**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy 7 szkoły podstawowej**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który:

* Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
* Jest aktywny na lekcji. Rozwija własne uzdolnienia sportowe.
* Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
* Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba  o bezpieczeństwo własne i kolegów.
* Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom.
* Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą  i celującą.
* Posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie.
* Dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego.
* Osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu.
* Wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.
* Reprezentuje szkołę w Finale Wojewódzkim lub wielokrotnie w zawodach niższego szczebla.

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

* Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji(posiada wymagany strój sportowy).
* Jest aktywny na lekcji.
* Jest zdyscyplinowany w trakcie  zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
* Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących.
* Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
* Wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą  i bardzo dobrą.
* Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy.  Posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

* Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest  przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
* Jest aktywny na lekcji.
* Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
* Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową.
* Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
* Uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości.
* Mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły.
* Wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

* Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
* Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia.
* Nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną.
* Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.
* Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne.
* Wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

**Ocenę dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

* Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego.
* Często nie jest przygotowany do lekcji  (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
* Jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
* Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną).
* Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.
* Nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych.
* Posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.

**ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE dla uczniów klas VIII**

**UMIEJĘTNOŚCI**

|  | Dziewczęta  | Chłopcy  |
| --- | --- | --- |
| I półrocze | Gimnastyka: Stanie na rękach z asekuracją.Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką naturalną.Piłka siatkowa: Rozegranie piłki do ataku.Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem. | Gimnastyka: Stanie na rękach z asekuracją.Lekkoatletyka: Skok wzwyż techniką naturalną.Piłka siatkowa: Rozegranie piłki do ataku.Koszykówka: Rzut do kosza z dwutaktu po podaniu.Piłka ręczna: Rzut do bramki z wyskoku po zwodzie przodem.Piłka nożna: Przyjęcie piłki prawą i lewą nogą. |
| II półrocze | Gimnastyka: Skok kuczny przez skrzynię.Lekkoatletyka: Technika rzutu oszczepem z miejsca.Piłka siatkowa: Atak przez „plasowanie”. Koszykówka: Krycie indywidualne.Piłka ręczna: Poruszanie się w obronie „każdy swego”. | Gimnastyka: Skok kuczny przez skrzynię.Lekkoatletyka: Technika rzutu oszczepem z miejsca.Piłka siatkowa: Atak przez „plasowanie”. Koszykówka: Krycie indywidualne. Piłka ręczna: Poruszanie się w obronie „każdy swego”. Piłka nożna: Zwód pojedynczy przodem z piłką. |

**WIADOMOŚCI**

1. Uczeń wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.

2. Wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.

3. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej.

4. Wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie.

5. Wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej.

6. Opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.

7. Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.

8. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.

9. Wyjaśnia wymogi higieny, wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

**MOTORYCZNOŚĆ**

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów klas IV – VIII na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – test Coopera dla dzieci, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.