

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLASY VII W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

OBSZAR 1: POSTAWA UCZNIĄ (ZAANGAŻOWANIE)	
SKALA OCEN	KRYTERIA OCENY
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zawsze jest przygotowany do zajęć (odpowiedni i kompletny strój sportowy, dopuszcza się 1 losowy brak stroju w półroczu). ✓ Jest zaangażowany podczas każdej lekcji WF (jako ćwiczący oraz niećwiczący). ✓ Regularnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach WF (wszystkie nieobecności usprawiedliwione; min 80% frekwencja; nie dotyczy zwolnień lekarskich). ✓ Charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej. ✓ Reprezentuje szkołę w zawodach sportowych. ✓ Uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych. ✓ Okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły. ✓ Działa na rzecz szkolnej lub środowiskowej Kultury Fizycznej. ✓ Chętnie współpracuje z nauczycielem, sumiennie wykonuje powierzone zadania. ✓ Prezentuje postawę Fair-Play, można go nazwać wzorem dla innych uczniów. ✓ Chętnie pomaga mniej sprawnym fizycznie.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zazwyczaj jest przygotowany do zajęć WF(dopuszcza się dwukrotny brak stroju w półroczu). ✓ Systematycznie uczęszcza na zajęcia(wszystkie nieobecności usprawiedliwione). ✓ Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej. ✓ Aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w lekcjach WF. ✓ Okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły. ✓ Zawsze przestrzega zasad Fair-Play na boisku i poza nim. ✓ Sporadycznie podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym. ✓ Współpracuje z nauczycielem na rzecz szkolnej Kultury Fizycznej. ✓ Powierzone zadania wykonuje sumiennie i starannie. ✓ Pomaga mniej sprawnym fizycznie.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Często jest przygotowany do zajęć WF(dopuszcza się czterokrotny brak stroju w półroczu). ✓ Nie zawsze aktywnie i z zaangażowaniem uczestniczy w zajęciach. ✓ Nie uczęszcza systematycznie na zajęcia WF. ✓ Charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej. ✓ Bardzo rzadko podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym. ✓ Nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne. ✓ Zazwyczaj okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły. ✓ Stara się pomagać mniej sprawnym fizycznie.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Często jest nieprzygotowany do zajęć. ✓ Nie wykazuje aktywności na zajęciach. ✓ Dość często jest nieobecny na zajęciach WF. ✓ Charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej. ✓ Nie współpracuje z nauczycielem WF. ✓ Powierzone zadania wykonuje niedbale.





	<ul style="list-style-type: none">✓ Nie zawsze okazuje szacunek nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły.✓ Pomaga mniej sprawnym fizycznie na miarę swoich możliwości.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji.✓ Charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej.✓ Opuszcza bardzo dużo zajęć WF.✓ Bardzo często przejawia brak szacunku nauczycielom, kolegom oraz innym pracownikom szkoły.✓ Nie współpracuje z nauczycielem WF, a powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie.✓ Ma lekceważący stosunek do tego co robi.✓ Nie chce pomagać innym.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji.✓ Charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej.✓ Jego stosunek do przedmiotu jest bardzo lekceważący, a postępowanie na lekcji nieodpowiednie, utrudniające sprawnie i bezpieczne prowadzenie zajęć.✓ Nie współpracuje z nauczycielem i nie wykonuje żadnych zadań.✓ Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia.
OBSZAR 2: UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	
SKALA OCEN	KRYTERIA OCENY
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Bezbłędnie wykonuje oraz stosuje w trakcie gry:<ul style="list-style-type: none">- koźluje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,- podaje piłkę oburącz i jednorącz w ruchu,- rzuca piłkę do kosza z biegu i po kozłowaniu,- rzuca piłkę do bramki w ruchu,- strzela piłką do bramki w ruchu,- odbija oburącz piłkę sposobem górnym i dolnym,-rozegranie „na trzy”,- zagrywkę ze zmniejszonej odległości,- rzut i chwyt ringo.✓ Prawidłowo technicznie wykonuje:<ul style="list-style-type: none">- przewrót w przód z marszu,-przewrót w tył z przysiadu,- skok w dal z rozbiegu i skoki przez przeszkody,- technikę startu niskiego,-rzut małą piłką z rozbiegu,- skok przez przyrząd z asekuracją.✓ Prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:<ul style="list-style-type: none">-stanie na rękach,-stanie na głowie,-przerzut bokiem.✓ Bardzo dobrze wykonuje prosty układ tańca regionalnego.✓ Podczas mini gier prezentuje wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.✓ Przeprowadza prawidłowo przygotowany przez siebie fragment rozgrzewki.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Wykonuje z niewielkimi błędami technicznymi oraz stosuje w grze:<ul style="list-style-type: none">- koźluje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku,- podaje piłkę oburącz i jednorącz w ruchu,- rzuca piłkę do kosza z biegu i po kozłowaniu,



	<ul style="list-style-type: none"> - rzuca piłkę do bramki w ruchu, - strzela piłką do bramki w ruchu, - odbija oburącz piłkę sposobem górnym i dolnym, - rozegranie „na trzy”, - zagrywkę ze zmniejszonej odległości, - rzut i chwyt ringo. ✓ Wykonuje z niewielkimi błędami technicznymi: <ul style="list-style-type: none"> - przewrót w przód z marszu, -przewrót w tył z przysiadu, - skok w dal z rozbiegu i skoki przez przeszkody, - technikę startu niskiego, -rzut małą piłką z rozbiegu, - skok przez przyrząd z asekuracją. ✓ W miarę prawidłowo wykonuje ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: <ul style="list-style-type: none"> -stanie na rękach, -stanie na głowie, -przerzut bokiem ✓ Dobrze wykonuje prosty układ tańca regionalnego. ✓ Podczas mini gier prezentuje wyższy poziom techniczny swoich umiejętności. ✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. ✓ Przeprowadza fragment rozgrzewki prawidłowo.
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wykonuje w miarę swoich możliwości oraz stosuje w grze: <ul style="list-style-type: none"> - koźluje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, - podaje piłkę oburącz i jednorącz w ruchu, - rzuca piłkę do kosza z biegu i po kozłowaniu, - rzuca piłkę do bramki w ruchu, - strzela piłką do bramki w ruchu, - odbija oburącz piłkę sposobem górnym i dolnym, - rozegranie „na trzy”, - zagrywkę ze zmniejszonej odległości, - rzut i chwyt ringo. ✓ Stara się wykonać: <ul style="list-style-type: none"> - przewrót w przód z marszu, - przewrót w tył z przysiadu, - skok w dal z rozbiegu i skoki przez przeszkody, - technikę startu niskiego, - rzut małą piłką z rozbiegu, - skok przez przyrząd z asekuracją. ✓ Podchodzi do wykonania ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne: <ul style="list-style-type: none"> -stanie na rękach, -stanie na głowie, -przerzut bokiem ✓ Podczas mini gier stosuje umiejętności na miarę swoich możliwości. ✓ Poprawnie wykonuje prosty układ tańca regionalnego. ✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli. ✓ Przeprowadza fragment rozgrzewki na miarę swoich możliwości.
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Z dużymi błędami technicznymi i taktycznymi wykonuje: <ul style="list-style-type: none"> - koźluje piłkę w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, - podaje piłkę oburącz i jednorącz w ruchu, - rzuca piłkę do kosza z biegu i po kozłowaniu,



	<ul style="list-style-type: none">- rzuca piłkę do bramki w ruchu,- strzela piłką do bramki w ruchu,- odbija oburącz piłkę sposobem górnym i dolnym,- rozegranie „na trzy”,- zagrywkę ze zmniejszonej odległości,- rzut i chwyt ringo. <ul style="list-style-type: none">✓ Nie stara się wykonać:<ul style="list-style-type: none">- przewrót w przód z marszu,- przewrót w tył z przysiadu,- skok w dal z rozbiegu i skoki przez przeszkody,- technikę startu niskiego,- rzut małą piłką z rozbiegu,- skok przez przyrząd z asekuracją.✓ Niechętnie podchodzi do wykonania ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne:<ul style="list-style-type: none">- stanie na rękach,- stanie na głowie,- przerzut bokiem✓ Rzadko stosuje poznane umiejętności w mini grach.✓ Stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli.✓ Niestarannie wykonuje prosty układ tańca regionalnego.✓ Nie przeprowadza rozgrzewki.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Nie podejmuje prób opanowania nowych umiejętności ruchowych.✓ Wykonuje ćwiczenia z rażącymi błędami technicznymi i taktycznymi.✓ Nie zależy mu na opanowaniu nowych technik.✓ Ćwiczenia wykonuje niechętnie.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach.✓ Nie podchodzi do wykonania ćwiczeń i swoim zachowaniem pokazuje, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.✓ Lekceważy wszelkie próby zachęcenia do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.
OBSZAR 3: WIADOMOŚCI	
SKALA OCEN	KRYTERIUM OCENY
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Zna podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.✓ Zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku.✓ Wskazuje mięśnie posturalne.✓ Wymienia aktywności fizyczne zalecane do jego wieku.✓ Definiuje i opisuje zasady rozgrzewki.✓ Wymienia zalecane dla jego wieku aktywności fizyczne.✓ Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.✓ Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.✓ Wyjaśnia pojęcie zdrowia.✓ Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.✓ Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.✓ Omawia zasady aktywnego wypoczynku✓ Omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem oraz niską temperaturą.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.✓ Zna podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku.





	<ul style="list-style-type: none">✓ Wskazuje większość mięśni posturalnych.✓ Wymienia aktywności fizyczne zalecane do jego wieku.✓ Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.✓ Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.✓ Zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.✓ Wyjaśnia własnymi słowami pojęcie zdrowia.✓ Opisuje pozytywne mierniki zdrowia.✓ Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.✓ Omawia zasady aktywnego wypoczynku✓ Omawia ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem oraz niską temperaturą.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Wymienia pojedyncze podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych.✓ Myli podstawowe zasady taktyki w obronie i ataku.✓ Myli mięśnie posturalne.✓ Opisuje własnymi słowami zasady rozgrzewki.✓ Zna ogólne zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.✓ Wyjaśnia swoimi słowami pojęcie zdrowia.✓ Wymienia pozytywne mierniki zdrowia.✓ Wymienia zasady i metody hartowania organizmu.✓ Omawia swoimi słowami zasady aktywnego wypoczynku✓ Omawia ogólne sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem oraz niską temperaturą.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Wymienia pojedyncze przepisy wybranych gier sportowych.✓ Nie zna podstawowe zasad taktyki w obronie i ataku.✓ Nie potrafi wskazać mięśni posturalnych.✓ Nie potrafi opisać zasad rozgrzewki.✓ Zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz zasady bezpiecznego przebywania nad wodą i w górach.✓ Nie potrafi wyjaśnić pojęcia zdrowia.✓ Nie wymienia zasad ani metod hartowania organizmu.✓ Myli zasady aktywnego wypoczynku✓ Nie potrafi wymienić sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem oraz niską temperaturą.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Nie udziela odpowiedzi na pytania dotyczące mięśni posturalnych.✓ Nie zna przepisów mini gier zespołowych.✓ Nie chce przyswajać żadnych nowych wiadomości.✓ Nie zna zasad bezpieczeństwa.✓ Odmawia udzielenia odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia.✓ Nie wymienia żadnych zasad korzystania ze sprzętu sportowego.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Nie przyswaja wiadomości przekazywanych na zajęciach.✓ Odmawia udzielenia odpowiedzi na zadawane mu pytania.✓ Nie wyraża chęci podjęcia rozmowy na omawiany temat.✓ Lekceważy zasady bezpieczeństwa.
OBSZAR 4: POSTAWA UCZNIĄ NA ZAJĘCIACH	
SKALA OCEN	KRYTERIUM OCENY
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń odznacza się wysokim zaangażowaniem podczas zajęć.✓ Nigdy nie stosuje przemocy oraz nie używa wulgaryzmów.✓ Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.✓ Przestrzega wszystkich regulaminów i zasad.





	<ul style="list-style-type: none">✓ Jest wzorowym kolegą, zawodnikiem, kibicem, oraz sędzią.✓ Obdarza szacunkiem rywali, przestrzega zasad gry sportowej, podporządkowuje się decyzją sędziego, odpowiednio zachowuje się w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.✓ Rozwiązuje problemy w sposób kreatywny.✓ Potrafi doskonale współpracować w grupie, szanując poglądy oraz wysiłki innych. Cechuje go asertywność i empatia.✓ Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa narkotyków ani innych środków psychoaktywnych.✓ Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.✓ Motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń odznacza się wysokim zaangażowaniem podczas zajęć.✓ Nigdy nie stosuje przemocy oraz nie używa wulgaryzmów.✓ Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.✓ Przestrzega ustalonych zasad i regulaminów.✓ Jest bardzo dobrym kolegą, zawodnikiem, kibicem oraz sędzią.✓ Stara się obdarzać szacunkiem rywali, przestrzegać zasad gry sportowej, podporządkowuje się decyzji sędziego, odpowiednio zachowuje się w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.✓ Rozwiązuje problemy w sposób kreatywny.✓ Potrafi współpracować w grupie, szanując poglądy oraz wysiłki innych. Cechuje go asertywność i empatia.✓ Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa narkotyków ani innych środków psychoaktywnych.✓ Identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.✓ Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń odznacza się dużym zaangażowaniem podczas zajęć.✓ Nigdy nie stosuje przemocy oraz nie używa wulgaryzmów.✓ Zazwyczaj dba o bezpieczeństwo swoje i innych.✓ Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów.✓ Stara się być dobrym kolegą, zawodnikiem, kibicem oraz sędzią.✓ Nie zawsze obdarza szacunkiem rywali, przestrzega zasad gry sportowej, podporządkowuje się decyzją sędziego, odpowiednio zachowuje się w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę.✓ Stara się rozwiązywać problemy w sposób kreatywny.✓ Stara się współpracować w grupie, szanując poglądy oraz wysiłki innych. Pracuje nad okazywaniem asertywności i empatii.✓ Stara się szanować własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa narkotyków ani innych środków psychoaktywnych.✓ Stara się identyfikować swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.✓ Stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none">✓ Uczeń odznacza się przeciętnym zaangażowaniem podczas zajęć.✓ Zdarza mu się reagować agresywnie w stosunku do innych.✓ Czasami wyraża się w sposób wulgarny.



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zapomina o zapewnieniu bezpieczeństwa innym. ✓ Nie pamięta o przestrzeganiu zasad i regulaminów. ✓ Jego postawa jako zawodnika, kibica i sędziego wymaga poprawy. ✓ Często nie szanuje rywali, nie przestrzega zasad gry sportowej, nie podporządkowuje się decyzją sędziego, nie zachowuje się odpowiednio w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę. ✓ Nie potrafi rozwiązywać problemów w sposób kreatywny. ✓ Nie dąży do współpracy w grupie, szanowania poglądów oraz wysiłków innych. Nie przejawia asertywności i empatii w stosunku do innych. ✓ Nie identyfikuje swoich mocnych stron, ma problemy z budowaniem poczucie własnej wartości oraz ze świadomością słabych stron. ✓ Nie motywuje innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczeń odznacza się niskim zaangażowaniem podczas zajęć. ✓ Często stosuje przemoc oraz często używa wulgaryzmów. ✓ Nie zwraca uwagi na bezpieczeństwo innych. ✓ Nie potrafi kulturalnie kibicować, sędziować oraz uczestniczyć w rywalizacji sportowej. ✓ Nie przestrzega ustalonych zasad oraz regulaminów. ✓ Zazwyczaj nie szanuje rywali, nie przestrzega zasad gry sportowej, nie podporządkowuje się decyzją sędziego, nie zachowuje się odpowiednio w sytuacji zwycięstwa oraz porażki, dziękuje za wspólną grę. ✓ Częściej stwarza problemy niż je rozwiązuje. ✓ Nie okazuje empatii oraz asertywności, nie chce współpracować w grupie, nie szanuje poglądów oraz wysiłków innych. ✓ Nie chce dokonywać ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych. ✓ Nie zależy mu na innych.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczeń odznacza się brakiem zaangażowaniem podczas zajęć. ✓ Używany przez niego język jest bardzo wulgarny. ✓ Jest agresywny i wrogo nastawiony do innych. ✓ Często stanowi zagrożenie dla innych. ✓ Jego postawa wpływa na dezorganizację zajęć.

Opracowała: Joanna Kucera-Żurawska

