

Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne dla klas VII w Szkole Podstawowej nr 3 im. Noblistów Polskich w Głogowie

Wymagania ogólne:

Opierając się na podstawie programowej z przedmiotu wychowanie fizyczne dla II etapu edukacyjnego, klasy 4-8 określone zostały następujące cele kształcenia:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

Diagnozowanie i interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej służy do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.

2. Aktywność fizyczna.

Blok obejmujący indywidualne i zespołowe formy aktywności rekreacyjno-sportowej. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

Blok dotyczący organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna.

Blok zawierający treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie

treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmocniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Treści nauczania - wymagania szczegółowe

Klasa VII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. 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.

2. 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.

1. 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.

2. 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, zbitcie 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 zwinnosciowo-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.

1. 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.

2. 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.

1. 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.

2. 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.

Kompetencje społeczne.

Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

TABELA WYMAGAŃ WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY

OBSZAR OCENIANIA	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
Sprawność Fizyczna	Uczeń nie podejmuje działań mających na celu podniesienie swojej sprawności fizycznej.	Uczeń ma przeciętną sprawność fizyczną. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu fizycznym.	Uczeń ma dobrą sprawność fizyczną. Chętnie pracuje nad własnym usprawnieniem, wykazuje postępy w tym zakresie.	Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie. Systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.	Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie. Systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
Umiejętności Ruchowe	Uczeń czynności ruchowe wykonuje w sposób minimalny, poniżej swoich możliwości fizycznych, wymaga częstej pomocy nauczyciela. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże braki. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi.	Uczeń opanował materiał na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami technicznymi, w nieodpowiednim tempie, poniżej własnych możliwości.	Uczeń w stopniu dobrym opanował program. Ćwiczenia wykonuje dość lekko i dokładnie, z małymi błędami technicznymi.	Uczeń całkowicie opanował materiał programowy. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie i w odpowiednim tempie.	Uczeń całkowicie opanował materiał programowy. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, płynnie i w odpowiednim tempie.
Aktywność na lekcjach wf i fakultetach	Uczeń wykazuje niechętny stosunek do wychowania fizycznego. Uczestniczy nieregularnie	Uczeń wykazuje przeciętną aktywność w czasie lekcji wychowania	Uczeń wykazuje poprawną aktywność w czasie lekcji. Jego postawa społeczna (jest	Wykazuje wysoką aktywność w czasie zajęć. Postawa społeczna ucznia, zaangażowanie i stosunek	Uczeń uczestniczy w lekcjach systematycznie i aktywnie. Postawa społeczna ucznia:

	w zajęciach wychowania fizycznego. Ma poważne braki w zakresie wymaganych umiejętności i postaw (praca w grupie, stosunek do partnera, przeciwnika). Ma częste braki stroju. Wykazuje braki w nawykach higienicznych.	fizycznego. Uczeń przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.	koleżeński i zdyscyplinowany) i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń (posiada właściwe nawyki higieniczne; czysty i zmienny strój sportowy).	do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń. Chętnie podejmuje wszelkie wyzwania sportowe. Swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach.	zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego na zajęciach powodują to, że jest on wzorem i przykładem dla innych uczniów. Uczeń propaguje w środowisku zdrowy styl życia.
Aktywność na zajęciach pozalekcyjnych	Uczeń nie uczestniczy w żadnych zajęciach rekreacyjno - sportowych. Aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych (szkolnych i pozaszkolnych) może przyczynić się do poniesienia oceny o jeden stopień.	Uczeń nie uczestniczy w żadnych zajęciach rekreacyjno - sportowych. Aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych (szkolnych i pozaszkolnych) może przyczynić się do poniesienia oceny o jeden stopień.	Uczeń uczestniczy nieregularnie w zajęciach pozalekcyjnych. Systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych (szkolnych i pozaszkolnych) może przyczynić się do poniesienia oceny o jeden stopień oraz do osiągnięcia lepszych wyników sportowych.	Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych. Prowadzi aktywny styl życia i docenia wartości aktywności ruchowej. Systematycznie rozwija swoje umiejętności sportowe.	Uczeń bierze aktywny udział w zajęciach i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych (międzyszkolnych, powiatowych, wojewódzkich) Uczeń, który bierze udział w pozaszkolnych zajęciach wpływający na rozwój sprawności fizycznej i umiejętności winien udokumentować udział w postaci informacji od prowadzącego zajęcia o osiągnięciach w postaci dyplomów, pucharów medali.
Wiadomości z zakresu wychowania fizycznego	Uczeń posiada minimalne wiadomości z zakresu kultury fizycznej nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z	Uczeń posiada niewielkie wiadomości z kultury fizycznej, których nie potrafi wykorzystać	Uczeń posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.	Uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.	Uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.

	samooceną.	w praktyce.		Zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie i potrafi je interpretować.	Zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie i pełni rolę sędziego. Podczas nauki zdalnej uczeń inicjuje udział w projekcie edukacyjny, warsztatach, happeningach.
--	------------	-------------	--	---	--