

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WF **DLA KLASY VII** SZKOŁY PODSTAWOWEJ- WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ

- na lekcjach WF wymagany jest strój sportowy zmienny : biała lub czarna koszulka gładka, krótkie spodenki ciemne bez wzorów, getry;
- podczas zajęć na świeżym powietrzu, w zależności od warunków atmosferycznych (w szczególności w okresie jesienno- zimowym) uczeń ma obowiązek posiadać dres sportowy, rękawiczki, czapkę.

2. UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia.

Uczeń:

- wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
- wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
- stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (np. trening HIIT, trening tabata, trening obwodowy);
- wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności;
- wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
- wykonuje i stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
- przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych;
- uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych, pełniąc funkcję zawodnika i sędziego;
- planuje szkolne rozgrywki według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość;
- wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- wykonuje pchniecie kulą z miejsca i doskoku;
- wybiera i pokonuje trasę marszobiegu lub biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- pokonuje tor przeszkód zawierający elementy równowagi, skoków i czołgania z oceną czasu wykonania;
- wykonuje uproszczoną wersję toru przeszkód inspirowaną testami do służb mundurowych (np. skoki, przewroty, czołganie się, rzut piłką lekarską, bieg slalomem);
- opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego;
- korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej (np. aplikacji mobilnych, opasek na rękę, sport testerów);
- stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego.

3. WIADOMOŚCI

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia.

Uczeń:

- wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;

- wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;
- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej
- wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;
- wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu, wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;
- planuje aktywność fizyczną nad wodą, w górach i terenie zielonym z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska oraz promuje postawy odpowiedzialnego zachowania wśród rówieśników;
- poznaje próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych i potrafi wyjaśnić, dlaczego są one istotne w pracy w tych służbach; wymienia przykłady innych aktywności zawodowych, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna (np. zawodowy sportowiec, ratownik Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, trener personalny, górnik);
- wyjaśnia, dlaczego sprawność fizyczna jest kluczowa dla bezpieczeństwa i skuteczności działania w służbach mundurowych.

4. KOMPETENCJE SPOŁECZNE I POSTAWĘ UCZNIA

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego;
- chętnie podejmuje dodatkową aktywność fizyczną w trakcie zajęć rekreacyjno-ruchowych;
- godnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach i zawodach sportowych;
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej;
- nie sprawia trudności swoim zachowaniem w trakcie obowiązkowych i dodatkowych zajęć ruchowych;
- kulturalnie kibicuje w trakcie zawodów sportowych;
- pełni funkcję organizatora, sędziego i kibica
- okazuje szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników przez przestrzeganie zasad obowiązujących w grach i zabawach ruchowych;
- buduje właściwe relacje z osobami z najbliższego otoczenia;
- jest świadomy swoich mocnych i słabych stron w odniesieniu do psychofizycznego rozwoju;
- rozwiązuje nieporozumienia w sposób bezkonfliktowy zarówno w trakcie rywalizacji, jak i sytuacjach pozasportowych;
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych uczniów, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych uczniów do uczestniczenia w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych;

- przeciwdziała wykluczeniu uczniów mniej sprawnych fizycznie i promuje wzajemne wsparcie;
- wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie i fizycznie.

5. AKTYWNOŚĆ DODATKOWA

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem, udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym oraz innych działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- **reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego;
- **trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.

6. OGÓLNA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ

W tym obszarze zwracamy uwagę na indywidualny postęp ucznia.

Pomiary sprawności fizycznej są wykorzystywane do wskazania mocnych i słabych stron sprawności fizycznej ucznia.

Uczeń wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki, tj. :

- bieg 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo koordynacyjnych;
- beep-test (20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit) – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu;
- podpór leżąc przodem na przedramionach, plank (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała;
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły;
- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30s (według MTSF);
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF);
- bieg ze startu niskiego na 40m;

7. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH

W tym obszarze zwracamy uwagę na indywidualny postęp ucznia.

Uczeń wykonuje w podstawowym zakresie wybrane próby sprawnościowe z uwzględnieniem własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa, np.

- biegi średnie i długie;
- uginanie ramion w podporze przodem (pompki);
- podciąganie się na drążku;
- bieg po kopercie;
- rzuty piłką lekarską;
- tor przeszkód zawierający elementy równowagi, skoków i czołgania

WYMAGANIA PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE SZKOLNE

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji, rozwija własne uzdolnienia sportowe;

- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów;
- prezentuje godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową, pomaga słabszym i mniej sprawnym uczniom;
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę bardzo dobrą i celującą;
- posiada umiejętności wykraczające poza program nauczania w danej klasie;
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego;
- osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu;
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego;
- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych (I, II, III miejsce) lub rejonowych, wojewódzkich i ogólnopolskich (I, II, III miejsce lub wyróżnienie)

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji;
- jest zdyscyplinowany w trakcie zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć w stosunku do siebie i pozostałych ćwiczących;
- prezentuje godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym);
- wykonuje elementy nauczane zgodnie z programem nauczania na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
- systematycznie doskonali sprawność motoryczną i robi widoczne postępy;
- posiada dużą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz jest przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy);
- jest aktywny na lekcji;
- wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z wychowania fizycznego oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni);
- prezentuje właściwą postawę koleżeńską i sportową;
- wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą;
- uczeń robi postępy na miarę swoich możliwości;
- mało angażuje się w życie sportowe klasy i szkoły;
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy na temat rozwoju fizycznego i motorycznego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z wychowania fizycznego oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego);
- jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną, wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;
- nauczane elementy wykonuje poprawnie na ocenę dobrą lub dostateczną;
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych;
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy przedmiotowej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego;
- często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego);
- jest mało aktywny, niezdyscyplinowany, ma nieobecności nieusprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć;
- słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą lub dostateczną);
- narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie współpracuje z nauczycielem, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela;
- nie uzyskuje żadnego postępu w próbach sprawnościowych;
- posiada niewielką wiedzę w zakresie wychowania fizycznego.