

Wychowanie fizyczne klasa 7

Wymagania edukacyjne na poszczególne śródroczne oceny klasyfikacyjne

L E K K O A T L E T Y K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania								
		Bieg 60m (sek.)		Bieg 800m/1000m	Rzut piłką lekarską 3 kg (m)		Skok w dal z rozbiegu (m)		Rzut piłką palantową (m)	
		Dz.	Chł.		Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
Dop.	12,10	11,80	Marsz przeplatany biegiem na wyznaczonym dystansie	3,50	5,00	2,70	3,00	12,00	18,00	
Dst.	11,50	11,10	Marszobieg na wyznaczonym dystansie	4,50	6,00	3,00	3,20	20,00	25,00	
Db.	10,80	10,40	Bieg ciągły – jedna przerwa około 100 m (marsz)	5,50	7,00	3,20	3,50	25,00	35,00	
Bdb.	10,20	10,00	Bieg ciągły na wyznaczonym dystansie	6,50	8,50	3,50	3,80	30,00	45,00	
Cel.	9,40	9,10	Bieg ciągły w wyznaczonym czasie	7,50	9,50	3,90	4,10	34,00	50,00	

Uczeń mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku.

Uczeń wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera.

Uczeń wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu.

M I N I P I Ł K A R Ę C Z N A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania
		Kozłowanie piłki zakończone strzałem na bramkę
	Dop.	Kozłuje piłkę po prostej i wykonuje dowolny rzut na bramkę.
	Dst.	Wykonuje 5 rzutów o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje po prostej ze zmianą ręki kończąc dowolnym rzutem na bramkę.
	Db.	Wykonuje 5 rzutów o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje slalomem w marszu kończąc dowolnym rzutem na bramkę. Zna podstawy zasad gry w piłkę ręczną.
	Bdb.	Wykonuje 5 rzutów o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje slalomem w marszu kończąc dowolnym rzutem na bramkę, nie zatrzymując się przed rzutem. Zna podstawy zasad gry w piłkę ręczną.
	Cel.	Wykonuje 5 rzutów piłki o ścianę lub 5 podań do partnera, następnie kozłuje slalomem w biegu kończąc dowolnym rzutem na bramkę po zwodzie z wykorzystaniem słupka. Ćwiczenie wykonuje płynnie i w szybkim tempie. Zna przepisy gry w piłkę ręczną.

Uczeń stosuje w grze prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do bramki.

Uczeń stosuje w grze kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu.

Uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych.

M I N I K O S Z Y K Ó W K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
		Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką z zmianą kierunku (koperta o boku 5 m)	Prowadzenie piłki zakończone rzutem (3 próby)
	Dop.	Kozłuje w marszu, nie zawsze zmienia rękę, gubi piłkę.	Podaje i chwytą piłkę w ruchu wahadłowym kończąc próbą rzutu.
	Dst.	Kozłuje w marszu i poprawnie zmienia rękę.	W wolnym tempie, prowadzi piłkę w parach kończąc rzutem o tablicę.
	Db.	Kozłuje w truchcie, poprawnie zmienia rękę, zdarza mu się zgubić piłkę.	W trójkach (atak szybki) podaje i chwytą piłkę kończąc rzutem do kosza (może raz zgubić piłkę). Zna przepisy gry w koszykówkę w formie uproszczonej.
	Bdb.	Kozłuje w biegu i poprawnie zmienia rękę.	Przeprowadza w trójkach szybki atak (podania celne) zakończony rzutem do kosza, który może być niecelny. Piłkę z tablicy zbiera jeden z ćwiczących i wykonuje następny rzut. Zna przepisy gry w koszykówkę w formie uproszczonej.
Cel.	Kozłuje piłkę poprawnie w biegu w określonym czasie.	Przeprowadza w trójkach skuteczny szybki atak (dokładne podania) zakończony celnym rzutem do kosza. Zna przepisy gry w koszykówkę.	

Uczeń w grze stosuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podaje piłkę oburącz i jednorącz oraz rzuca piłkę do kosza.

Uczeń organizuje w grupie rówieśniczej grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej.

Wymagania edukacyjne na poszczególne roczne oceny klasyfikacyjne

G I M N A S T Y K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania			
		Przewroty w układzie – przewrót w przód, w tył do różnych pozycji: leżenie przewrotne, przerzutne, półszpagat, obroty, klęki	Przerzut bokiem	Wymyk i odmyk na drążku	Przeskok zawrotny przez skrzynię
	Dop.	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 3 elementów.	Wykonuje próbę przerzutu bokiem.	Prawidłowe ułożenie rąk na drążku i odbicie się nogami.	3 części skrzyni – uczeń wykonuje z miejsca naskok do przysiadu i zeskok w tył (odskok).
	Dst.	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 4 elementów.	Wykonuje przerzut bokiem z miejsca o ugiętych nogach z pomocą nauczyciela.	Uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje odbicie i wymyk na drążku.	3 – 4 części skrzyni z rozbiegu i odbicia wykonuje naskok do przysiadu i zeskok do postawy.
	Db.	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 5 elementów..	Wykonuje przerzut bokiem z marszu o nogach ugiętych.	Uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje wymyk i odmyk na drążku.	4 części skrzyni z rozbiegu i odbicia wykonuje naskok do przysiadu i zeskok o nogach prostych do postawy.
	Bdb.	Uczeń wykonuje układ składający się z 6 elementów.	Wykonuje przerzut bokiem z marszu w dowolną stronę o nogach prostych.	Uczeń samodzielnie wykonuje wymyk i odmyk na drążku.	4 części skrzyni z rozbiegu i odbicia wykonuje przeskok zawrotny o nogach prostych.
Cel.	Uczeń wykonuje mini układ składający się z 10 elementów.	Wykonuje przerzut bokiem z marszu w prawą i lewą stronę.	Uczeń płynnie wykonuje wymyk i odmyk na drążku wracając do postawy wyjściowej.	5 części skrzyni z rozbiegu i odbicia uczeń wykonuje przeskok zawrotny z odmachem nóg i stabilnym lądowaniem.	

Uczeń stosuje zasady samoasekuracji.

Uczeń bezpiecznie korzysta ze sprzętów i urządzeń sportowych.

Gimnastyka korekcyjna:

Uczeń demonstruje 3 ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Uczeń ocenia własną postawę ciała.

M I N I P I Ł K A N O Ż N A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
		Prowadzenia piłki slalomem prawą i lewą nogą zakończone strzałem na bramkę	Żonglerka piłki stopą i udem w określonym czasie – 30 sek.
	Dop.	Prowadzi piłkę prawą i lewą nogą po prostej kończąc strzałem na bramkę.	Zrobi do 8 żonglerek, piłka ciągle traci kontakt z ćwiczącym.
	Dst.	Prowadzi piłkę prawą i lewą nogą w truchcie kończąc strzałem na Bramkę sposobem dowolnym.	Żongluje w miarę poprawnie, piłka spada na boisko (5 razy).
	Db.	Przyjmuje piłkę od współwiczącego, prowadzi slalomem w truchcie prawą i lewą nogą, kończy strzałem na bramkę wewnętrzną częścią stopy.	Żongluje poprawnie, sporadycznie traci kontakt z piłką (3 razy). Do ćwiczenia używa obydwu nóg.
	Bdb.	Przyjmuje piłkę od współwiczącego, prowadzi slalomem w biegu prawą i lewą nogą, kończy strzałem na bramkę podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy. Zna przepisy gry w piłkę nożną w formie uproszczonej.	Żongluje bardzo poprawnie, ma cały czas kontakt z piłką. Piłka może upaść 1 raz. Do ćwiczenia używa obydwu nóg naprzemiennie.
Cel.	Przyjmuje piłkę od współwiczącego, prowadzi slalomem w biegu prawą i lewą nogą, kończy strzałem na bramkę podbiciem, wewnętrzną lub zewnętrzną częścią stopy w określonym czasie. Zna przepisy gry w piłkę nożną	Żongluje w czasie dłuższym od pozostałych – powyżej 30 sekund. Cały czas ma kontakt z piłką, ćwiczenie wykonuje stopą oraz kolanem prawej i lewej nogi.	

Uczeń stosuje w grze: prowadzenie piłki nogą w biegu, strzał piłką do bramki.

Uczeń uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych.

M I N I S I A T K Ó W K A	Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania		
		Zagrywka dolna	Odbicie piłki w parach sposobem górnym i dolnym przez siatkę	Kierowanie piłki sposobem górnym na boisko przeciwnika
	Dop.	Próby wykonania zagrywki dolnej z odległości 3 m.	Do 6 odbić ze współwiczającym.	Potrafi odbić piłkę za siatkę, na stronę przeciwnika.
	Dst.	Zagrywka dolna z odległości 3 m.	Do 15 odbić ze współwiczającym przez siatkę.	Próba skierowania piłki w dowolne miejsce na pole przeciwnika.
	Db.	Samodzielnie wykonuje zagrywkę dolną z za linii 4 m.	Do 20 odbić ze współwiczającym przez siatkę.	Kieruje piłkę w określone miejsce na pole przeciwnika. Potrafi przyjąć oburącz piłkę sposobem dolnym oraz górnym. Zna przepisy gry w siatkówkę w formie uproszczonej.
	Bdb.	Samodzielnie wykonuje zagrywkę dolną z za linii 6 m .	Do 25 odbić ze współwiczającym przez siatkę.	Kieruje piłkę w określone miejsce na pole przeciwnika z przyjęcia od współwiczającego. Potrafi przyjąć oburącz piłkę sposobem dolnym oraz górnym. Zna przepisy gry w siatkówkę w formie uproszczonej.
Cel.	Zagrywka górna tenisowa z odległości 6 m.	Do 35 odbić ze współwiczającym przez siatkę.	Kieruje piłkę w określone miejsce na pole Przeciwnika po podaniu od współwiczającego w rytmie trzech odbić. Potrafi przyjąć oburącz piłkę sposobem dolnym oraz górnym. Zna przepisy gry w siatkówkę. Potrafi zbić piłkę w pole przeciwnika.	

Uczeń stosuje w grze odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.

Ocena niedostateczna:

Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności na ocenę dopuszczającą, ma poważne braki w podstawowych wiadomościach i umiejętnościach. Nie wykazuje zainteresowania pracą na lekcji, zaangażowania, odmawia wykonywania ćwiczeń, współpracy z rówieśnikami i nauczycielem. Wykazuje niechęć do pracy na lekcjach, nie korzysta z możliwości poprawy oceny.