**Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie VII w Szkole Podstawowej nr 1 Łańcucie.**

Celem nauczania wychowania fizycznego jest wszechstronny rozwój organizmu, korygowanie wad postawy, przez odpowiedni dobór środków i metod stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej oraz dostarczenie uczniom wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań w tym zakresie. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności zdrowotnej, rekreacyjnej i sportowej. Wyposażenie uczniów w niezbędną wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpieczną organizację zajęć ruchowych w różnych warunkach środowiskowych, indywidualnie, w grupie rówieśniczej oraz w rodzinie. Ukształtowanie postawy świadomego i permanentnego uczestnictwa uczniów w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnych w czasie nauki w szkole oraz po jej ukończeniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego. Kształtowanie postaw osobowościowych: poczucia własnej wartości, szacunku dla innych osób, zwłaszcza słabszych i mniej sprawnych. Kształtowanie współdziałania w zespole, grupie, akceptacji siebie i innych, kultury kibicowania, stosowania zasady „fair play” w sporcie i w życiu.

**Zadania kontrolno – sprawdzające**

**KLASA VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

**PIŁKA SIATKOWA**

1. Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym

2. Łączenie odbić sposobem oburącz górnym i dolnym w parach

3. Zagrywka piłki sposobem górnym z 7-9 metrów

4.Wystawa i atak piłki

5.Wykonanie bloku

6 Elementy sędziowania.

**KOSZYKÓWKA**

1.Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i tempa

2. Podania i chwyty piłki jednorącz i oburącz w miejscu i w biegu w zespołach

dwójkowych zakończone dowolnym rzutem do kosza

3. Wykonanie rzutu z dwutaktu z marszu i biegu

4. Wykonanie piwotu

5.Zwód pojedynczy z piłką i bez piłki

6.Obrona „każdy swego”

7. Elementy sędziowania.

**PIŁKA RĘCZNA**

1.Kozłowanie piłki w biegu slalomem zakończone dowolnym rzutem do bramki

2. Podania i chwyty w zespołach trójkowych za zmianą miejsc za piłką i od piłki

3. Wykonanie rzutu do bramki z biegu i wyskoku

4.Wykonanie rzutu z przeskokiem.

5 Elementy sędziowania.

**PIŁKA NOŻNA**

1. Podania i przyjęcia w parach

2. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę

3. Gra szkolna

4. Zwód pojedynczy i podwójny

5. Elementy sędziowania.

**TENIS STOŁOWY**

1. Odbicia forhendowe i bekhendowe

2. Dowolna zagrywka

3. Gra pojedyncza

4. Gra podwójna

**GRY I ZABAWY**

**LEKKOATLETYKA**

1. Bieg na dystansie 60 m – dziewczęta i chłopcy

2. Bieg na 600 m dla dziewcząt i 1000m dla chłopców

3. Technika startu niskiego i wysokiego

4. Skok w dal

5. Przekazanie pałeczki sztafetowej

**GIMNASTYKA**

1.Wykonanie przewrotu w przód i w tył z wybranej pozycji wyjściowej

2. Wykonanie prawidłowo skoku rozkrocznego przez kozła

3. Łączone przewroty w przód i tył

4 Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją.

5.Skok kuczny przez skrzynie.

**RMT**

1. Aerobik – wykonanie poprawnie zadania pod kierunkiem nauczyciela

2. Aerobik – przedstawienie własnego układu ćwiczeń

**I. KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1.Postawa ucznia, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego (udział w zajęciach,

systematyczność, aktywność)

2. Wiedza ucznia i umiejętność jej wykorzystania w praktycznym działaniu

3. Rozumie potrzeby zdrowego stylu życia – szeroko pojęta „promocja zdrowia”

4.Udział ucznia w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych

5.Stopień opanowania materiału, programu autorskiego

6. Indywidualny poziom sprawności fizycznej ucznia i jego postępy w

usprawnianiu

7. Stopień opanowania poszczególnych umiejętności ruchowych

**CELUJĄCA ... 6**

· Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb (5)

` jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego

· Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych

formach działalności związanych z kulturą fizyczną

· Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich,

powiatowych i gminnych

· Rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu

życia oraz je promuje

· Jest wzorem na zajęciach wych.- fiz. w szkole i środowisku

` wysiłek wkładany w zajęciach wychowania jest zawsze maksymalny

` rozwija własne uzdolnienia( np. klub sportowy)

**BARDZO DOBRA ... 5**

· Uczeń opanował materiał programowy

· Jest bardzo sprawny fizycznie

‘ Jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach w lekcjach.

· Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i

dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych

w programie

· Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie

wykorzystuje je w praktyce

· Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże

postępy w usprawnianiu się

· Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego

nie budzą zastrzeżeń

· Bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to

jednak działalność systematyczna

`‘ testy i sprawdziany zalicza na ocenę co najmniej dobrą i bardzo dobrą

**DOBRA ... 4**

· Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy

· Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną

· Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi

błędami technicznymi

· Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy

nauczyciela

· Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym

usprawnianiem wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie

· Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi

większych zastrzeżeń

` jest przygotowany do zajęć , nie więcej niż 3 razy w półroczu nie posiadał stroju sportowego.

‘ testy i sprawdziany zalicza na ocenę co najmniej dobrą

**DOSTATECZNA ... 3**

· Uczeń opanował materiał programowy ze znacznymi lukami

· Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną

· Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z błędami

technicznymi

· Wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym

· W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne braki, a tych

które posiada nie potrafi samodzielnie wykorzystać

· Wykazuje małe postępy w usprawnianiu

· Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku

do kultury fizycznej

` 3 razy lub więcej nie posiada stroju sportowego

**DOPUSZCZAJĄCA ... 2**

· Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki

· Jest mało sprawny fizycznie

· Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi

· Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać

prostych zadań związanych z samooceną

· Brak mu pilności i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu

· Na zajęciach wych.- fiz. przejawia poważne braki w zakresie wychowania

społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń

` nie ćwiczy z błahych powodów, bardzo niskie wyniki z testów sprawności

**NIEDOSTATECZNA ... 1**

· Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program

· Posiada bardzo niską sprawność motoryczną

· Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami

· Charakteryzuje się zupełną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej

· Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w

· usprawnianiu

· Na zajęciach wych.- fiz. wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania

społecznego

· Nie wykazuje postępów w usprawnianiu

**II. SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ**

Sprawność psychomotoryczna.

- testy sprawności fizycznej,

- zawody sportowe,

- tory przeszkód,

- formy współzawodnictwa,

- ścieżki zdrowia.

Umiejętności ruchowe

- sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny,

- zadania kontrolno-oceniające,

- obserwacja ucznia,

- testy sprawności specjalnej,

- zawody klasowe.

Wiadomości

- sędziowanie,

- prowadzenie rozgrzewki,

- praca pisemna,

- stosowanie metody problemowej.

Sprawność psychomotoryczna.

Sprawność określamy na podstawie wyników wybranych prób i testów

(do wyboru) np;

1 Test Coopera.

2. ABC sprawności Fizycznej – Jerzy Barankiewicz