

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE SIÓDMEJ

Cele nauczania wychowania fizycznego - wymagania ogólne:

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe (podstawa programowa)

I Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
- 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
- 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II Aktywność fizyczna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np pilates, zumba, nordic walking);
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbiecie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np stanie na rękach)

- lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
 - 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
 - 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
 - 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
 - 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
 - 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
 - 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV Edukacja zdrowotna

W zakresie wiedzy Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

W zakresie umiejętności Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze

Cele oceniania:

Informowanie o poziomie sprawności ruchowej ucznia, o postępach w motoryce

i umiejętnościach ruchowych ucznia, o trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.
Motywowanie ucznia do dalszej pracy nad podnoszeniem swojej sprawności ruchowej.
Diagnostowanie rozwoju fizycznego ucznia-określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka. Wdrażanie do samokontroli i samooceny.
Wspieranie –wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów. Rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

Na ocenę końcową z I i II półrocza największy wpływ mają: ocena z wysiłku własnego wkładanego przez ucznia, obecność, aktywność i zaangażowanie ucznia na lekcjach oraz przestrzeganie zasady „fair play” i zasad bezpieczeństwa.

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego Uczni i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte choroby, urazy). W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na czas określony. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii, o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza specjalistę. W przypadku zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania wpisuje się zwolniony.

ZADANIA KONTROLNO - SPRAWDZAJĄCE W KLASIE SIÓDMEJ

LEKKOATLETYKA: Start wysoki i bieg wytrzymałościowy (marszbieg). Start niski i szybki bieg na dystansie 60 metrów. Rzut piłeczką palantową, rzut piłką lekarską 3 kg w tył. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki. Technika biegu na dystansie 600m dziewczęta, 1000m chłopcy. Przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.

GIMNASTYKA: Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją. Układ gimnastyczny z wykorzystaniem wskazanych elementów

PIŁKA KOSZYKOWA: Atak szybki. Obrona „każdy swego”. Obrona strefą. Elementy sędziowania.

PIŁKA SIATKOWA: Wystawienie, zbiecie i odbiór piłki. Elementy sędziowania.

PIŁKA RĘCZNA: Atak szybki. Obrona „każdy swego”. Obrona strefowa. Elementy sędziowania.

PIŁKA NOŻNA: Atak szybki. Zwód pojedynczy i podwójny. Obrona „każdy swego”. Elementy sędziowania.

WIADOMOŚCI: Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności.

UMIEJĘTNOŚCI: organizacyjne, stopień opanowania umiejętności współorganizowania zajęć rekreacyjnych i sportowych oraz zabaw w grupach rówieśniczych. Umiejętność pokazu zestawu ćwiczeń kształtujących wybraną zdolność motoryczną. Umiejętność wykonania wybranych prób sprawnościowych oraz umiejętność ich interpretacji. Umiejętność samoasekuracji i asekuracji.

WIADOMOŚCI Z ZAKRESU KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU: Znajomość tematyki: rozwój fizyczny, rozwój sprawności fizycznej, zdrowy styl życia, higiena, hartowanie organizmu, bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej. Znajomość podstawowych

informacji o ruchu olimpijskim. Znajomość podstawowych zasad dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach. Znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy.

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII

CELUJĄCY - uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą, jego postawa i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a sprawność i wiadomości obejmują w pełni wymagania programowe. Uczeń aktywnie i systematycznie uczestniczy w różnych formach działalności pozalekcyjnej związanej z kulturą fizyczną w szkole (zajęcia SKS) lub poza szkołą (klub), reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na szczeblu gminnym, powiatowym, rejonowym itp.

BARDZO DOBRY - uczeń systematycznie i konsekwentnie dąży do podnoszenia swojej sprawności fizycznej. Aktywnie, pewnie i z właściwą techniką potrafi wykonać ćwiczenia zawarte w szkolnym zestawie zadań kontrolno – ocenających. Sprawność l.a. jest wysoka i widoczny jest ciągły i znaczny postęp. Ponadto uczeń potrafi zorganizować prostą zabawę zespołową, współorganizuje gry i mini gry sportowe i potrafi pełnić rolę sędziego. Zna zasady samokontroli i samooceny umiejętności ruchowych. Bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych, chętnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych. Jego postawa i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

DOBRY - uczeń potrafi wykonać poprawnie 2/3 z wyżej wymienionych wymagań we właściwym tempie, z dopuszczalnymi małymi błędami technicznymi. Potrafi zastosować wyuczone elementy w grach zespołowych ze średnią skutecznością. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych - jest zawsze przygotowany do ćwiczeń (strój gimnastyczny). Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do przedmiotu nie budzą większych zastrzeżeń. Wykazuje stałe i dość dobre postępy w pracy nad usprawnianiem się.

DOSTATECZNY - uczeń potrafi wykonać samodzielnie, lecz z dużymi błędami lub w nieodpowiednim tempie przynajmniej po dwa elementy z zakresu dyscyplin: p. siatkowa, ręczna, nożna, koszykówka, gimnastyka, lekka atletyka. Nie potrafi właściwie zastosować wyuczonych elementów w grze. Nie czyni postępów, a jego wyniki odbiegają od poziomu pozostałych uczniów. Przy małym zaangażowaniu, jego aktywność na zajęciach lekcyjnych jest niewielka. Nie opuszcza celowo zajęć, ale zdarza mu się być nieprzygotowanym(zapomina stroju). Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.

DOPUSZCZAJĄCY - uczeń potrafi wykonać przy pomocy nauczyciela lub z rażącym błędem po jednym, prostym elemencie z trzech wybranych przez niego dyscyplin (p. siatkowa, ręczna, nożna, koszykówka, gimnastyka, lekkoatletyka). Ma bardzo niechętny stosunek do ćwiczeń, wykazuje duże braki w wychowaniu społecznym-brak dyscypliny, ambicji, koleżeńskości. Sporadycznie przebiera się do stroju gimnastycznego. Ma duże braki w ocenach częściowych z powodu własnego niedbalstwa. Pomimo tego, że jest uzdolniony pod względem sprawności nie czyni nic w kierunku udziału w lekcji. Nie jest zainteresowany możliwością uzyskania lepszej oceny. Stwarza niebezpieczne dla siebie i innych ćwiczących sytuacje.

NIEDOSTATECZNY - uczeń prezentuje wyjątkowo lekceważący stosunek do zajęć. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Notorycznie przychodzi nieprzygotowany do lekcji (brak stroju). Na lekcjach wykazuje rażące braki w zakresie wychowania społecznego (koleżeństwo, ambicja, zdyscyplinowanie) i zdrowotnego (wygląd zewnętrzny, higiena osobista). Nie spełnia wymagań sprawnościowych i jest daleki od ich spełnienia. Nie interesuje go uzyskanie pozytywnej oceny.