

WYMAGANIA EDUKACYJNE WYCHOWANIE FIZYCZNE kl. VII

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Ocena z wychowania fizycznego spełnia następujące funkcje:

- **motywującą** – wspierającą rozwój ucznia, motywująca do działania i poprawy.
- **diagnostyczną** – opisującą rozwój umiejętności ucznia, rozpoznającą braki ucznia, które jednocześnie weryfikowałyby stosowane przez nauczyciela metody.
- **klasyfikującą** – oceniającą poziom opanowania wiedzy, umiejętności ruchowych, informującą o osiągnięciach ucznia.

Sposoby oceniania osiągnięć uczniów:

Osiągnięcia uczniów podlegają ocenie bieżącej, śródrocznej i końcoworocznej.

Ocena śródroczna i końcoworoczna podsumowuje pracę ucznia.

Sposoby oceniania:

- ocena stopniem szkolnym (bieżąca, śródroczna, końcoworoczna),
- ocena werbalna,
- ocena poprzez zewnętrzne przejawy nauczyciela (gesty, mimika).

WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VII:

SYSTEM KLASOWO-LEKCYJNY

Ocena z wychowania fizycznego śródroczna i na koniec roku szkolnego jest wypadkową takich składników jak:

1. Stopień opanowania wymagań programowych:

- Postęp umiejętności ruchowych
- Poziom wiedzy
- Postęp w usprawnianiu

2. Aktywność:

- Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań
- Inwencję twórczą
- Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- Udział w zawodach w różnorodnych rolach
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych (SKS, kółka sportowe)

3. Frekwencja – uczestnictwo w zajęciach

- Spóźnienia
- Nieobecności nieusprawiedliwione
- Nieobecności usprawiedliwione
- Jednostkowe zwolnienia z ćwiczeń
- Uciezki z zajęć

4. Postawa ucznia

- Dyscyplina podczas zajęć
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- Przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- Postawa „fair play” podczas lekcji
- Higiena ciała i stroju
- Współpraca z grupą.

Ogólne wymagania na poszczególne oceny

1. Celujący (6):

- uczeń osiągnął wysoki poziom umiejętności i wiedzy, postęp w usprawnianiu z zakresu wychowania fizycznego,
- aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
- zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno - sportową,
- rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu,
- posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
- jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

2. Bardzo dobry (5):

- uczeń opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności,
- aktywnie uczestniczył w lekcjach wychowania fizycznego,
- rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas nauki i wypoczynku,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym, reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
- uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasady „fair-play”,
- jest koleżeński i kulturalny w szkole i w życiu codziennym.

3. Dobry (4):

- uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną,
- nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego oraz wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach,
- troszczy się o higienę osobistą,
- opanował wiadomości i umiejętności obejmujące podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych,
- potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
- jest opanowany, koleżeński, kulturalny w szkole, na imprezie sportowej.

4. Dostateczny (3):

- uczeń systematycznie pracuje na zajęciach wychowania fizycznego,
- opanował podstawowe wymagania z wiadomości, umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć wychowania fizycznego,
- posiada nawyki higieniczno - zdrowotne,
- jest koleżeński i uczynny.

5. Dopuszczający (2):

- uczeń w minimalnym stopniu spełnia podstawowe wymagania programowe lub jest bliski ich spełnienia,
- wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego lub często je opuszcza,
- w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne,
- nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy.

6. Niedostateczny (1):

- uczeń nie spełnia podstawowych wymagań programowych,
- nie jest pilny i systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza,
- nie dba o fizyczny rozwój swego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej,
- wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i wychowaniu społecznym oraz zdrowotnym.

Na ocenę śródroczną lub końcoworoczną dodatni wpływ mogą mieć:

- wzorowa postawa na wszystkich zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych (w tym zawodach sportowych),
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole i poza szkołą,
- uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej (kluby sportowe, towarzystwa związane z kulturą fizyczną),
- pomoc w organizacji pozaszkolnych imprez rekreacyjno – sportowych,
- prace na rzecz szkoły (plakaty, gazetki, kronika, plansze).

Na ocenę śródroczną lub końcoworoczną ujemny wpływ mogą mieć:

- niepożądane zachowania w obrębie kultury fizycznej i zdrowia (np.: stosowanie różnego rodzaju używek,
- niewłaściwe zachowanie (np.: kibicowanie) na imprezach rekreacyjno – sportowych w szkole lub poza szkołą,
- nieusprawiedliwione nieobecności na zajęciach (wagary),
- nadużywanie zwolnień z czynnego uczestnictwa w lekcji.

Szczegółowe wymagania

DZIAŁ PROGRAMU: Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

WYMAGANIA PODSTAWOWE:

Klasa VII

Uczeń:

- wykonuje test Coopera w biegu bez zatrzymania
- dokonuje przy samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej i osiąga wyniki na poziomie dostatecznym
- zna swoje wymiary i masę ciała oraz interpretuje swoje wyniki
- ocenia własną postawę ciała

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE:

Klasa VII

Uczeń:

- wykonuje test Coopera w biegu bez zatrzymania i osiąga ponadpodstawowy rezultat
- zna swoje wymiary i masę ciała oraz interpretuje swoje wyniki do ćwiczeń nad zmianą lub poprawieniem
- ocenia własną postawę ciała oraz podaje przykłady na zmianę

DZIAŁ PROGRAMU: Trening zdrowotny

WYMAGANIA PODSTAWOWE:

Klasa VII

Uczeń:

- wie co to jest tętno spoczynkowe i po wysiłku i potrafi je zmierzyć
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu potrafi dobrać strój do zmiennych warunków pogodowych
- potrafi pokazać ćwiczenie na wybraną przez niego cechę zdolności motorycznych oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała wg swojego rozwoju psychofizycznego
- potrafi wykonać przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE:

Klasa VII

Uczeń:

- poznaje pojęcie tętna spoczynkowego i po wysiłku i potrafi je zmierzyć oraz potrafi je oceniać
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu oraz sposoby radzenia w trudnych sytuacjach
- potrafi pokazać ćwiczenie na konkretną (sprecyzowaną) cechę zdolności motorycznych oraz konkretne ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- potrafi wykonać przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z miejsca, samodzielnie oraz określa sposoby samosekauracji
- potrafi wykonać przewrót w przód oraz przewrót w tył z miejsca, łącznie z przerzutem bokiem lub przejściem po ławce gimnastycznej oraz staniem na rękach

DZIAŁ PROGRAMU: Sporty całego życia i wypoczynek

WYMAGANIA PODSTAWOWE

Klasa VII

Uczeń:

- potrafi zorganizować wybraną grę ruchową, podzielić na zespoły, wyznaczyć sędziów, koordynować przebieg gry
- potrafi kozłować piłkę w biegu, prowadzić piłkę ze zmianą kierunku ruchu w biegu, wykonać podania oburącz i jednorącz w biegu, wykonać rzut piłki do kosza w rytmie „dwutaktu”, rzut

piłki do bramki z biegu oraz wyskoku, starzał do bramki z biegu z lewej prawej strony, odbić piłkę oburącz sposobem górnym. Potrafi zastosować wyżej wymienione elementy podczas gry

- omawia zasady aktywnego wypoczynku

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE:

Klasa VII

Uczeń:

- potrafi zorganizować wybraną grę ruchową, podzielić na zespoły , wyznaczyć sędziów, koordynować przebieg gry (negatywne i pozytywne strony sytuacji podczas gry)
- potrafi stopniu bardzo dobrym wykorzystać nabyte umiejętności podczas gry
- omawia zasady aktywnego wypoczynku oraz podaje przykłady ze swojego środowiska

DZIAŁ PROGRAMU: Bezpieczna aktywność fizyczna

WYMAGANIA PODSTAWOWE:

Klasa VII

Uczeń:

- omawia sposoby postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia oraz podaje przykłady
- zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych oraz wie jak bezpiecznie z nich korzystać
- stosuje zasady saomoasekuracji szczególnie przy ćwiczeniach gimnastycznych
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i górach oraz podaje przykłady i wie w jaki sposób alarmować
- omawia zasady bezpiecznego zachowania na nasłonecznionym terenie oraz wskazuje „ochronę”
- zdaje sobie sprawę jakie są warunki atmosferyczne w danym okresie oraz wie jaki sposób dobrać strój do ćwiczeń

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE:

Klasa VII

Uczeń:

- omawia sposoby postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia oraz wie co należy zrobić żeby im przeciwdziałać
- zna zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu i urządzeń sportowych oraz wie jak zapobiec zagrożeniom
- stosuje zasady saomoasekuracji szczególnie oraz pilnuje ich przestrzegania przez siebie i innych
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i górach oraz podaje przykłady jak przeciwdziałać zagrożeniom
- omawia zasady bezpiecznego zachowania na nasłonecznionym terenie oraz wskazuje ochronę wymieniając naturalne środki ochrony
- zdaje sobie sprawę jakie są warunki atmosferyczne w danym okresie oraz wie jaki sposób dobrać strój do ćwiczeń oraz wskazuje na zagrożenia

DZIAŁ PROGRAMU: Sport

WYMAGANIA PODSTAWOWE:

Klasa VII

Uczeń:

- stosuje zasady reguł w rywalizacji sportowej oraz potrafi wyjaśnić zasadność przestrzeganie reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- stosuje zasady czystej gry w rywalizacji sportowej, potrafi podziękować przeciwnikom oraz sędziemu za wspólną grę,
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania opierając się na przykładach

Wymagania ponadpodstawowe

Klasa VII

Uczeń:

wspomaga nauczyciela w sędziowaniu gier, zawodów

stosuje zasady czystej gry w rywalizacji sportowej, potrafi podziękować przeciwnikom oraz sędziemu, nauczycielowi (trenerowi) za wspólną grę, okazuje szacunek dla rywala

DZIAŁ PROGRAMU: Taniec

Wymagania podstawowe

Klasa VII

Uczeń:

- wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki w formie prostego układu gimnastycznego indywidualnie

WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE:

Klasa VII

Uczeń:

- wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki w formie prostego układu gimnastycznego zespołowo