WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE

ODDZIAŁY VII

Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
1. Wie, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego. 2. Zna testy do pomiaru sprawności fizycznej. 3. Wybiera ćwiczenia do zestawu kształtującego prawidłową postawę ciała. 4. Wskazuje korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: 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. Opisuje ćwiczenia z zestawu kształtującego prawidłową postawę ciała. 4. Wskazuje korzyści dla zdrowia wynikające z aktywności fizycznej w terenie.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dostateczną oraz: 1. Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki. 2. Wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych. 3. Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała. 4. Przeprowadza fragment rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności.	Uczeń spełnił wymagania na ocenę dobrą oraz: 1.Ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej. 2.Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności. 3. Stosuje nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej. 4.Demonstruje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. aerobik, tabata, nordic walking).	Uczeń spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: 1. Osiąga postęp w wybranych próbach przeprowadzanych testów sprawności fizycznej. 2. Diagnozuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystują nowoczesne technologie. 3. Opracowuje i wykonuje indywidualnie lub w zespole układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 4.Organizuje dla rówieśników wybraną formę aktywności fizycznej spoza Europy.

5. Wskazuje czym się kierować podczas wybierania trasy biegu terenowego. 6. Wymienia sposoby zapobiegania wypadkom na zajęciach ruchowych 7. Wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się. 8. Wie, jak zachować się po zwycięstwie i porażce. 9. Wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania. 10. Uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej. 11. Dba o bezpieczeństwo swoje i współćwiczących. 12. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego przynosi strój sportowy sporadycznie, otrzymał „bz” 11 i więcej.	5. **Wykonuje:** - wybrane techniczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej, w siatkówce. 6. Wymienia elementy orientacji w terenie. 7. Wie, jak zachować się w trakcie aktywności tanecznej w czasie lekcji WF oraz innych imprezach tanecznych w szkole lub poza nią. 8.Wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 9. Omawia sposoby zapobiegania otyłości. 10. Zna zasady dobrych relacji z innymi osobami. 11. Kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyn i przeciwników.	5. Wymienia nowoczesne technologie, które można wykorzystać do oceny dziennej aktywności fizycznej. 6. Charaktery uje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. aerobik, tabata, nordic walking). 7. Wykonuje indywidualnie dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 8. Opisuje zasady wybranej aktywności fizycznej spoza Europy. 9. **Wykonuje:** - techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej (zwody, obronę „każdy swego”), w siatkówce (wystawienie, odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w obronie).	5. Opracowuje i wykonuje indywidualnie dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej. 6. Uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy. 7. **Wykonuje w grze:** - techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej (zwody, obronę „każdy swego”), w siatkówce (wystawienie, odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w obronie). 8. Wykonuje układ gimnastyczny zawierający wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach, przerzut bokiem, piramida dwójkowa). 9. Wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym.	5. **Stosuje w grze:** - techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej (zwody, obronę „każdy swego”), w siatkówce (wystawienie, odbiór piłki, ustawia się prawidłowo na boisku w obronie). 6. Potrafi zorganizować klasowe lub szkole zawody sportowe systemem pucharowym i „każdy z każdym”; 7. Rozwiązuje konflikty proponując wyjścia z sytuacji problemowych. 8. Motywuje inne osoby do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 9. Pomaga słabszymi mniej sprawnym.

	12.Uczestniczy w grach uproszczonych jako zawodnik i kibic. 13. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego), dopuszczalna ilość „bz” do 10.	10. Wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach, przerzut bokiem, piramida dwójkowa). 11. Wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie. 12. Wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej. 13. Wykonuje skok w dal po rozbiegu. 14. Omawia sposoby zapobiegania wypadkom i urazom w czasie zajęć ruchowych. 15. Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. 16. Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i różnej wielkości.	10. Wykonuje skok w dal po rozbiegu ze odbicia ze strefy. 11. Stosuje zasady asekuracji i samo asekuracji. 12. Wskazuje, na które czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie może mieć wpływ. 13. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia. 13.Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując empatię. 14. Przejawia zaangażowanie w osobistym usprawnianiu się. Jego postawa sportowa i koleżeńska nie budzi zastrzeżeń. 15. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 7.	10. Jego postawa koleżeńska i sportowa nie budzi żadnych zastrzeżeń. Jest godna naśladowania. 11. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 5. 12. Reprezentuje szkołę lub klasę na zawodach sportowych lub rozgrywkach (między-klasowych, międzyszkolnych). 13. Udokumentuje swój udział w zajęciach pozaszkolnych (np. dyplom).

		17. Omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci. 18. Dąży do postępu w wynikach testów i prób motorycznych i wydolnościowych. 19. Uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i kibic. 20. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (ma wymagany strój sportowy), dopuszczalna ilość „bz” do 9.		

Ocenę <u>niedostateczną</u> otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.