

**Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia ocen śródrocznych i rocznych
z Wychowania Fizycznego .**

Szkoła Mistrzostwa Sportowego w Wieliczce

Imię i nazwisko nauczyciela: Izabela Wawrzyk

Rok szkolny: 2022/2023

Wymagania dla ucznia klasy VII

Na ocenę **dopuszczający** uczeń:

1. wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
 2. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
 3. stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
 4. wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
 5. wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
 6. wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- Na ocenę **dostateczny** uczeń musi opanować wszystkie umiejętności przewidziane na ocenę dopuszczający oraz:
 1. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
 2. wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
 3. wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier:
w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej:
zwody, obronę „każdy swego”,
w siatkówce: wystawienie, zbiegi i odbiór piłki;
ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
 4. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
 5. wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
 6. omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
 - Na ocenę **dobry** uczeń musi opanować wszystkie umiejętności przewidziane na ocenę dostateczny oraz:
 1. ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
 2. wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
 3. przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.
 4. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
 5. demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
 6. wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;

7. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- Na ocenę **bardzo dobry** uczeń musi opanować wszystkie umiejętności przewidziane na ocenę dobry oraz:
 1. *planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;*
 2. *wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);*
 3. *wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.*
 4. wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
 5. opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
 6. demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
 - Na ocenę **celujący** uczeń musi opanować wszystkie umiejętności przewidziane na ocenę bardzo dobry oraz:
 1. *planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;*
 2. *dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;*
 3. diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
 4. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;

Kompetencje społeczne.

Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Opracowany zestaw wymagań jest upubliczniony i pozostaje do wglądu uczniów i rodziców w bibliotece szkolnej. Kursywą zapisano wymagania na 1półrocze (ocena śródroczna).

Podpis nauczyciela Izabela Wawrzyk