

## **Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne w klasie 7 - dziewczęta**

*Nauczyciel wychowania fizycznego ma obowiązek w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć z wychowania fizycznego.*

### **Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

- ma braki w opanowaniu podstawowych wiadomości i umiejętności, ale braki te nie przekraczają możliwości uzyskania przez ucznia podstawowej wiedzy z danego przedmiotu w ciągu dalszej nauki;
- rozwiązuje (wykonuje) zadania teoretyczne i praktyczne typowe o niewielkim stopniu trudności zawartych w wymaganiach na ocenę dopuszczającą;
- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia;
- jest często nieprzygotowany do zajęć, ma lekceważący stosunek do wychowania fizycznego;
- nie uzyskuje postępu sprawności fizycznej;
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z błędami;
- nie podejmuje prób ćwiczeń zadanych przez nauczyciela;
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki;
- zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje, posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną;
- nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

### **Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**

- opanował wiadomości i umiejętności określone podstawą programową w danej klasie na poziomie nieprzekraczającym wymagań na ocenę dostateczną;
- rozwiązuje (wykonuje) typowe zadania teoretyczne lub praktyczne o średnim stopniu trudności zawartych w wymaganiach na ocenę dopuszczającą i dostateczną;
- opuszcza zajęcia i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy;
- z reguły jest przygotowany do zajęć;
- nie uzyskuje postępu sprawności fizycznej;
- ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami;
- sporadycznie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych;
- posiada mały zakres wiedzy o kulturze fizycznej, której nie potrafi wykorzystać;
- zna zdrowy styl życia ale rzadko go stosuje, ma problemy z wykonaniem prostych zadań związanych z samooceną.
- nie zawsze precyzyjnie posługuje się odpowiednią terminologią.

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

- opanował wiadomości i umiejętności wyznaczone z zakresu treści podstawy programowej;
- jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione;
- wykazuje się dobrą sprawnością fizyczną;
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami;
- posiada wiadomości i umiejętności, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale z pomocą nauczyciela;
- jego postawa na zajęciach wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń;
- rozumie potrzeby zdrowego stylu życia oraz zna wpływ ruchu na organizm młodego człowieka;
- rzadko bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych;

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

- opanował pełny zakres wiedzy i umiejętności określony podstawą programową przedmiotu w danej klasie;
- sprawnie i precyzyjnie posługuje się odpowiednią terminologią, wiedzą i umiejętnościami;
- rozwiązuje samodzielnie i wyczerpująco zadania i problemy ujęte w podstawie programowej, potrafi zastosować posiadaną wiedzę do rozwiązywania zadań i problemów w nowych sytuacjach;
- aktywnie, chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- wykonuje duże postępy w usprawnianiu się;
- ćwiczenia wykonuje pewnie, sprawnie i z właściwą techniką;
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami;
- jego zaangażowanie, stosunek do w-f nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcji;
- bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu;
- zna, rozumie i bezwzględnie stosuje zasady zdrowego stylu życia.

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

- opanował wszystkie umiejętności i wiadomości ujęte w podstawie programowej dla danej klasy;
- biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami i umiejętnościami rozwiązując problemy teoretyczne i praktyczne;
- proponuje nietypowe rozwiązania, jest twórczy i rozwija własne uzdolnienia;
- bierze udział i osiąga sukcesy w zawodach sportowych i innych projektach związanych z szeroko rozumianą kulturą fizyczną;
- jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów;
- prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.

**Biorąc pod uwagę cele stawiane przed wychowaniem fizycznym, uczeń jest oceniany w następujących obszarach:**

**POSTAWA:**

udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych (zaangażowanie, strój, frekwencja na lekcjach, wysiłek wkładany w rozwój sprawności, udział w życiu sportowym szkoły, higiena osobista); reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych; prozdrowotny styl życia; zdyscyplinowanie.

**UMIEJĘTNOŚCI:**

stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię, jak wykonuję) z zakresu wymagań programowych; postęp w swoim usprawnianiu.

**WIADOMOŚCI:**

wiedza i umiejętność jej praktycznego wykorzystania w zakresie - organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc); znajomość przepisów i terminologii poszczególnych

dyscyplin sportu; samostereowania rozwojem psychofizycznym, adaptacja organizmu do wysiłku i ochrona zdrowia.

### **Formy i sposoby oceniania i sprawdzania umiejętności oraz wiedzy ucznia:**

- Obserwacja ucznia w trakcie zajęć. Uczeń może być oceniany na każdej lekcji (premiowanie zaangażowania, strój sportowy, frekwencja).
- Zadania kontrolno-ocenające dla poszczególnych poziomów nauczania z podziałem na poszczególne działy programowe, które pozwalają określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
- Ocenie podlega poziom i postęp sprawności fizycznej - technika, estetyka, płynność, poprawność wykonywanego ćwiczenia podlegającego sprawdzianowi:
  - Skuteczność wykonywanego ćwiczenia.
  - Zagadnienia pisemne o tematyce sportowej (jeśli względy zdrowotne lub inne przyczyny usprawiedliwione uniemożliwiają zaliczenie sprawdzianu praktycznego).
- Testy standardowe pozwalające ustalić rozwój sprawności (biorąc pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia i progresję sprawności fizycznej).
  - Testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości (w zależności od potrzeb).
- Oceniając uczniów posiadających opinię/orzeczenie Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej, uwzględnia się zalecenia poradni oraz indywidualne dostosowania.

### **Sposoby poprawiania oceny:**

- Uczeń, który był nieobecny ma obowiązek uzupełnienia braków.
- Uczeń ma prawo 2 razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do lekcji. Każde kolejne nieprzygotowanie wpływa na obniżeniem oceny z przedmiotu.
- Po otrzymaniu oceny niezadowolającej lub niedostatecznej ze sprawdzianu ruchowego (zadania kontrolno-ocenającego) uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania.
- Osoba która nie mogła wykonać sprawdzianu (zadania kontrolno-ocenającego) w przypadku nieobecności, choroby itp. musi zaliczyć go w ciągu dwóch tygodni.
- Okres zaliczenia może być również wyznaczony indywidualnie np. ze względu na dłuższą nieobecność na lekcji spowodowaną chorobą lub kontuzją, nie później jednak niż do końca semestru.
- Uczeń, który otrzymał ocenę niedostateczną ze sprawdzianu ruchowego (zadania kontrolno-ocenającego), jest zobowiązany do jej poprawy w czasie dwóch tygodni od momentu jej otrzymania.
- Uczeń, który chce poprawić niezadowolającą go ocenę, może tego dokonać w ciągu dwóch tygodni od momentu otrzymania niezadowolającej oceny.
- Każdą ocenę można poprawić jednokrotnie.
- W przypadku gdy uczeń w wyniku klasyfikacji śródrocznej otrzymał ocenę niedostateczną, ma obowiązek uzupełnić braki.

### **Zwolnienie z lekcji wychowania fizycznego:**

- Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). Każda niedyspozycja ucznia musi być potwierdzona

przez rodzica na piśmie (za wyjątkiem nagłych wypadków). W innym przypadku będzie uznawana za brak stroju.

- Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia nauczycielowi ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

### **Przekazywanie informacji o postępach ucznia:**

Informacje o postępach ucznia są mu przekazywane na bieżąco podczas zajęć. Rodzice uzyskują informacje o postępach ucznia podczas zebrań klasowych, w czasie dyżurów nauczycielskich oraz podczas rozmów indywidualnych z nauczycielem.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe:

### **Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

- wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
- wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
- omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
- wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej.

### **Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne**

- wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
- przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych, o których mowa w pkt 1;
- uczestniczy w co najmniej dwóch grach zespołowych innych niż wymienione w pkt 1, wybranych zgodnie z preferencjami uczniów, tradycją szkoły i środowiska lokalnego oraz warunkami organizacyjnymi szkoły;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;

### **Dział III. Lekkoatletyka**

- wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
- wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach;

- wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej;
- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.

#### **Dział IV. Taniec**

- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.

#### **Dział V. Relaksacja i odprężenie**

- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

#### **Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej**

- wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej;
- korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
- mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.

#### **Dział VII. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych**

- poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);
- wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe (np. biegi średnie i długie, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie się na drążku) z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa.

#### **Dział VIII. Bezpieczeństwo w aktywności**

- omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom w czasie zajęć ruchowych;
- stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w aktywnościach fizycznych wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
- planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników.

#### **Dział IX. Kompetencje społeczne**

- rozumie znaczenie idei olimpizmu oraz wynikającej z niej zasady *fair play*;
- uczestniczy w rywalizacji sportowej jako zawodnik, przestrzegając zasad *fair play*;
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
- współdziała w grupie, wiedząc, że sukces drużyny zależy od zaangażowania wszystkich uczestników;
- komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje przez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- traktuje problem jako motywację do działania, a nie barierę nie do pokonania;

- przez doświadczenia, takie jak wygrana czy przegrana, nazywa i rozumie emocje towarzyszące rywalizacji sportowej, co przekłada się na codzienne funkcjonowanie społeczne;
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;
- przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
- rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
- wzmacnia poczucie własnej wartości;
- buduje pozytywny obraz siebie przez współpracę i wsparcie grupy.

Opracowała  
Magdalena Dobaj