Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej
wychowanie fizyczne

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:
1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3) sprawność fizyczną (kontrola):
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca [według MTSF],
- bieg ze startu wysokiego na 50 m [według MTSF],
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klo#ców [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone [według MTSF]:
na dystansie 800 m – dziewczęta,
na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:
-gimnastyka:
stanie na rękach przy drabinkach,
łączone formy przewrotów w przód i w tył,
-piłka nożna:
zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutak#tu po podaniu od współćwiczącego,
podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
- piłka ręczna:
rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego,
poruszanie się w obronie (w strefie),
-piłka siatkowa:
łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
zagrywka sposobem dolnym z 5–6 m od siatki,

5) wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za po#mocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne),
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ust#ne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:
- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substan#cji psychoaktywnych,
-uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena celująca
• uczeń wykonuje bezbłędnie(wzorowo) poszczególne elementy techniczne i umiejętności zawarte w
programie nauczania
• spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą

• potrafi wykazać się podczas lekcji obowiązkowością, odpowiedzialnością
• systematycznie jest przygotowany do zajęć
• jego kultura osobista jest godna naśladowania
• wyróżnia się aktywnością na lekcji
• doskonale potrafi współpracować w zespole
• przestrzega zasad fair - play
• chętnie pomaga w przeprowadzeniu zawodów szkolnych
• propaguje sportowy tryb życia

Ocena bardzo dobra
• uczeń całkowicie opanował materiał programowy
• na lekcji jest aktywny i zaangażowany
• pracuje systematycznie nad poprawą sprawności
• rozwija swoje umiejętności i zainteresowania sportowe
• stosuje się do zasad panujących na lekcji
• współpracuje w zespole
• stara się propagować sportowy tryb życia

Ocena dobra
• uczeń w większej części opanował materiał programowy
• utrzymuje sprawność motoryczną na stałym poziomie
• podejmuje próby sprostania nowym zadaniom(jest otwarty na wyzwania)
• podejmuje próby oceny swojej sprawności
• ćwiczenia wykonuje prawidłowo z małymi błędami
• nie zawsze potrafi współpracować w zespole
• często stosuje się zasad obowiązujących podczas zajęć

Ocena dostateczna
• uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie
• nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach
• bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
• dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
• ćwiczenia wykonuje z niepewnie, z błędami technicznymi
• nie potrafi współpracować w zespole
• przejawia braki w zakresie wychowania społecznego

Ocena dopuszczająca
• uczeń nie opanował materiału programowego
• nie jest przygotowany do lekcji(brak stroju) ponad 50%
• ma bardzo niską sprawność motoryczną zadania wykonuje niestarannie, niedbale
• wykazuje podstawowe braki w zakresie wymaganych umiejętności i wychowania społecznego
• ma niechętny stosunek do ćwiczeń