WYMAGANIA EDUKACYJNE NA OCENĘ ŚRÓDROCZNĄ I KOŃCOWOROCZNĄ W ROKU SZKOLNYM 2025/2026 DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ KLASA 7

**Przedmiot** – Wychowanie fizyczne

**Program** – Program nauczania wychowania fizycznego według nowej podstawy programowej dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych – Krzysztof Warchoł, Rzeszów 2025, Wydawnictwo FOSZE

**Zasady obowiązujące na lekcji wychowania** **fizycznego** – zmienny strój sportowy: dres sportowy, koszulka, spodenki, białe skarpetki, obuwie sportowe na podeszwie jasnej (niepozostawiające śladów na parkiecie). Ze względów bezpieczeństwa podczas lekcji wychowania fizycznego obowiązuje zakaz noszenia biżuterii z wyjątkiem małych kolczyków w uszach niewystających poza płatek ucha. Uczniowie z długimi włosami (do ramion i dłuższych) są zobowiązani do związania włosów gumką podczas ćwiczeń. Uczniowie mogą zgłosić 3 nieprzygotowania (brak stroju) w semestrze, każdy kolejny skutkuje uwagą w dzienniku. W ocenianiu bieżącym dopuszcza się stosowanie następujących oznaczeń „+”, „-”. Jeśli uczeń uzyska określoną przez danego nauczyciela liczbę „+”, „-”, to otrzymuje odpowiednią ocenę wpisaną w osobnej kolumnie z opisem „praca na lekcji”. Aktywność ucznia jest systematycznie podsumowywana oceną bieżącą na podstawie aktywnej frekwencji ucznia oraz zdobytych dodatkowo plusów i minusów za pracę na lekcji. Czas zwolnienia lekarskiego nie jest wliczany do oceny z aktywności. W przypadku braku możliwości aktywnego uczestnictwa w lekcji. (kontuzja, niedyspozycja itp.) obowiązkiem ucznia jest okazanie zwolnienia od rodzica w zeszycie do korespondencji z podpisem opiekuna prawnego. Jeśli sytuacja przedłuża się powyżej 1 tygodnia (4h lekcyjne), wymagane jest zwolnienie lekarskie. W sytuacjach wyjątkowych i nagłych, jeśli uczeń nie jest w stanie aktywnie uczestniczyć w lekcji i nie posiada zwolnienia jego obowiązkiem jest posiadanie zmiennego stroju sportowego i okazanie go nauczycielowi prowadzącemu zajęcia. Osoby zwolnione danego dnia z ćwiczeń fizycznych zobowiązane są do wykonywania innych zadań organizacyjno – porządkowych, które nauczyciel może podsumować oceną z aktywności. Jeśli uczeń jest nieobecny lub zwolniony z czynnego udziału w sprawdzianie umiejętności technicznych w rubryce oceny za dany sprawdzian nauczyciel wpisuje „nb”. Materiał dotyczący sprawdzianu pozostaje przez ucznia niezaliczony, co ma wpływ przy ustalaniu rocznej lub śródrocznej oceny z przedmiotu. Uczeń może zaliczyć dany materiał w terminie ustalonym z nauczycielem.

Uczeń może otrzymać plusy „+” z aktywności m.in. za:

* pomoc w organizacji lekcji, przygotowanie czy odniesienie sprzętu sportowego;
* dokonanie pomiarów;
* uczestnictwo w rozgrywkach sportowych na lekcji;
* pełnienie funkcji sędziego;
* prowadzenie rozgrzewki;
* wykazanie się wiedzą z przepisów sportowych lub techniki wykonania ćwiczeń;
* dodatkowe zadania na lekcji określone w jej celach przez nauczyciela (jak np. komponowanie własnego układu ćwiczeń);
* pełnienie roli lidera, kapitana;
* aktywne motywowanie uczniów z trudnościami do ćwiczeń (np. poprzez pokaz techniki czy współpracę – ćwiczenia w parach);
* wykazanie się szczególnym przykładem zasad fair play podczas gry

Uczeń może otrzymać minus „-” z aktywności m.in. za:

* rezygnację z czynnego udziału w lekcji lub jej części bez okazania zwolnienia od rodzica lub lekarza;
* odmowę wykonania zadania powierzonego przez nauczyciela;
* brak zachowania zasad fair- play;
* brak współpracy z partnerem lub zespołem;
* niestosowanie zasad bezpieczeństwa obowiązujących na obiektach sportowych podczas ćwiczeń

Sposoby Sprawdzania Osiągnięć Edukacyjnych Ucznia:

* aktywność na lekcji
* postawa w trakcie zajęć
* postępy sprawności fizycznej
* sprawdziany umiejętności technicznych
* sprawdziany z wiedzy o kulturze fizycznej
* udział w rozgrywkach międzyklasowych, międzyszkolnych
* uczestnictwo w zajęciach dodatkowych
* działania na rzecz kultury fizycznej i sportu

Wymagania edukacyjne:

W zakresie aktywności

Uczeń:

* systematycznie i świadomie bierze aktywny udział w lekcji
* posiada zmienny strój sportowy dostosowany do warunków pogodowych
* dba o ład i porządek wokół siebie podczas ćwiczeń na polecenie nauczyciela wykonuje czynności organizacyjno-porządkowe przed rozpoczęciem ćwiczeń oraz po ich zakończeniu
* stosuje się do zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i postępuje na lekcji zawsze zgodnie z nimi
* z zaangażowaniem uczestniczy w grach i zabawach prowadzonych przez nauczyciela podczas lekcji
* prowadzi rozgrzewkę dostosowaną do aktywności na lekcji
* komunikuje się efektywnie w grupie i buduje relacje poprzez gry zespołowe i ćwiczenia w parach, szanuje przy tym poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię promując wzajemne wsparcie
* przyjmuje rolę kapitana lub lidera zespołu ćwiczebnego
* Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji podczas ćwiczeń wymagających współpracy i odpowiedzialności za bezpieczeństwo innych;
* bierze czynny udział w testach diagnozujących sprawność fizyczną, prowadzi dzienniczek sprawności fizycznej, w którym samodzielnie zapisuje wyniki pomiarów;
* dąży do osiągania postępów w usprawnianiu, analizuje własne osiągnięcia w poszczególnych testach na przestrzeni lat i formułuje własne wnioski;
* bierze aktywny samodzielnie inicjowany udział w zawodach sportowych, turniejach szkolnych i pozaszkolnych jako zawodnik lub sędzia respektując zasady fair play;
* planuje szkolne rozgrywki systemem pucharowym oraz „każdy z każdym”
* motywuje innych uczniów do uczestnictwa w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych
* przeciwdziała wykluczeniu w grupie współpracując, szanując poglądy innych uczniów, wykazując asertywność i empatię podczas wspólnie podejmowanych działań;
* rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji jak i sytuacjach pozasportowych;
* doskonali sprawność i rozwija zainteresowania sportowe na zajęciach pozalekcyjnych w szkole i poza nią
* wzmacnia pozytywny obraz siebie poprzez współpracę i wsparcie grupy

W zakresie umiejętności uczeń

Uczeń:

* wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, tworzy z nich układ ćwiczeń na ścieżce
* stosuje trening obwodowy wszechstronnie angażujący gorset mięśniowy
* opracowuje i wykonuje układ ćwiczeń do muzyki z przyborem lub bez
* wykonuje zestaw ćwiczeń pilates z piłką gimnastyczną
* wykonuje ergonomiczne przenoszenie ciężarów różnej wielkości;
* wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie
* wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość
* wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu na różnych dystansach
* wykonuje rzut zamachowy piłką rzutową z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej
* wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym
* wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki
* Wykonuje techniczne oraz taktyczne elementy gier indywidualnych i zespołowych, a także potrafi je zastosować podczas rywalizacji: kozłowanie, prowadzenie, podanie, zwody, obronę „każdy swego”, odbicia sposobem oburącz dolnym i górnym, zagrywkę, wystawienie, zbicie i odbiór piłki, rzut na bramkę, strzał do bramki, zbiórkę piłki, serwis, uderzenie forhend, bekhend, ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
* Uczestniczy w grach szkolnych pełniąc funkcję zawodnika i sędziego
* Stosuje techniki relaksacyjne i wyciszające takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe
* Korzysta z dostępnych urządzeń do pomiaru aktywności fizycznej: aplikacje mobilne, opaski na rękę, pulsometry
* Mierzy własną aktywność fizyczną;
* Wykonuje wybrane próby sprawnościowe będące treścią testów do zawodów, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna;

W zakresie wiedzy

Uczeń:

* Omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej;
* Omawia sposoby zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom na zajęciach ruchowych
* Wskazuje podstawowe przepisy gier zespołowych realizowanych na lekcji
* Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania
* Wymienia testy sprawności fizycznej i nowoczesne technologie do ich przeprowadzenia i monitorowania sprawności fizycznej;
* Podaje zasady planowania aktywności fizycznej w górach, nad wodą z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska;
* Poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów stosowanych w rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w tych zawodach; wymienia przykłady aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (sportowiec, ratownik GOPR, trener personalny, policjant, żołnierz, górnik).

Kryteria oceny śródrocznej oraz rocznej z wychowania fizycznego

Ocena celująca (cel):

Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, umiejętnościami, wiadomościami i przygotowaniem do lekcji. Swoją wzorową postawą zachęca i motywuje innych uczniów do aktywności i praktykowania zachowań prozdrowotnych na lekcji i poza nią. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, jest wszechstronnie sprawny, systematycznie uczestniczy w działaniach podejmowanych na rzecz kultury fizycznej na terenie szkoły lub poza nią np.: bierze czynny udział w zaproponowanych przez nauczyciela zawodach, konkursach i olimpiadach, regularnie uczestniczy w zajęciach SKS, z własnej inicjatywy organizuje rekreacyjne lub sportowe formy aktywności, jest inicjatorem akcji propagujących zdrowy tryb życia (zachowania prozdrowotne) itp. Uczeń nieprzerwanie podnosi też poziom własnej sprawności fizycznej, odczuwa wewnętrzną potrzebę osobistego usprawniania się w wybranej przez siebie dyscyplinie sportu, kształtując tym samym umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające całożyciowej aktywności fizycznej.

Ocena bardzo dobra (bdb):

Uczeń całkowicie opanował materiał programowy. Charakteryzuje go wysokie zaangażowanie w pracę na lekcji oraz stopień przygotowania się do niej. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, jest sprawny fizycznie i osiąga duże postępy w usprawnianiu się. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktycznym działaniu. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń. Uczeń bierze też okazjonalnie udział w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej i sportu.

Ocena dobra (db)

Uczeń w większości opanował materiał programowy jest sprawny fizycznie i bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków. Na lekcjach osiąga postępy w opanowaniu umiejętności i wiadomości na miarę swoich możliwości i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem się. Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej są pozytywne.

Ocena dostateczna (dst)

Uczeń opanował materiał nauczania w stopniu przeciętnym ze znacznymi lukami. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną. Ćwiczy niepewnie i z większymi błędami technicznymi. Poprawnie wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia i wykazuje małe postępy w usprawnianiu się. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a swojej wiedzy nie umie wykorzystać w praktyce. Charakteryzuje go małe zaangażowanie w aktywność i pracę na lekcji, w swych działaniach kieruje się jedynie chęcią uzyskania pozytywnej oceny, jego stosunek do przedmiotu jest obojętny.

Ocena dopuszczająca (dop)

Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma znaczne luki. Wykazuje niską sprawność fizyczną, niechętną postawę na lekcji i małe postępy w usprawnianiu. W swych działaniach popełnia dużo błędów i posiada niewielką wiedzę o kulturze fizycznej. Na zajęciach przejawia poważne braki w zakresie podstawowych umiejętności z wychowania fizycznego, nie stosuje się do wymagań związanych z przygotowaniem do lekcji. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy styl życia.

Ocena niedostateczna (ndst)

Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program. Posiada bardzo niską sprawność fizyczną i nie czuje żadnej potrzeby usprawniania się. Wobec kultury fizycznej ma stosunek negatywny i lekceważący. Swoją postawą dezorganizuje pracę nauczyciela i stwarza zagrożenie dla bezpieczeństwa innych uczniów. Uczeń jest notorycznie nieprzygotowany do lekcji, nie angażuje się też w żadne działania powierzone mu w trakcie lekcji przez nauczyciela. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy styl życia.