**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.