dowolny sposób.	Uczeń prawidłowo chwytą frisbee podczas rzutu i chwytu.	Uczeń wykonuje dokładne podanie frisbee na małej odległości. Zna podstawowe zasady gry.	Uczeń dokładnie podaje, łapie frisbee będąc w ruchu, podaje do partnera będącego w ruchu, zna zasady umożliwiające grę właściwą.	Uczeń wykazuje się umiejętnościami wykraczającymi poza program.
III Lekkoatletyka	Niedostateczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada wiedzy w tym zakresie.	Uczeń wymienia i opisuje wybrane dyscypliny lekkoatletyczne.	Uczeń wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu na różnych dystansach.	Uczeń wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego. Zna i prezentuje wybrane dyscypliny lekkoatletyczne.	Uczeń poprawnie opanował wzorce ruchowe występujące w wybranych dyscyplinach lekkoatletycznych.	Uczeń wykazuje się wiedzą i umiejętnościami wykraczającą poza program.
IV Taniec	Niedostateczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Pobieżnie naśladuje proste ruchy taneczne nauczyciela.	Wykonuje ćwiczenia do rytmu.	Uczy się i zapamiętuje fragmenty prostego układu tanecznego.	Uczy się, wykonuje i zapamiętuje układ taneczny.	Uczeń wykazuje się wiedzą wykraczającą poza program.

V Relaksacja i odprężenie	Niedostateczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
	Uczeń nie podejmuje ćwiczeń, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń zna i wykonuje podstawowe ćwiczenia oddechowe.	Uczeń wykonuje ćwiczenia rozciągające i wyciszające.	Uczeń rozumie potrzebę relaksacji pobieżnie opisuje techniki relaksacyjne, potrafi samodzielnie rozciągnąć podstawowe grupy mięśni po treningu.	Uczeń zna i opisuje techniki relaksacyjne, samodzielnie przeprowadza rozciąganie danej grupy mięśni po ćwiczeniach.	Uczeń wykazuje się wiedzą i umiejętnościami wykraczającą poza program.
VI Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Niedostateczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
	Uczeń nie podejmuje działań, nie posiada minimalnej wiedzy w tym zakresie.	Uczeń zna i opisuje przykładowe testy sprawności fizycznej.	Uczeń zna, opisuje i wykonuje przykładowe testy sprawności fizycznej.	Zna sposoby monitorowania swojej aktywności fizycznej z użyciem aplikacji.	Zna sposoby monitorowania swojej aktywności fizycznej z użyciem aplikacji, monitoruje swoją dzienną aktywność	Uczeń wykazuje się wiedzą i umiejętnościami wykraczającą poza program.

VII Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Niedostateczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
	Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa zapobiegających urazom podczas zajęć ruchowych.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w aktywności ruchowej, ale nie stosuje ich.	Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych.	Zna i stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, planuje aktywność fizyczną w górach i nad wodą, zna podstawowe zasady doboru ubioru.	Zna i stosuje podstawowe ćwiczenia zapobiegające urazom, jest przykładem dla innych uczestników zajęć.	Uczeń wykazuje się wiedzą i umiejętnościami wykraczającą poza program.
VIII Kompetencje społeczne	Niedostateczny	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
	Zachowuje się niekulturalnie, nie stosuje zasad fair play, przenosi swoje negatywne	Rozumie, ale nie zawsze stosuje zasady fair play, nie zawsze okazuje szacunek wobec	Rozumie i stosuje zasady fair play, okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego,	Rozumie i stosuje zasady fair play, okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego,	Rozumie i stosuje zasady fair play, okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego, komunikuje się efektywnie,	Rozumie i stosuje zasady fair play, okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego, komunikuje się efektywnie,

	emocje i frustracje na innych uczestników, wpływa destrukcyjnie na grupę.	przeciwnika, sędziego.	komunikuje się efektywnie, wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. Rozumie i nazywa emocje.	komunikuje się efektywnie, wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. Rozumie i nazywa emocje.	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania. Rozumie i nazywa emocje, nie przelewa frustracji i złych emocji na innych uczestników zajęć. Buduje poczucie własnej wartości.	wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania, wykazuje kreatywność w poszukiwaniu sytuacji problemowych. Rozumie i nazywa emocje, nie przelewa frustracji i złych emocji na innych uczestników zajęć.
Sprawność fizyczna w służbach mundurowych (klasa VIII) opcjonalnie						