Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej klasy 7 w Zespole Szkolno Przedszkolnym im. Polskich Dzieci Syberyjskich w Starej Wsi.

**I. OCENA PÓŁROCZNA – wymagania na poszczególne oceny z działów:**

1. Rozgrzewka (ćwiczenia ogólnorozwojowe – ćwiczenia na górne i dolne partie ciała)
2. Lekkoatletyka (Bieg na 100 m, Rzut piłeczką palantową, Test coopera, Rzut piłką lekarską 3 kg, skok wzwyż)
3. Testy sprawności fizycznej (Test Zuchory)
4. Gry zespołowe (piłka siatkówka, piłka koszykowa)
5. Gimnastyka (Technika wykonania brzuszków i pompek, Sprawnościowy tor przeszkód, Technika skoku rozkrocznego przez kozła)
6. Sporty uzupełniające (tenis stołowy)

**II. OCENA ROCZNA – wymagania niezbędne na ocenę półroczną i dodatkowo z rozdziałów:**

7. Rozgrzewka (ćwiczenia ogólnorozwojowe – rozciąganie statyczne i dynamiczne)
8. Lekkoatletyka (Bieg na 1000 m, Bieg 20 minut ,Bieg sztafetowy, Skok w dal )
9. Testy sprawności fizycznej ( Beep Test)
10. Gry zespołowe (piłka nożna, piłka ręczna)
11. Gimnastyka ( Technika podporu przodem – deska, Technika przewrotu w przód i w tył, Układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (piramida gimnastyczna)

**III. Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze po uwagę:**
1. Indywidualne możliwości i właściwości psychofizyczne każdego ucznia
2. Wysiłek oraz zaangażowanie ucznia w pracę na lekcji
3. Aktywność podczas zajęć
4. Samodzielność w wykonywaniu ćwiczeń
5. Zainteresowanie przedmiotem i stosunek do nauki - np. udział w turniejach, konkursach, dodatkowych zajęciach rozwijających pasje

**IV.** Uczniom posiadającym orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego lub opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej dostosowuje się wymagania edukacyjne do ich możliwości psychofizycznych i potrzeb zgodnie z zaleceniami w nich zawartymi.

**V. Jeśli uczeń ze znaczną niepełnosprawnością ruchową ma szczególne trudności z realizacją standardów wymagań związanych z umiejętnościami wykonawczymi, to część tych umiejętności przenosi się z formy "potrafi wykonać" na "wie, jak wykonać"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OCENA \ROZDZIAŁsprawdziany(umiejętności i wiadomości)  | 6CELU JĄCY | 5BARDZO DOBRY | 4DOBRY | 3DOSTATECZNY | 2DOPUSZCZAJĄCY | 1NIEDOPUSZCZAJĄCY |
| ROZGRZEWKA(ćwiczenia ogólnorozwojowe) | Uczeń samodzielnie proponuje 15 ćwiczeń | Uczeń samodzielnie proponuje 12 ćwiczeń | Uczeń samodzielnie proponuje 9 ćwiczeń | Uczeń samodzielnie proponuje 6 ćwiczeń | Uczeń samodzielnie proponuje 4 ćwiczenia | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |
| LEKKOATLETYKA 1.Bieg na 100 m2.Bieg na 1000 m3.Bieg 20 minut4.Test coopera5.Beep test6. Bieg sztafetowy 7. Skok w dal8.Rzut piłką lekarską 3 kg 9. Rzut piłeczką palantową10. Skok wzwyż11.Test Zuchory | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej grupie kategorii wiekowej Ad.7,8,9,10,11Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysoki wynik w swojej grupie kategorii wiekowej  Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości.Ad.7,8,9,10,11Pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem.Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.Ad.7,8,9,10,11Pokonuje dystans częściowo marszem, wymaga motywowania. Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania. Ad.7,8,9,10,11Pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania.Ad.1,2,3,4,5,6 | Wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.Ad.7,8,9,10,11Przystępuje do sprawdzianu częściowo wykonuje zadanie. Ignoruje wskazówki.Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |
| PIŁKA NOŻNA 1. Prowadzenie piłki zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku i tempa.3. Podanie piłki wewnętrzna i zewnętrzną częścią stopy4. Przyjęcia piłki różnymi częściami stopy 5. Strzały na bramkę z różnych pozycji i sytuacji.6. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń wykonuje zadanie z błędami wykazuje małą skuteczność w grze.Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze.Nie korzysta z pomocy nauczyciela.Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.Ad.1,2,3,4,5,6 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| PIŁKA SIATKOWA 1. Ustawiamy się w ataku i obronie. Gra szkolna.2.Technika zagrywki sposobem górnym i dolnym 3. Technika odbicia sposobem górnym i dolnym4. Technika wystawy i zbicia piłki.5.Rozgrywanie piłki na ”trzy” 6. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze.  | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.Pewnie kieruję zagrywkę w określony punktSkuteczność zagrywki 10 na 10 prób Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.Skuteczność zagrywki 9-8 na 10 prób.Ad.1,2,3,4,5,6, | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.Skuteczność zagrywki 7-6 na 10 prób.Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.Skuteczność zagrywki 5-4 na 10 prób.Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.Skuteczność zagrywki 3-1 na 10 prób.Ad.1,2,3,4,5,6, | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| PIŁKA KOSZYKOWA 1.Technika kozłowania piłki ze zmianą ręki i kierunku.2.Technika podań i chwytów piłki w biegu.4. Technika rzutów do kosza.5. Technika rzutu do kosza z dwutaktu 6. Ustawienie w obronie i ataku. Gra szkolna.7. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.Spójne wykonanie wszystkich elementów i zastosowanie w grze.Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.Spójne wykonanie wszystkich elementów.Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.Spójne wykonanie części elementów.Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.Ad.1,2,3,4,5,6,7 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| PIŁKA RĘCZNA 1.Technika rzutu na bramkę z wyskoku2. Technika podań i chwytów piłki w miejscu i w ruchu dowolnym sposobem.3. Technika kozłowania ze zmianą tempa i kierunku biegu.4. Poruszanie się w obronie i ataku.5. Stosujemy poznaną technikę i taktykę w grze. | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze.Spójne wykonanie wszystkich elementów i zastosowanie w grze.Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.Spójne wykonanie wszystkich elementów.Ad.1,2,3,4,5 | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.Spójne wykonanie części elementów.Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.Ad.1,2,3,4,5 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| TENIS STOŁOWY1.Technika odbić piłeczki różnymi sposobami:-forhandem i backhendem 2.Technika serwisu rotacyjnego.3. Technika ataku i obrony w grze pojedynczej i podwójnej.4.Technika gry w tenisie stołowym | Uczeń samodzielnie wykonuje zgodnie z techniką osiąga dużą skuteczność w grze. Spójne wykonanie wszystkich elementów i zastosowanie w grze.Ad.1,2,3,4 | Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.Spójne wykonanie wszystkich elementów.Ad.1,2,3,4 | Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.Spójne wykonanie części elementów.Ad.1,2,3,4 | Uczeń wykonuje wszystkie zadania ale z małym zaangażowaniem.Ad.1,2,3,4 | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, korzysta z pomocy nauczyciela.Ad.1,2,3,4 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |
| GIMNASTYKA 1.Technika przewrotu w przód i tył z dowolnej pozycji.2.Technika wykonania brzuszków i pompek.3. Zwinnościowy tor przeszkód.4. Technika wykonania podporu przodem(deska)5.Układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (piramida gimnastyczna)6. Technika skoku rozkrocznego przez kozła | Samodzielnie i pewnie wykonuje zadania zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.Ad.1,2,3,4,5,6 | Samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji.Ad.1,2,3,4,5,6 | Wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania nauczyciela.Ad.1,2,3,4,5,6 | Przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie. Nie korzysta z pomocy nauczyciela.Ad.1,2,3,4,5,6 | Nie wykonuje samodzielnie zadania, wykonuje z dużymi błędami, korzysta z pomocy nauczyciela, wymaga motywowania.Brak spójności między poszczególnymi elementamiAd.1,2,3,4,5,6 | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania. |