

# OCENIANIE I KLASYFIKOWANIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE 7

**Rok szkolny 2024/2025**

- 1) Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego niezbędne do otrzymania przez uczniów klas 7 poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.

\* Okres I

\*\* Okres II

\*/\* Cały rok

Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
<b>Wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej *</b>				
Zna pojęcie sprawność fizyczna	Zna pojęcie sprawność fizyczna, potrafi wymienić 1 test do pomiaru sprawności fizycznej	Zna pojęcie sprawność fizyczna, potrafi wymienić 1 test i 1 narzędzie do pomiaru sprawności fizycznej	Zna pojęcie sprawność fizyczna, potrafi wymienić i opisać 2 testy i 2 narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej	Zna pojęcie sprawność fizyczna, potrafi wymienić i opisać 3 testy i 3 narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej
<b>Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała *</b>				
Wie co to jest prawidłowa postawa ciała	Wskazuje 1 grupę mięśniową odpowiedzialną za prawidłową postawę ciała i potrafi zademonstrować 1 ćwiczenie kształtujące prawidłową postawę	Wskazuje 2 grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała i potrafi zademonstrować 2 ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę	Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące	Wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, potrafi dobrać i zademonstrować ćwiczenia wzmacniające i rozciągające
<b>Wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych **</b>				
Definiuje 1 wybrane pojęcie	Definiuje 2 wybrane pojęcia	Definiuje 3 pojęcia	Definiuje 3 wybrane pojęcia,	Definiuje 3 wybrane pojęcia, wskazuje różnicę

			wskazuje różnicę między nimi, potrafi podać 1 przykład dyscyplin wchodzących w skład paraolimpiady lub olimpiady specjalnej	między nimi, potrafi podać 3 przykłady dyscyplin wchodzących w skład paraolimpiady lub olimpiady specjalnej
<b>Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie */*</b>				
Wykonuje uproszczone elementy gier: w koszykówce, piłce nożnej, w piłce ręcznej i siatkówce	Wykonuje i zna podstawowe taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie i odbiór piłki	Wykonuje i stosuje taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie	Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie	Wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier, potrafi wskazać błędy: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zabicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
<b>Planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny **</b>				
Wykonuje 3 ćwiczenia gimnastyczne zademonstrowane przez nauczyciela	Wykonuje układ gimnastyczny zademonstrowany przez nauczyciela	Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny (co najmniej 5 ćwiczeń)	Planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny (co najmniej 7 ćwiczeń)	Planuje i wykonuje układ gimnastyczny (co najmniej 10 ćwiczeń)
<b>Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną *</b>				
Wykonuje skok w dal z miejsca	Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy	Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy i belki	Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną	Wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną, potrafi modyfikować rozbieg w skoku w dal
<b>Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności */*</b>				

Wie do czego służy rozgrzewka, potrafi zademonstrować kilka ćwiczeń rozgrzewkowych	Wie co to jest rozgrzewka, do czego służy i zna ćwiczenia rozgrzewające odpowiednie partie mięśniowe	Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności	Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności, potrafi modyfikować ćwiczenia ukierunkowane na daną dyscyplinę	Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności, potrafi dobrać ćwiczenia pod daną dyscyplinę oraz rodzaj wysiłku, wykorzystuje ćwiczenia niekonwencjonalne.
<b>Wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu *</b>				
Potrafi wymienić 1 dyscyplinę niebezpieczną	Potrafi wymienić 3 dyscypliny niebezpieczne	Potrafi wymienić 4 dyscyplin niebezpiecznych , wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem 1 z nich	Potrafi wymienić 5 dyscyplin niebezpiecznych , wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem 2 z nich	Potrafi wymienić 6 dyscyplin niebezpiecznych , wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem 4 z nich
<b>Stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji */*</b>				
Zna pojęcie asekuracji	Zna pojęcie asekuracji, samo asekuracji, potrafi podać przykłady 2 zasad	Zna pojęcie asekuracji, samo asekuracji, potrafi podać przykłady 3 zasad	Zna pojęcie asekuracji, samo asekuracji, potrafi podać przykłady 4 zasad	Zna pojęcie asekuracji, samo asekuracji, potrafi podać przykłady 4 zasad, potrafi asekurować innych uczniów
<b>Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ **</b>				
Zna definicję zdrowia, wymienia 2 czynniki wpływające pozytywnie lub negatywnie na zdrowie	Zna definicję zdrowia, wymienia po 2 czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie	Zna definicję zdrowia, wymienia i opisuje po 2 czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie. Wskazuje te na które może mieć wpływ	Zna definicję zdrowia, wymienia i opisuje po 3 czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie. Wskazuje te na które może mieć wpływ, opisuje w jaki sposób	Zna definicję zdrowia, wymienia i opisuje po 4 czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie. Wskazuje te na które może mieć wpływ, opisuje w jaki sposób
<b>Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb *</b>				
Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, podaje rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych, podaje 2 przykłady	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, podaje rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych, wykonuje 3 ćwiczenia relaksacyjne	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, podaje rodzaje ćwiczeń relaksacyjnych, wykonuje 3 ćwiczenia relaksacyjne,	Zna pojęcie „ćwiczenia relaksacyjne”, wskazuje różnice w rodzajach ćwiczeń relaksacyjnych, prowadzi ćwiczenia relaksacyjne

	ćwiczeń relaksacyjnych		dobiera rodzaj ćwiczeń do własnych potrzeb	dobrane do potrzeb grupy
--	---------------------------	--	---	-----------------------------

## 2) Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych

- 1) Ćwiczenia praktyczne
- 2) Praktyczne testy sprawdzające
- 3) Odpowiedzi ustne
- 4) Opracowania lub prezentacje
- 5) Ćwiczenia w grupach
- 6) Uczestnictwo oraz wyniki w konkursach, olimpiadach, zawodach sportowych

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

Zespół nauczycieli wychowania fizycznego

