

# **Wymagania przedmiotowe z wychowania fizycznego do klasy VII szkoły podstawowej**

**Tytuł:** „Program nauczania wychowania fizycznego dla  
ośmioletniej szkoły podstawowej”

**Autor programu:** Krzysztof Warchoń

Realizowany w Szkole Podstawowej im.  
Błogosławionego Ks. Józefa Stanka w Łapszach Niżnych  
na rok szkolny 2020/2021

przez: Szymon Ożański

## Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

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:
  - a. testy kontrolujące cechy motoryczne
  - b. skok w dal
  - c. bieg krótki
  - d. bieg długi
  - e. pomiar tętna przed i po wysiłku
  - e. bieg wahadłowy
  - f. podciąganie na drążku
4. umiejętności ruchowe:
  - gimnastyka
    1. stanie na rękach
    2. przewroty w przód i w tył
  - piłka nożna
    1. zwody pojedyncze przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
    2. prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się
  - koszykówka
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu
    - podania oburącz ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
  - piłka ręczna
    - rzut na bramkę z wyskoku, po zwodzie pojedynczym i podaniu
    - poruszanie się w obronie
  - piłka siatkowa
    - łączone odbicia sposobem górnym i dolnym w parach
    - zagrywka sposobem dolnym
  - unihokej
    - prowadzenie piłki w biegu i strzał na bramkę

- przyjęcia i podania piłeczki w różnych pozycjach na boisku

#### 5.wiadomości

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia
- uczeń wie jak wykorzystać czas wolny – rekreacyjnie
- zna zasady bezpieczeństwa na lekcji i po za nią

## **Kryteria oceny śródrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego**

### **Ocena celująca**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń:

#### 1.postawa społeczna

- jest zawsze przygotowany do zajęć, nie ćwiczy tylko z bardzo poważnych powodów
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych
- systematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych
- uprawia sport w klubach lub sekcjach sportowych

#### 2.udział i aktywność

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy
- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia na lekcji
- umie samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia i przygotować miejsce ćwiczeń
- stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcji i jest współodpowiedzialny za sprzęt sportowy

#### 3. sprawność fizyczna

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe z programu
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach, dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- podejmuje indywidualne treningi w celu poprawy swoich umiejętności

#### 4. aktywność fizyczna

- wykonuje zadania zgodnie z kryteriami i przepisami
- jest wzorem do naśladowania w wykonywanych elementach zaliczeniowych
- potrafi wykonać ćwiczenia o znacznie większej trudności
- stosuje opanowane umiejętności w czasie zawodów sportowych a jego stopień opanowania wpływa na wyniki w tych zawodach

#### 5.wiadomości

- zalicza testy i sprawdziany na ocenę celującą i bardzo dobrą
- stosuje przepisy i zasady w trakcie zajęć
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

## **Ocena bardzo dobra**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń:

### 1. postawa społeczna

- jest przygotowany do zajęć, sporadycznie nie bierze udziału w lekcji z różnych powodów
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych
- niesystematycznie bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych
- podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej

### 2. udział i aktywność

- w trakcie miesiąca stara się aktywnie ćwiczyć
- w sposób bardzo dobry wykonuje niektóre ćwiczenia i umiejętności na lekcji,
- umie samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia i przygotować z pomocą nauczyciela miejsce ćwiczeń
- stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcji i jest współodpowiedzialny za sprzęt sportowy

### 3. sprawność fizyczna

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe z programu
- poprawia lub uzupełnia swoje próby sprawnościowe
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach, dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- czasami podejmuje indywidualne treningi w celu poprawy swoich umiejętności

### 4. aktywność fizyczna

- wykonuje zadania zgodnie z kryteriami i przepisami
- potrafi wykonać ćwiczenia o dużym stopniu trudności
- wykonuje ćwiczenia efektownie ale nie zawsze efektywnie
- stosuje opanowane umiejętności w czasie gry właściwe, zawodów sportowych a jego stopień opanowania wpływa na wyniki w tych zawodach

### 5. wiadomości

- zalicza testy i sprawdziany na ocenę bardzo dobrą i dobrą
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady w trakcie zajęć
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

## Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń:

### 1. postawa społeczna

- jest przygotowany do zajęć, zdarza mu się nie brać udziału w lekcji z różnych powodów
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowe
- raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej

### 2. udział i aktywność

- w trakcie miesiąca stara się aktywnie ćwiczyć
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń na lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- prowadzi ćwiczenia w miarę poprawnie, wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela
- nie zawsze stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcji i nie do końca czuje się współodpowiedzialny za sprzęt sportowy, wymaga to dodatkowej interwencji nauczyciela

### 3. sprawność fizyczna

- zalicza większość testów i prób sprawnościowe z programu
- poprawia lub uzupełnia swoje próby sprawnościowe za namową nauczyciela
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach, dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- raczej nie podejmuje indywidualne treningi w celu poprawy swoich umiejętności

### 4. aktywność fizyczna

- wykonuje zadania nie zawsze zgodnie z kryteriami i przepisami
- zalicza sprawdziany z niewielkimi błędami
- wykonuje ćwiczenia efektywnie ale zawsze mało efektywnie, ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności
- nie potrafi zastosować opanowane umiejętności w czasie gry właściwe, a jego stopień opanowania nie wpływa na wyniki dla drużyny

## 5.wiadomości

- zalicza testy i sprawdziany na ocenę dobrą
- stosuje przepisy i zasady w trakcie zajęć
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

## Ocena dostateczna

### Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń:

#### 1.postawa społeczna

- jest przygotowany do zajęć, zdarza mu się często nie brać udziału w lekcji z różnych powodów, są to błahe powody
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowe
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej 2.udział i aktywność
- w trakcie miesiąca stara się aktywnie ćwiczyć
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń na lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi prowadzić ćwiczenia poprawnie, wymaga dużo dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela
- często nie stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcji i nie do końca czuje się współodpowiedzialny za sprzęt sportowy, wymaga to dodatkowej interwencji nauczyciela

#### 3. sprawność fizyczna

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe z programu
- nie poprawia lub nie uzupełnia swoje próby sprawnościowe za namową nauczyciela
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach, nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- nigdy nie podejmuje indywidualne treningi w celu poprawy swoich umiejętności

#### 4. aktywność fizyczna

- wykonuje zadania nie zawsze zgodnie z kryteriami i przepisami
- zalicza sprawdziany z niewielkimi błędami
- wykonuje ćwiczenia efektywnie ale zawsze mało efektywnie, ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności

- nie potrafi zastosować opanowane umiejętności w czasie gry właściwe, a jego stopień opanowania nie wpływa na wyniki dla drużyny

#### 5.wiadomości

- zalicza testy i sprawdziany na ocenę dostateczną
- stosuje niektóre przepisy i zasady nauczone w trakcie zajęć
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

### **Ocena dopuszczająca**

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń:

#### 1.postawa społeczna

- bardzo często jest nie przygotowany do zajęć, zapomina stroju sportowego
- zdarza mu się często nie brać udziału w lekcji z błahych powodów
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej
- nie bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowe
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej
- 2.udział i aktywność
- w trakcie miesiąca nie stara się aktywnie ćwiczyć
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń na lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi prowadzić ćwiczenia poprawnie, wymaga ciągłych dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela
- bardzo często nie stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcji a jego zachowanie zagraża zdrowiu i życiu współćwiczących
- nie dba o sprzęt sportowy

#### 3. sprawność fizyczna

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe z programu
- nie poprawia lub nie uzupełnia swoje próby sprawnościowe za namową nauczyciela
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach, nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego
- nigdy nie podejmuje indywidualne treningi w celu poprawy swoich umiejętności

#### 4. aktywność fizyczna

- wykonuje zadania nie zawsze zgodnie z kryteriami i przepisami
- zalicza wszystkie sprawdziany z rażącymi błędami
- wykonuje ćwiczenia mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności
- nie potrafi zastosować opanowane umiejętności w czasie gry właściwie, a jego stopień opanowania nie wpływa na wyniki dla drużyny

#### 5.wiadomości

- zalicza testy i sprawdziany na ocenę dopuszczającą
- stosuje niektóre przepisy i zasady nauczone w trakcie zajęć
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

### **Ocena niedostateczna**

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń:

#### 1.postawa społeczna

- prawie zawsze jest nie przygotowany do zajęć, zapomina stroju sportowego
- bardzo często zdarza mu się nie brać udziału w lekcji z błahych powodów
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych
- nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowe
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej

#### 2.udział i aktywność

- w trakcie miesiąca nie stara się aktywnie ćwiczyć
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń na lekcji,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi prowadzić ćwiczenia poprawnie, nie umie przygotować miejsca ćwiczenia
- nigdy nie stosuje zasady bezpieczeństwa na lekcji a jego zachowanie zagraża zdrowiu i życiu współćwiczących
- nie dba o sprzęt sportowy, a często niszczy i dewastuje

#### 3. sprawność fizyczna

- nie zalicza większość testów i prób sprawnościowych z programu
- nie poprawia lub nie uzupełnia swoje próby sprawnościowe za namową nauczyciela



- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach, nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego

- nigdy nie podejmuje indywidualne treningi w celu poprawy swoich umiejętności

#### 4. aktywność fizyczna

- wykonuje zadania zawsze nie zgodnie z kryteriami i przepisami

- zalicza wszystkie sprawdziany z bardzo rażącymi błędami

- wykonuje ćwiczenia mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, nie potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności

- nie potrafi zastosować opanowane umiejętności w czasie gry właściwe, a jego stopień opanowania nie wpływa na wyniki dla drużyny

#### 5. wiadomości

- zalicza testy i sprawdziany na ocenę niedostateczną

- stosuje niektóre przepisy i zasady nauczone w trakcie zajęć

- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą

### **Postanowienia końcowe**

1. Zwolnienie lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcji.

2. Oceny cząstkowe są wazone wagą "1".

3. Ocena cząstkowa podlega poprawie w terminie uzgodnionym z nauczycielem i jest oceną ostateczną

4. Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości. Po dłuższej absencji chorobowej (dłużej niż miesiąc) uczeń nie ma obowiązku zaliczenia programu, który był realizowany w tym czasie i nie powoduje to obniżenie oceny.

### **Wymagania dotyczące zajęć prowadzonych on-line.**

1. Bierze czynny udział podczas każdej lekcji prowadzonej on-line.

2. Oddaje w terminie prace pisemne zleczone przez nauczyciela.

3. Wykonuje zadania domowe zleczone przez nauczyciela.