

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII

Opracowano na podstawie podstawy programowej kształcenia ogólnego oraz programu nauczania „Magia ruchu”, wydawnictwo JU.DM-WF s.c., dla klasy VII szkoły podstawowej.

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	Uczeń systematycznie i świadomie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, wykazując odpowiedzialność za własny rozwój fizyczny, zdrowie i aktywny styl życia. Samodzielnie doskonali umiejętności ruchowe z zakresu różnych form aktywności fizycznej oraz skutecznie wykorzystuje je w sytuacjach indywidualnych i zespołowych. Analizuje przebieg wykonywanych działań ruchowych, rozpoznaje błędy techniczne i określa sposoby ich eliminowania. Samodzielnie planuje, organizuje i realizuje działania rozwijające sprawność fizyczną, uwzględniając zasady bezpiecznego i racjonalnego treningu. Interpretuje wyniki pomiarów sprawności fizycznej, ocenia własne postępy oraz formułuje cele dalszego rozwoju. Świadomie stosuje zasady zdrowego stylu życia, higieny, bezpieczeństwa i fair play. Wykazuje inicjatywę podczas organizacji aktywności ruchowej, pełni odpowiedzialne role w zespole, wspiera współpracę oraz prezentuje dojrzałą postawę wobec uczestników zajęć. Wykorzystuje wiedzę z zakresu aktywności fizycznej, edukacji zdrowotnej i profilaktyki w codziennym życiu
5 – bardzo dobry	Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i sprawnie wykonuje poznane umiejętności ruchowe. Stosuje właściwą technikę wykonywania ćwiczeń oraz wykorzystuje zdobyte umiejętności podczas gier, zawodów i innych form aktywności fizycznej. Wyjaśnia znaczenie systematycznego ruchu dla zdrowia i sprawności organizmu. Dobiera ćwiczenia rozwijające określone zdolności motoryczne oraz analizuje ich wpływ na własny rozwój fizyczny. Ocenia swoje osiągnięcia i wskazuje sposoby doskonalenia umiejętności. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, przepisów i zasad fair play. Odpowiedzialnie współpracuje w grupie oraz podejmuje działania sprzyjające prawidłowej organizacji zajęć
4 – dobry	Uczeń regularnie uczestniczy w zajęciach i poprawnie wykonuje większość poznanych ćwiczeń oraz elementów technicznych. Wykorzystuje zdobyte umiejętności w typowych sytuacjach ruchowych, stosując poznane zasady techniki i przepisy. Rozumie znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia oraz potrafi wskazać sposoby rozwijania własnej sprawności. Wykonuje ćwiczenia kształtujące zdolności motoryczne i wykorzystuje poznaną wiedzę w praktyce. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, współpracuje z zespołem oraz stosuje zasady kulturalnego zachowania podczas rywalizacji sportowej .
3 – dostateczny	Uczeń wykonuje podstawowe zadania ruchowe oraz opanował wybrane umiejętności umożliwiające udział w zajęciach. Rozpoznaje zasady wykonywania podstawowych ćwiczeń, przepisy wybranych dyscyplin sportowych oraz zasady bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej. Wymienia znaczenie ruchu dla zdrowia i zna podstawowe zasady aktywnego stylu życia. Podejmuje próby wykorzystania poznanych umiejętności podczas ćwiczeń i gier ruchowych. Przestrzega podstawowych zasad współpracy, odpowiedzialności i zachowania podczas zajęć. Potrafi wskazać elementy wymagające dalszego doskonalenia
2 – dopuszczający	Uczeń wykonuje proste zadania ruchowe oraz uczestniczy w podstawowych formach aktywności fizycznej. Rozpoznaje podstawowe zasady bezpieczeństwa, higieny i organizacji zajęć. Zna wybrane informacje dotyczące wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i sprawność organizmu. Podejmuje próby wykonywania poznanych ćwiczeń oraz stosuje podstawowe zasady zachowania podczas zajęć. Przestrzega ustalonych reguł współpracy i uczestnictwa w grupie.