

Katalog wymagań programowych na poszczególne stopnie szkolne z wychowania fizycznego klasa 7

Stopień	<i>PIŁKA SIATKOWA</i>
	Odbicie sposobem górnym w przód i w tył.
	<i>Wymagania szczegółowe</i>
	<i>Uczeń:</i>
Dopuszczający	<ul style="list-style-type: none"> – omawia zasady ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem – wyjaśnia zasady kulturalnego zachowania. – potrafi wykonać odbicia sposobem górnym i dolnym, wystawić, zbić, i odebrać piłkę – zna przepisy gry – wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą – uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika stosując zasady czystej gry.
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę dostateczną – w sposób dobry opanował odbicie sposobem górnym i dolnym, wystawić, zbić, i odebrać piłkę
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę dobrą – w sposób bardzo dobry opanował odbicie sposobem górnym i dolnym wystawić, zbić, i odebrać piłkę
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą – pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych – motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych
Stopień	<i>GIMNASTYKA i TANIEC</i>
	<i>Wymagania szczegółowe</i>
	<i>Uczeń:</i>
Dopuszczający	<ul style="list-style-type: none"> – wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki – wyjaśnia, jak należy zachować się na zabawie tanecznej, w dyskotecce. – korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych – stosuje zasady samoasekuracji. – omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. – nie wykona bez pomocy stania na rękach i piramidy dwójkowej lub trójkowej.
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą – planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę dostateczną – w sposób dobry wykonuje stanie na rękach i piramidy dwójkowe lub trójkowej,
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę dobrą – w sposób bardzo dobry wykonuje stanie na rękach i piramidy dwójkowe lub trójkowej,
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą – wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie rozwoju

	fizycznego
Stopień	MINI PIŁKA KOSZYKOWA
	<i>Wykonuje rzut z biegu do kosza oraz kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu. Podania piłki oburącz.</i>
	Uczeń: <i>Wymagania szczegółowe</i>
Dopuszczający	<ul style="list-style-type: none"> – organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową. – wykona zwody i rzut zbiegu z wieloma błędami. – zna przepisy gry
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> – uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą – uczeń poprawnie wykona zwody i rzut zbiegu
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę dostateczną – technika wykonania wymaga korekty nauczyciela, zadania wykonuje w dobrym tempie.
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę dobrą – prawidłowo pod względem techniki, pewnie, dokładnie i w bardzo dobrym tempie wykona: wykona zwody i rzut zbiegu
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą – prawidłowo pod względem techniki, pewnie, dokładnie i w odpowiednim tempie wykona zwody i rzut zbiegu – pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych – motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych
Stopień	LEKKOATLETYKA
	<i>Wykonuje próbę wielobojową. Test Coopera.</i>
	Uczeń: <i>Wymagania szczegółowe</i>
Dopuszczający	<p>potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> – omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach. – Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych, gibkość dolnego odcinka kręgosłupa. – Dokonuje pomiaru wysokości i masy ciała, ocenia własną postawę ciała – Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku. – Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. – Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne. – Wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera. – Wykonuje próbę wielobojową.
Dostateczny	<p>spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> – W sposób dostateczny wykonuje próby – Umie w sposób poprawny przekazać pałeczkę sztafetową
Dobry	<p>spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> – W sposób dobry wykonuje próby
Bardzo dobry	<p>spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> – W sposób bardzo dobry wykonuje próby
Celujący	<p>spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> – W sposób celujący wykonuje próby – Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
Stopień	MINI PIŁKA RĘCZNA
	<i>Podanie i przyjęcie piłki. Rzut do bramki po kozłowaniu z wyskoku ze zwodem</i>

	Wymagania szczegółowe
	<i>Uczeń:</i>
Dopuszczający	<ul style="list-style-type: none"> – wykona poszczególne zadania z wieloma błędami po korekcie nauczyciela w wolnym tempie. – zna przepisy gry
Dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą – wykona poszczególne zadania z małymi błędami w wolnym tempie.
Dobry	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę dostateczną – kozłuje piłkę w slalomie ze zmianą ręki w dobrym tempie, ale wzrok skierowany na piłkę, technika rzutu wymaga korekty nauczyciela.
Bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę dobrą – prawidłowo pod względem techniki, pewnie, dokładnie i w bardzo dobrym tempie wykona: kozłowanie piłki w slalomie ze zmianą ręki, rzut do bramki .
Celujący	<ul style="list-style-type: none"> – spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą – prawidłowo pod względem techniki, pewnie, dokładnie i w odpowiednim tempie wykona kozłowanie piłki w slalomie ze zmianą ręki, rzut do bramki. – pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych – motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych
Stopień	MINI PIŁKA NOŻNA
	Strzał do bramki po zwodzie
	<i>Wymagania szczegółowe</i>
	<i>Uczeń :</i>
Dopuszczający	<ul style="list-style-type: none"> – przyjmuje pozycję do uderzenia lub przyjęcia piłki, lecz nie potrafi poprawnie wykonać polecenia, – strzela z miejsca – zna przepisy gry
Dostateczny	spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz potrafi: <ul style="list-style-type: none"> – przyjąć pozycję do przyjęcia piłki lub uderzenia piłki, lecz nie potrafi celnie i bezbłędnie wykonać zadania, – po nadbiegnięciu z piłką próbuje wykonać strzał do bramki,
Dobry	spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz potrafi: <ul style="list-style-type: none"> – przyjąć lub uderzyć piłkę dowolną nogą, – po nadbiegnięciu z piłką wykonać strzał na bramkę lewą lub prawą nogą.
Bardzo dobry	spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz potrafi: <ul style="list-style-type: none"> – poprawnie uderzyć i przyjąć piłkę prawą lub lewą nogą, – po nadbiegnięciu z piłką wykonać strzał na bramkę lewą nogą lub prawą nogą,
Celujący	spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz potrafi: <ul style="list-style-type: none"> – uderzyć i przyjąć piłkę dowolną nogą, – po nadbiegnięciu z piłką wykonać celny strzał na bramkę lewą nogą i prawą nogą, – planuje szkolne rozgrywki sportowe wg. systemu pucharowego i „każdy z każdym”
Stopień	EDUKACJA ZDROWOTNA
	W zakresie wiedzy i umiejętności.

	Wymagania szczegółowe Uczeń:
Dopuszczający	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje w sposób niewystarczający piramidę żywienia i aktywności fizycznej - zna zasady zdrowego odżywiania - opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się - wymienia czynniki które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie - opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej z poza europy
Dostateczny	spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: <ul style="list-style-type: none"> - przestrzega zasad higieny osobistej - wymienia czynniki które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te na które może mieć wpływ - omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu
Dobry	spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz potrafi: <ul style="list-style-type: none"> - opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia - omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania odżywek i substancji psychoaktywnych
Bardzo dobry	spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz potrafi: <ul style="list-style-type: none"> - zmierzyć tętno przed i po wysiłku - omawia konsekwencje zdrowotne stosowania odżywek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej
Celujący	spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz potrafi: <ul style="list-style-type: none"> - potrafi zinterpretować wyniki z pomocą nauczyciela - przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach - wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni - dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb

Warunkiem uzyskania wyższej niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna reguluje Rozdział VII WZO pkt. IV podpunkt 8 Statutu Szkoły Podstawowej nr 9 w Kaliszu

Jeżeli uczeń posiada opinie poradni Psychologiczno – Pedagogicznej, to zalecenia w niej określone są uwzględniane oraz stosowana jest indywidualizacja pracy z uczniem w zależności od jego możliwości i stopnia stwierdzonej dysfunkcji lub niepełnosprawności.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Podpis nauczyciela.....