

## WYMAGANIA EDUKACYJNE i KRYTERIA OCENIANIA W KLASIE VII Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

### Cele kształcenia i wychowania fizycznego:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

### Treści kształcenia ujęte zostały w formie wymagań szczegółowych i odnoszą się do czterech bloków tematycznych:

- **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna** – diagnozowanie i interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej służy do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju.
- **Aktywność fizyczna** – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia.
- **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej**- treści związane z organizacją bezpieczeństwa organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.
- **Edukacja zdrowotna**- treści obejmują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.

### 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).

***Na ocenę końcową z I i II półrocza największy wpływ mają: ocena z wysiłku własnego wkładanego przez ucznia, obecność, aktywność i zaangażowanie ucznia na lekcjach oraz przestrzeganie zasady „fair play” i zasad bezpieczeństwa.***

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN  
KLASYFIKACYJNYCH W KLASIE VII**

**I półrocze**

| <b>Ocena</b>   | <b>Celujący</b>   | <b>Bardzo dobry</b>   | <b>Dobry</b>  | <b>Dostateczny</b>   | <b>Dopuszczający</b>   | <b>Niedostateczny</b>                       |
|--|---|---|---|--|--|---|
| <b>sprawdziany<br/>(umiejętności,<br/>wiadomości)</b>  |   |   |   |  |  |   |
| <b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b>   | uczeń samodzielnie proponuje 10   | uczeń samodzielnie proponuje 9  | uczeń proponuje 8-7   | uczeń proponuje 4-6  | uczeń proponuje 3-2  | uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |
| <b>Lekkoatletyka</b><br>- Nauka umiejętności posługiwania się kalkulatorem sprawności fizycznej.<br>- Poznajemy nowe metody kształtowania zdolności motorycznych.<br>- Poznajemy zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne.<br>- Poznajemy ćwiczenia o różnej intensywności kształtujące wytrzymałość podczas biegów w | uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej gr. wiekowej | uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości | uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem | uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la wymaga motywowania | wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy n-la, wymaga motywowania | uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |

|   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|
| <p>terenie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nauka umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących wytrzymałość z wykorzystaniem ukształtowania terenu (cross).</li> <li>- Kształtowanie wytrzymałości w czasie marszobiegu.</li> <li>- Kształtowanie wytrzymałości.</li> <li>- Nauka umiejętności posługiwania się mapą podczas biegów w terenie.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności kształtowania wytrzymałości.</li> <li>- Start wysoki, technika biegu długiego. Bieg na 600-1000 m.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności przekazywania pałeczki sztafetowej w strefie zmian.</li> </ul>   |   |   |   |  |   |   |
| <p><b>Piłka koszykowa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie techniki kozłowania piłką w koszykówce.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki sprzed klatki piersiowej w biegu w koszykówce.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności wykonania podań sytuacyjnych.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności wykonania rzutu z biegu po kozłowaniu.</li> <li>- Doskonalenie techniki indywidualnej podczas rzutu osobistego.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów z półdystansu po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności wykonania rzutów do kosza z</li> </ul> | <p>Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p> | <p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze</p> | <p>Błąd kroków w piwocie lub zatrzymaniu na jedno tempo<br/>Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem</p> | <p>Błąd kroków w piwocie i zatrzymaniu na jedno tempo<br/>Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem</p> | <p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p> | <p>Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.</p> |

|   |   |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|
| <p>wyskoku.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się w ataku i w obronie.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i w obronie.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności obrony "każdy swego" i obrony strefą w trakcie gry.</li> <li>- Doskonalenie ataku pozycyjnego i ataku szybkiego.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności gry 1x1 w ataku i w obronie.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności współpracy dwójkowej i trójkowej w kontrataku.</li> <li>- Nauka postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności postawienia i wykorzystania zasłony w ataku pozycyjnym.</li> <li>- Doskonalenie elementów techniki i taktyki w koszykówce.</li> </ul> |   |  |  |  |  |  |
| <p><b>Pilka nożna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie umiejętności prowadzenia piłki po prostej prawą i lewą nogą w zmiennym tempie i kierunku.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności wykonania strzału do bramki prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem.</li> </ul>  | <p>Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p> | <p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.</p> | <p>Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze.</p> | <p>Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la</p> | <p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p> | <p>Uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p> |
| <p><b>Gimnastyka:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie umiejętności kształtowania sprawności ogólnej.</li> </ul>   | <p>Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje</p>   | <p>Uczeń samodzielnie wykonuje</p>   | <p>Uczeń wykonuje zadanie z</p>  | <p>Uczeń nie wykonuje samo dzielnie zadania,</p>   | <p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu ,</p>  | <p>Uczeń nie podejmuje próby</p>             |

|  |   |  |   |   |  |   |
|--|---|--|---|---|--|---|
| <p>- Doskonalenie umiejętności rozwijania siły mięśni kształtujących prawidłową postawę ciała.<br/>- Doskonalenie umiejętności wzmacniania mięśni posturalnych.</p>  | <p>zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.<br/>Uczeń prezentuje gimnastyczny układ równoważny wg. własnego pomysłu</p> | <p>zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji.<br/>Uczeń prezentuje układ zgodnie ze schematem</p> | <p>błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania n-la.<br/>Uczeń prezentuje układ z dwoma błędami, wymaga motywowania n-la</p> | <p>wyk. z dużymi błędami, brak spójności między poszczególnymi elementami.<br/>Uczeń prezentuje układ z czterema dużymi błędami, wymaga motywowania n-la.</p> | <p>częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la.<br/>Uczeń prezentuje nie kompletny układ. Nie korzysta z pomocy n-la.</p> | <p>wykonania zadania</p>                          |
| <p><b>Gry i zabawy:</b><br/>- Doskonalenie techniki indywidualnej w wybranej grze rekreacyjnej (Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej).<br/>- Doskonalenie umiejętności przeprowadzenia w gronie rówieśników wybranej gry (Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej).<br/>- Doskonalenie umiejętności organizacji turnieju klasowego w wybranej grze rekreacyjnej regionalnej i spoza Europy.<br/>- Organizacja aktywnych form spędzania czasu wolnego.</p> | <p>Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, Pewnie kieruje piłką w założonym kierunku.</p>         | <p>Uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności wykorzystuje w grze.</p>                            | <p>Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.</p>   | <p>Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem.</p>  | <p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la.</p>                                    | <p>Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.</p>     |
| <p><b>Taniec:</b><br/>Doskonalenie umiejętności łączenia kroków tanecznych w dowolny układ według własnej inwencji.</p>  | <p>Uczeń samodzielnie wykonuje kroki zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki.</p>  | <p>Uczeń wykonuje kroki w rytmie i tempie muzyki.</p>  | <p>Uczeń wykonuje kroki poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la.</p>   | <p>Uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la.</p>   | <p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje kroki, nie chce skorzystać z</p>  | <p>Uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu.</p> |

|  |                                  |   |  |  |   |  |
|--|----------------------------------|---|--|--|---|--|
|  |                                  |   |  |  | pomocy n-la.                              |  |
| <b>Edukacja zdrowotna:</b><br>- Czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. | Uczeń wzorowo wykonuje działania | Uczeń wykonuje działania na ocenę dobrą | Uczeń wykonuje działania na ocenę dostateczną. | Wykonuje działania na ocenę dopuszczającą, wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się i aktywność fizyczna | Dbą o higienę osobistą i czystość odzieży | Uczeń nie podejmuje żadnych działań w zakresie Edukacji Zdrowotnej |

## II półrocze

| Ocena  | Celujący   | Bardzo dobry  | Dobry  | Dostateczny  | Dopuszczający  | Niedostateczny                              |
|--|--|---|--|--|--|---|
| <b>sprawdziany (umiejętności, wiadomości)</b>  |  |   |  |  |  |   |
| <b>Lekkoatletyka:</b><br>- Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal po rozbiegu z odbiciem z belki.<br>- Doskonalenie umiejętności wykonania skoku w dal techniką naturalną.<br>- Doskonalenie umiejętności wykonania startu niskiego w biegach | uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej gr. wiekowej pokonuje dystans | uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości | uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem pokonuje | uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la wymaga motywowania | wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy n-la, wymaga motywowania | uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |

|   |  |  |  |  |   |   |
|---|--|--|--|--|---|---|
| <p>sprinterskich. Bieg na 60-100m. Pomiar czasu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki lekkoatletycznej.</li> <li>- Doskonalenie techniki indywidualnej w pchnięciu kulą.</li> <li>- Diagnoza rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej wybranym testem.</li> </ul>   | <p>z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej</p>  | <p>pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem</p>   | <p>dystans częściowo marszem, wymaga motywowania</p>                       | <p>pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania</p> | <p>przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, ignoruje wskaz.</p>                  |   |
| <p><b>Pilka siatkowa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku w ataku i obronie.</li> <li>- Sprawdzenie z umiejętności siatkarskich.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności prawidłowego ustawienia się na boisku w związku z fazą gry.</li> <li>- Doskonalenie odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.</li> <li>- Doskonalenie wystawienia piłki sposobem górnym i dolnym.</li> <li>- Nauka umiejętności sytuacyjnego wystawienia piłki.</li> <li>- Doskonalenie ataku po prostej i po skosie.</li> <li>- Doskonalenie ataku przez plasowanie.</li> <li>- Nauka umiejętności odbić sytuacyjnych.</li> <li>- Nauka umiejętności wykonania bloku pojedynczego.</li> <li>- Doskonalenie zagrywki sposobem dolnym.</li> <li>- Doskonalenie zagrywki sposobem górnym.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności wykonania bloku pojedynczego.</li> <li>- Sprawdzenie umiejętności siatkarskich.</li> </ul> | <p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, pewnie kieruje piłką w zamierzonym kierunku</p> | <p>uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności wykorzystuje w grze</p> | <p>nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem</p> | <p>uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem</p>  | <p>uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p> | <p>uczeń nie podejmuje wykonania zadania.</p> |
| <p><b>Pilka nożna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie umiejętności techniki indywidualnej w trakcie gry na różnych pozycjach.</li> </ul>   | <p>Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką,</p>   | <p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje</p>                                      | <p>Uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w</p>       | <p>Uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze.</p>  | <p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje</p>                                     | <p>Uczeń nie podejmuje wykonania zadania</p>  |



|  |   |   |   |  |  |   |
|--|---|---|---|--|--|---|
| - Doskonalenie umiejętności wyprowadzenia ataku szybkiego i kontrataku.  | osiąga dużą skuteczność w grze  | zadanie, stosuje w grze.  | grze.   | korzysta z pomocy n-la   | zadanie, nie korzysta z pomocy n-la  |   |
| <b>Pilka ręczna:</b><br>- Doskonalenie umiejętności chwytów i podań piłki w biegu ze zmianą pozycji po podaniu.<br>- Doskonalenie umiejętności poruszania się po boisku z piłką i bez piłki.<br>- Doskonalenie techniki indywidualnej w piłce ręcznej.<br>- Doskonalenie zwodu pojedynczego i podwójnego.<br>- Doskonalenie rytmu 3 kroków zakończonych podaniem lub rzutem do bramki.<br>- Doskonalenie umiejętności obrony "każdy swego" i obrony strefą.<br>- Doskonalenie umiejętności gry w ataku na różnych pozycjach.<br>- Doskonalenie umiejętności ustawienia się i poruszania w obronie. | uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze                  | uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze                      | nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem               | uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem   | uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la  | uczeń nie podejmuje wykonania zadania       |
| <b>Gimnastyka:</b><br>- Nauka umiejętności stania na rękach z asekuracją nauczyciela.<br>- Doskonalenie umiejętności przewrotów w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych.<br>- Doskonalenie umiejętności łączenia przewrotów w przód i w tył.<br>- Doskonalenie umiejętności  | Uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne. | Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji. | Uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania n-la. | Uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania, wyk. z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la, wymaga motywowania, brak spójności między poszczególnymi | Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la. | Uczeń nie podejmuje próby wykonania zadania |

|  |   |   |   |  |   |   |
|--|---|---|---|--|---|---|
| <p>kształtowania równowagi z wykorzystaniem różnych przyborów.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nauka umiejętności łączenia ćwiczeń równoważnych i gimnastycznych w proste układy gimnastyczne.</li> <li>- Doskonalenie umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię z asekuracją.</li> <li>- Poznajemy różne systemy ćwiczeń fizycznych (pilates, aerobik, joga, stretching, tabata, salsa itp.)</li> </ul>   |   |   |   | elementami.  |   |   |
| <p><b>Gry i zabawy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doskonalenie umiejętności stosowania zasad czystej gry w wybranej grze rekreacyjnej (Ringo , Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej).</li> <li>- Doskonalenie umiejętności przestrzegania zasad bezpieczeństwa w wybranej grze rekreacyjnej (Ringo, Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej).</li> <li>- Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</li> <li>- Poznajemy nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej.</li> <li>- Poznajemy nowoczesne technologie do monitorowania aktywności fizycznej.</li> </ul> | <p>Uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, Pewnie kieruje piłką w założonym kierunku.</p> | <p>Uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności wykorzystuje w grze.</p> | <p>Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem.</p> | <p>Uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem.</p> | <p>Uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la.</p> | <p>Uczeń nie podejmuje wykonania zadania.</p> |

|   |   |  |  |   |  |   |
|---|---|--|--|---|--|---|
| - Doskonalenie umiejętności sędziowania wybranej gry rekreacyjnej (Ringo, Dwa ognie, Tenis stołowy, Badminton, Unihokej). |   |  |  |   |  |   |
| <b>Taniec:</b><br>- Doskonalenie umiejętności łączenia kroków tanecznych w dowolny układ według własnej inwencji.         | Uczeń samodzielnie wykonuje kroki zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki. | Uczeń wykonuje kroki w rytmie i tempie muzyki. | Uczeń wykonuje kroki poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la. | Uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la.                | Uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje kroki, nie chce skorzystać z pomocy n-la. | Uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu.                          |
| <b>Edukacja zdrowotna:</b><br>- Sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.     | Uczeń wzorowo wykonuje działania  | Uczeń wykonuje działania na ocenę dobrą.       | Uczeń wykonuje działania na ocenę dostateczną.                   | Wykonuje działania na ocenę dopuszczającą, wie jakie znaczenie dla zdrowia ma aktywność fizyczna. | Dbą o higienę osobistą i czystość odzieży  | Uczeń nie podejmuje żadnych działań w zakresie Edukacji Zdrowotnej. |

## DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DO POTRZEB PSYCHOFIZYCZNYCH I EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

1. Zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia).

2. Wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych.
3. W ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania, nie jego ostateczny efekt.

### **FORMY, METODY, SPOSOBY DOSTOSOWANIA WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH**

1. Podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia.
2. W miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie.
3. Dzielić dane zadania na etapy i zachęcać do wykonywania ich.
4. Zachęcać, ale nie zmuszać do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudności.
5. Dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu.
6. Nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy.
7. Podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć.

Nauczyciel wychowania fizycznego: Anna Mergalska