

**Wymagania edukacyjne niezbędne do utrzymania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego,**

**klasa VII b, nauczyciel: Andżelika Konderak, rok szkolny: 2020/2021, na podstawie art. 44b ust 8 o systemie oświaty**

**Ocenę celującą** otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobry i ponadto posiada wiedzę i umiejętności nabyte poprzez:

1. Przygotowanie się do zawodów sportowych szkolnych i pozaszkolnych
2. Udział w pozalekcyjnych zajęciach ruchowych
3. Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych

**Ocenę bardzo dobry** otrzymuje uczeń, który aktywnie i z zaangażowaniem ćwiczy na zajęciach, przynosi strój sportowy na zajęcia oraz samodzielnie i bezbłędnie:

1. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej (test Coopera, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej),
2. Wykonuje Test Coopera,
3. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących:
  - zdolności szybkościowe np. biegi krótkie, starty z różnych pozycji wyjściowych, biegi z przyspieszeniem
  - zdolności wytrzymałościowe np. biegi średnie i długie 600-1000m, biegi przełajowe, zabawy biegowe
  - zdolności siłowe np. ćwiczenia z pokonywaniem własnego oporu ciała podnoszenie i przenoszenie różnych przyborów (piłki lekarskie, tory przeszkód, rzuty piłkami lekarskimi)
  - zdolności koordynacyjne np. ćwiczenia gimnastyczne, technika i taktyka w grach zespołowych, sporty indywidualne
  - gibkość np. zestaw ćwiczeń rozciągających
4. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, klatki piersiowej, grzbietu i brzucha.

5. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego np.

- wzrasta się akcja serca i szybciej krąży krew
- następuje szybsza wentylacja płuc
- wzrasta siła i napięcie mięśni
- szybciej przebiega proces przemiany materii

6. Wykonuje i stosuje w grze:

- zwód pojedynczy w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- rzut na bramkę z wyskoku piłka ręczna
- poruszanie się w obronie piłka ręczna
- atak szybki piłka ręczna , nożna i koszykówka
- wystawienie piłki, zbiecie lub inna forma ataku piłka siatkowa
- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
- zagrywkę dolną
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- uderzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy

7. Uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:

- grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce, piłce ręcznej, piłce siatkowej, piłce nożnej
- grach drużynowych i indywidualnych „ dwa ognie”, tenis stołowy

8. Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach, przewrót w przód i tył.
9. Wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce
10. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię
11. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych.
12. Wykonuje start niski, biegi krótkie 60-100m , start wysoki biegi średnie i długie 600-1000m
13. Wykonuje rzut piłką lekarską
14. Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe

Ocenę **dobry** otrzymuje uczeń, który aktywnie ćwiczy na zajęciach, przynosi strój sportowy na zajęcia oraz samodzielnie lub z asekuracją i z nielicznymi błędami:

1. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej (test Coopera, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej),
2. Wykonuje Test Coopera,
3. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących:
  - zdolności szybkościowe np. biegi krótkie, starty z różnych pozycji wyjściowych, biegi z przyspieszeniem
  - zdolności wytrzymałościowe np. biegi średnie i długie 600-1000m, biegi przełajowe, zabawy biegowe
  - zdolności siłowe np. ćwiczenia z pokonywaniem własnego oporu ciała podnoszenie i przenoszenie różnych przyborów (piłki lekarskie, tory przeszkód, rzuty piłkami lekarskimi)
  - zdolności koordynacyjne np. ćwiczenia gimnastyczne, technika i taktyka w grach zespołowych, sporty indywidualne
  - gibkość np. zestaw ćwiczeń rozciągających
4. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, klatki piersiowej, grzbietu i brzucha.

5. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego np.

- wzrasta się akcja serca i szybciej krąży krew
- następuje szybsza wentylacja płuc
- wzrasta siła i napięcie mięśni
- szybciej przebiega proces przemiany materii

6. Wykonuje i stosuje w grze:

- zwód pojedynczy w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- rzut na bramkę z wysokości piłka ręczna
- poruszanie się w obronie piłka ręczna
- atak szybki piłka ręczna, nożna i koszykówka
- wystawienie piłki, zbiecie lub inna forma ataku piłka siatkowa
- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
- zagrywkę dolną
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- uderzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy

7. Uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:

- grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce, piłce ręcznej, piłce siatkowej, piłce nożnej
- grach drużynowych i indywidualnych „dwa ognie”, tenis stołowy

8. Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach, przewrót w przód i tył.
9. Wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce
10. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię
11. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych.
12. Wykonuje start niski, biegi krótkie 60-100m , start wysoki biegi średnie i długie 600-1000m
13. Wykonuje rzut piłką lekarską
14. Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe

Ocenę **dostateczny** otrzymuję uczeń, który nie angażuje się w wykonywanie ćwiczeń, zapomina stroju sportowego na lekcję, przy pomocy nauczyciela i z częstymi błędami:

1. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej (test Coopera, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej),
2. Wykonuje Test Coopera,
3. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących:
  - zdolności szybkościowe np. biegi krótkie, starty z różnych pozycji wyjściowych, biegi z przyspieszeniem
  - zdolności wytrzymałościowe np. biegi średnie i długie 600-1000m, biegi przełajowe, zabawy biegowe
  - zdolności siłowe np. ćwiczenia z pokonywaniem własnego oporu ciała podnoszenie i przenoszenie różnych przyborów (piłki lekarskie, tory przeszkód, rzuty piłkami lekarskimi)
  - zdolności koordynacyjne np. ćwiczenia gimnastyczne, technika i taktyka w grach zespołowych, sporty indywidualne
  - gibkość np. zestaw ćwiczeń rozciągających
4. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, klatki piersiowej, grzbietu i brzucha.

5. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego np.

- wzrasta się akcja serca i szybciej krąży krew
- następuje szybsza wentylacja płuc
- wzrasta siła i napięcie mięśni
- szybciej przebiega proces przemiany materii

6. Wykonuje i stosuje w grze:

- zwód pojedynczy w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- rzut na bramkę z wysokości piłka ręczna
- poruszanie się w obronie piłka ręczna
- atak szybki piłka ręczna , nożna i koszykówka
- wystawienie piłki, zbiecie lub inna forma ataku piłka siatkowa
- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
- zagrywkę dolną
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- uderzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy

7. Uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:

- grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce, piłce ręcznej, piłce siatkowej, piłce nożnej
- grach drużynowych i indywidualnych „ dwa ognie”, tenis stołowy

8. Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach, przewrót w przód i tył.
9. Wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce
10. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię
11. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych.
12. Wykonuje start niski, biegi krótkie 60-100m , start wysoki biegi średnie i długie 600-1000m
13. Wykonuje rzut piłką lekarską
14. Zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe

Ocenę **dopuszczający** otrzymuję uczeń, który ma lekceważący stosunek do zajęć, często zapomina stroju sportowego na zajęcia, zalicza nie wszystkie testy i próby sprawnościowe oraz przy pomocy nauczyciela i z dużymi błędami:

1. Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej (test Coopera, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej),
2. Wykonuje Test Coopera,
3. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących:
  - zdolności szybkościowe np. biegi krótkie, starty z różnych pozycji wyjściowych, biegi z przyspieszeniem
  - zdolności wytrzymałościowe np. biegi średnie i długie 600-1000m, biegi przełajowe, zabawy biegowe
  - zdolności siłowe np. ćwiczenia z pokonywaniem własnego oporu ciała podnoszenie i przenoszenie różnych przyborów (piłki lekarskie, tory przeszkód, rzuty piłkami lekarskimi)
  - zdolności koordynacyjne np. ćwiczenia gimnastyczne, technika i taktyka w grach zespołowych, sporty indywidualne
  - gibkość np. zestaw ćwiczeń rozciągających
4. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, klatki piersiowej, grzbietu i brzucha.

5. Omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego np.

- wzrasta się akcja serca i szybciej krąży krew
- następuje szybsza wentylacja płuc
- wzrasta siła i napięcie mięśni
- szybciej przebiega proces przemiany materii

6. Wykonuje i stosuje w grze:

- zwód pojedynczy w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
- rzut na bramkę z wyskoku piłka ręczna
- poruszanie się w obronie piłka ręczna
- atak szybki piłka ręczna, nożna i koszykówka
- wystawienie piłki, zbiecie lub inna forma ataku piłka siatkowa
- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
- zagrywkę dolną
- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
- uderzenie piłki prostym podbiciem i wewnętrzną częścią stopy

7. Uczestniczy w grach szkolnych, uproszczonych i właściwych jako zawodnik i sędzia:

- grze uproszczonej, szkolnej, właściwej w koszykówce, piłce ręcznej, piłce siatkowej, piłce nożnej
- grach drużynowych i indywidualnych „dwa ognie”, tenis stołowy



8. Wykonuje stanie na rękach przy drabinkach, przewrót w przód i tył.
9. Wykonuje układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce
10. Wykonuje skok kuczny przez skrzynię
11. Prowadzi rozgrzewkę do zajęć ruchowych.
12. Wykonuje start niski, biegi krótkie 60-100m , start wysoki biegi średnie i długie 600-1000m
13. Wykonuje rzut piłką lekarską

Ocenę **niedostateczny** otrzymuje uczeń, który nie spełnia powyższych wymagań

Nauczyciel wychowania fizycznego mgr Andżelika Konderak