**Wymagania edukacyjne z przedmiotu wychowanie fizyczne, klasa VII**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Dział | Wymagania na poszczególne oceny |
| Dopuszczający | Dostateczny |  Dobry | Bardzo dobry |  Celujący |

**I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **Sprawność fizyczna. Gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF]** | - Uczeń wykonuje chwyt oburącz za kostki | - Uczeń dotyka palcami obu rąk palców stóp | - Uczeń dotyka wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | - Uczeń dotyka dłońmi podłoża | - Uczeń dotyka głową kolan |

**II. Aktywność fizyczna.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.** | **Gimnastyka: ‒ stanie na rękach przy drabinkach** | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela-brak wytrzymania 3 s.- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej- obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania z pomocą nauczyciela- brak wytrzymania 3 s.- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej- zaznaczenie cechy gimnastycznej- obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi- brak wytrzymania 3 s.- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej- zaznaczenie cechy gimnastycznej- obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi- wytrzymanie 3 s.- brak ustawienia ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej- zaznaczenie cechy gimnastycznej- obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- stanie na RR wykonane samodzielnie ze stania, z zamachem jednej nogi- wytrzymanie 3 s.- ustawienie ramion, głowy, tułowia, nóg w linii prostej- zaznaczenie cechy gimnastycznej- obciągnięcie palców |
| **3.** | **Gimnastyka, ‒ przerzut bokiem** | - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- przerzut bokiem z marszu wykonany samodzielnie- wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców- brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem  | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- przerzut bokiem z marszu wykonany samodzielnie- wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców- brak ustawienia w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem  | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- przerzut bokiem z marszu wykonany samodzielnie- wykonanie przerzutu bokiem o NN ugiętych w płaszczyźnie czołowej- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców- ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- przerzut bokiem z marszu wykonany samodzielnie- wykonanie przerzutu bokiem o NN prostych w płaszczyźnie czołowej- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców- ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- przerzut bokiem z biegu lub marszu wykonany samodzielnie- wykonanie przerzutu bokiem o NN prostych w płaszczyźnie czołowej- zaznaczenie cechy gimnastycznej – obciągnięcie palców- ustawienie w rozkroku, ramiona w bok po przerzucie bokiem |
| **4.** | **Gimnastyka: skok rozkroczny przez kozła** | - brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- skok rozkroczny wykonany samodzielnie - brak wykonania naskoku obunóż na odskocznię- nogi w rozkroku ugięte nad kozłem- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok- brak prawidłowego odbicia z rąk od kozła- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej- obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- skok rozkroczny wykonany samodzielnie - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię- nogi w rozkroku ugięte nad kozłem- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok- brak prawidłowego odbicia z rąk od kozła- brak zaznaczenia cechy gimnastycznej- obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- skok rozkroczny wykonany samodzielnie - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem- brak lądowania na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok- prawidłowe odbicie z rąk od kozła- zaznaczenie cechy gimnastycznej- obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- skok rozkroczny wykonany samodzielnie - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię- nogi w rozkroku lekko ugięte nad kozłem- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok- prawidłowe odbicie z rąk od kozła- zaznaczenie cechy gimnastycznej- obciągnięcie palców | - akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia- skok rozkroczny wykonany samodzielnie - wykonanie naskoku obunóż na odskocznię- nogi w rozkroku proste nad kozłem- lądowanie na dwie nogi, do półprzysiadu, ramiona w bok- prawidłowe odbicie z rąk od kozła- zaznaczenie cechy gimnastycznej- obciągnięcie palców |
| **5.** | **piłka nożna: ‒ prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia duże błędy techniczne- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,- nie używa podczas prowadzenia piłki innej części stopy niż wskazana- nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,- nie używa podczas prowadzenia piłki innej części stopy niż wskazana-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,- używa podczas prowadzenia piłki innej części stopy niż wskazana-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,- nie używa podczas prowadzenia piłki innej części stopy niż wskazana-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- nie popełnia żadnych błędów technicznych,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,- nie używa podczas prowadzenia piłki innej części stopy niż wskazana-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |
| **6.** | **piłka nożna‒ uderzenie piłki na bramkę prostym podbiciem** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,- używa podczas uderzenia piłki innej części stopy niż wskazana- nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry**-** nietrafia do bramki | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,- używa podczas uderzenia piłki innej części stopy niż wskazana-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry**-** nietrafia do bramki | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,- nie używa podczas uderzenia piłki innej części stopy niż wskazana-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry**-** sporadycznietrafia do bramki | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,- nie używa podczas uderzenia piłki innej części stopy niż wskazana-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry**-** za każdym razemtrafia do bramki | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- nie popełnia żadnych błędów technicznych,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,- nie używa podczas uderzenia piłki innej części stopy niż wskazana-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry**-** za każdym razemtrafia do bramki |
| **7.** | **koszykówka: ‒ kozłowanie piłki ze zmiana ręki kozłującej i kierunku poruszania się** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,- nie zmienia ręki kozłującej podczas kozłowania piłki i kierunku biegu - nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,- często nie zmienia ręki kozłującej podczas kozłowania piłki i kierunku biegu-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,- sporadycznie nie zmienia ręki kozłującej podczas kozłowania piłki i kierunku biegu-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,- zmienia podczas kozłowania piłki rękę kozłującą i kierunek biegu-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- nie popełnia żadnych błędów technicznych,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,- zmienia podczas kozłowania piłki rękę kozłującą i kierunek biegu-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |
| **8.** | **koszykówka‒ rzut w biegu ( dwutakt) po podaniu od współćwiczącego** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - dwutakt wykonuje z dużymi błędami technicznymi i w marszu ,- chwyt piłki podanej od współćwiczącego wykonuje z błędami-nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - dwutakt wykonuje z dużymi błędami technicznymi - wykonuje chwyt piłki podanej od współćwiczącego z drobnymi błędami-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - dwutakt z drobnymi błędami technicznymi- wykonuje poprawny chwyt piłki podanej od współćwiczącego-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - dwutakt wykonuje za każdym powtórzeniem nienagannie technicznie,- wykonuje poprawny chwyt piłki podanej od współćwiczącego-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- nie popełnia żadnych błędów technicznych,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,- dwutakt wykonuje za każdym powtórzeniem nienagannie technicznie,- wykonuje poprawny chwyt piłki podanej od współćwiczącego-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |
| **9.** | **piłka ręczna: ‒ rzut na bramkę po przeskoku** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - rzut wykonuje dwoma rękoma bez zaznaczenia przeskoku,- nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - rzut wykonuje dwoma rękoma w marszu po przeskoku,-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - rzut wykonuje za każdym razem jednorącz w marszu po przeskoku,-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - rzut wykonuje za każdym razem jednorącz w biegu po przeskoku,-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- nie popełnia żadnych błędów technicznych,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,- rzut wykonuje za każdym razem jednorącz w biegu po przeskoku,-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |
| **10.** | **piłka ręczna, ‒ podanie jednorącz półgórne w biegu**  | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,- podanie wykonuje oburącz,-nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,- podanie wykonuje oburącz,-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,- podanie jednorącz półgórne wykonuje za każdym razem w marszu,-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,- podanie jednorącz półgórne wykonuje za każdym razem w biegu,-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- nie popełnia żadnych błędów technicznych,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,- podanie jednorącz półgórne wykonuje za każdym razem w biegu,-stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |
| **11.** | **piłka siatkowa: ‒ odbicia piłki na przemian sposobem górnym i dolnym** | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - odbicia piłki wykonuje z błędami sposobem górnym i dolnym nie na przemian- nie stosuje szczegółowych przepisów i zasad gry | - Uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne, - odbicia piłki wykonuje z błędami sposobem górnym i dolnym na przemian -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - odbicia piłki wykonuje z drobnymi błędami sposobem górnym i dolnym na przemian -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- popełnia drobne błędy techniczne,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne, - odbicia piłki wykonuje bez błędów sposobem górnym i dolnym na przemian -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry | - Uczeń wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,- nie popełnia żadnych błędów technicznych,- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,- odbicia piłki wykonuje bez błędów sposobem górnym i dolnym na przemian -stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry |

**III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12.**  | **Przestrzeganie zasad zachowania się podczas wypadku** | – ocenia stan świadomości poszkodowanego  |  – ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku – ocenia stan świadomości poszkodowanego  | – układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego, w pozycji bezpiecznej- ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku– ocenia stan świadomości poszkodowanego | - zapewnia poszkodowanemu ochronę termiczną– układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego, w pozycji bezpiecznej- ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku– ocenia stan świadomości poszkodowanego | - zapewnia poszkodowanemu ochronę termiczną– układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego, w pozycji bezpiecznej- ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku- ocenia stan świadomości poszkodowanego**-** wzywa pomoc |

**IV. Edukacja zdrowotna.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13.** | **Poznanie współczesnej piramidy żywienia; wpływu aktywności fizycznej na zdrowie; ćwiczeń korygujących postawę ciała** | - wymienia nie wszystkie szczeble współczesnej piramidy żywienia- z pomocą nauczyciela wymienia jedno z ćwiczeń korekcyjnych | - wymienia nie wszystkie szczeble współczesnej piramidy żywienia, - nie zna wpływu regularnej aktywności fizycznej na organizm człowieka- z pomocą nauczyciela wymienia jedno z ćwiczeń korekcyjnych | - wymienia wszystkie szczeble współczesnej piramidy żywienia, ale nie po kolei- zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na organizm człowieka- zna przynajmniej jedno ćwiczenie korekcyjne | - wymienia po kolei wszystkie szczeble współczesnej piramidy żywienia- zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na poszczególne układy organizmu- uczeń zna kilka ćwiczeń korekcyjnych | - wymienia po kolei wszystkie szczeble współczesnej piramidy żywienia- zna wpływ regularnej aktywności fizycznej na poszczególne układy organizmu- uczeń zna podstawowe ćwiczenia korekcyjne |

Uwagi dotyczące oceniania na każdym poziomie wymagań:

 - aby uzyskać kolejną, wyższą ocenę, uczeń musi opanować zasób wiedzy i umiejętności z poprzedniego poziomu

Kryteria oceniania zostały opracowane na podstawie autorskiego programu nauczania wychowania fizycznego „Rozwijam się” dr Katarzyna Pankowska-Jurczyk, Zofia Cichalewska.