**Wymagania edukacyjne - Wychowanie  Fizyczne**

**I. OBSZARY OCENIANIA**

**Przy ustalaniu oceny bierze się pod uwagę 5 obszarów:**

1. **Postawa ucznia na zajęciach**
	* aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji
	* przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój zmienny - obuwie sportowe, koszulka, szorty lub dres),
	* sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przebiegu lekcji
	* stosunek do partnera, przeciwnika i nauczyciela
	* przestrzeganie regulaminów obiektów sportowych
	* przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na lekcjach wf
	* kierowanie się zasadami fair play
	* systematyczność- uczeń trzy razy w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do zajęć. Za każde kolejne, nieusprawiedliwione nieprzygotowanie uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną za brak aktywności na lekcjach
2. **Umiejętności ruchowe.**

Postęp w opanowaniu umiejętności ruchowych wynikających z realizowanych treści podstawy programowej.

1. **Wiadomości**

Znajomość zasad bezpieczeństwa, samo asekuracji, przepisów poznanych dyscyplin oraz wiedzy z zakresu edukacji prozdrowotnej oraz sportu przekazywanej przez nauczyciela na lekcjach

1. **Sprawność motoryczna**

Mierzona jest testami, określającymi poziom cech motorycznych ucznia. Ocenie podlega stopień zaangażowania w wykonanie testu oraz postęp uczyniony przez ucznia.

1. **Udział w zawodach sportowych** (szkolnych lub pozaszkolnych)

Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.

**II. Kryteria na poszczególne oceny:**

**Ocena celująca:**

Uczeń:

● wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach,

● przystępuje do wszystkich sprawdzianów praktycznych i teoretycznych,

● aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,

● godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, osiąga sukcesy w rozgrywkach sportowych na terenie szkoły i poza nią,

● przestrzega higieny osobistej,

● dba o estetyczny wygląd i prowadzi higieniczny tryb życia,

● cechuje go wysoka kultura osobista i przestrzega zasad współżycia grupowego,

● szanuje i dba o sprzęt sportowy oraz chętnie podejmuje się czynności społecznych,

● stale podnosi poziom swojej sprawności fizycznej,

* + wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.

**Ocena bardzo dobra:**

Uczeń:

● całkowicie opanował materiał programowy,

● wykazuje dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach,

● systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej oraz wiedzy dotyczącej rozwoju psychofizycznego człowieka,

● posiadane wiadomości umiejętnie wykorzystuje w praktycznym działaniu,

● przystępuje do wszystkich sprawdzianów praktycznych i stara się uzyskiwać pozytywne wyniki

● ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką,

● dba o higienę osobistą i estetyczny wygląd,

● jest kulturalny wobec kolegów i nauczyciela,

● jest koleżeński i chętnie pomaga słabszym,

● dba o bezpieczeństwo swoje i innych,

● dba o sprzęt sportowy i chętnie podejmuje się czynności społecznych, potrafi wykorzystać go zgodnie z przeznaczeniem,

● chętnie reprezentuje szkołę czy klasę w zawodach sportowych.

**Ocena dobra:**

Uczeń:

● w dobrym stopniu opanował materiał programowy,

● czynnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego,

● przystępuje do większości sprawdzianów fizycznych i teoretycznych,

● ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi, stara się uzyskiwać pozytywne wyniki,

● stara się podnosić swoje umiejętności i sprawność fizyczną,

● nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie,

● posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela

● dba o higienę osobistą i estetyczny wygląd,

● przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach,

● podporządkowuje się wszystkim poleceniom nauczyciela.

**Ocena dostateczna**:

Uczeń:

 ● wykazuje chęć do poprawienia swojej sprawności fizycznej i nabywania nowych umiejętności,

* + przystępuje do większości sprawdzianów,
	+ często nie posiada właściwego stroju na lekcji,
	+ ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
	+ wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym,
	+ swoim postępowaniem nie zagraża innym uczestnikom zajęć,
	+ dba o higienę osobistą,
	+ wykazuje chęć pomocy w drobnych pracach porządkowych,
	+ nie przeszkadza nauczycielowi w prowadzeniu zajęć,
	+ nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

**Ocena dopuszczająca:**

Uczeń:

* + minimum 50% uczestniczył w zajęciach wychowania fizycznego,
	+ przystąpił co najmniej dwukrotnie do sprawdzianów umiejętności i wiedzy,
	+ ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami, nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu,
	+ ma niechętny stosunek do ćwiczeń,
	+ nie łamie zasad bezpieczeństwa na lekcji,
	+ nie jest agresywny wobec kolegów i nauczyciela,
	+ nie wykazuje chęci podnoszenia swoich umiejętności i sprawności fizycznej.

**Ocena niedostateczna:**

Uczeń:

● opuszcza lekcje wychowania fizycznego bez ich usprawiedliwienia,

● regularnie nie posiada właściwego stroju,

● nie wykazuje zainteresowania zajęciami wychowania fizycznego,

● ma lekceważący stosunek do zajęć, nie ćwiczy na miarę swoich możliwości

● charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej,

* + nie robi postępów w zakresie opanowania podstawowych elementów techniki, nie wykazuje chęci poprawy.

**KRYTERIA DODATKOWE:**

● **Indywidualne możliwości ucznia**:

 Nauczyciel powinien brać pod uwagę indywidualne predyspozycje ucznia, jego możliwości fizyczne oraz stan zdrowia . W przypadku uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, wymagania są dostosowane do ich możliwości, a ocena opiera się na postępach, zaangażowaniu i wysiłku.

● **Zaangażowanie :**

Niezależnie od poziomu umiejętności fizycznych, regularność udziału w zajęciach i chęć podejmowania wysiłku fizycznego są kluczowymi kryteriami oceniania

● **Zachowanie i współpraca:**

Oprócz umiejętności ruchowych, ocenie podlega postawa (współpraca, koleżeńskość) ucznia wobec innych (kolegów, przeciwnika, nauczyciela) oraz przestrzeganie zasad fair play

**ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE DLA UCZNIÓW KLASY VII**

**Gimnastyka:**

•    łączone formy przewrotów w przód i w tył, •    stanie na rękach przy drabince, • mały układ gimnastyczny

**Lekkoatletyka**:

• start niski z biegiem na odcinku 60 – 100 m • start wysoki z biegiem ciągłym w określonym czasie ( test Coopera) • marszobieg terenowy (1500m dz. 2000 m ch) • bieg z pałeczką sztafetową i przekazanie pałeczki w strefie zmian • skok w dal sposobem naturalnym z dowolnego rozbiegu • rzut piłeczką palantową  na odległość z rozbiegu • próba siły – rzut piłką lekarską z pozycji stojąc przodem i tyłem ( 1-3 kg)

**Mini piłka ręczna:**

•    rzut na bramki z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego i w czasie gry szkolnej •    podania i chwyty w biegu i w grze szkolnej •    ocean poznanych elementów technicznych w grze • zastosowanie poznanych elementów technicznych w czasie

 **Mini piłka siatkowa:**

•    łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach i grze szkolnej •    zagrywka sposobem dolnym i górnym •    ocean poznanych elementów technicznych w grze • zastosowanie poznanych elementów technicznych w czasie gry 6x6

**Mini piłka nożna:**

 •    zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wew. częścią stopy, •    prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się nogi prowadzącej • strzał piłką do bramki w ruchu – w kontakcie z przeciwnikiem • zastosowanie poznanych elementów technicznych w grze

 **Mini koszykówka:**

•      rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego i w czasie gry szkolnej •     podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu •     kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki i kierunku •    ocean poznanych elementów technicznych w grze • zastosowanie poznanych elementów technicznych w grze szkolnej 5x5

**Wiadomości:**

•    uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych •    uczeń oblicza wskaźniki BMI i interpretuje własny wynik •    uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia

Nauczyciele wychowania fizycznego:

Dorota Oliveira- Bartoszewicz

Marta Konopacka

Wojciech Sznyder