

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY VII

Przy ocenianiu sprawności fizycznej nauczyciel uwzględnia:

1. opanowanie aktualnego materiału nauczania,
2. staranność w wykonaniu ćwiczeń,
3. zdobyte umiejętności ruchowe,
4. dążność do podnoszenia ogólnego usprawnienia,
5. stosunek ucznia do zajęć: jego obowiązkowość, aktywność i pilność, stosunek do kolegów i nauczyciela,
- 6. postęp w sprawności fizycznej,**
- 7. wysiłek wkładany przez ucznia przy wykonywaniu zadań ruchowych.**

Ocena cząstkowa z wychowania fizycznego uwzględnia przede wszystkim wysiłek i postęp ucznia w nabywaniu sprawności fizycznej

WYTRZYMAŁOŚĆ

- Bieg na 300m, 600m-dz, 1000m-cht. (w sek.)

SIŁA

- Rzut piłką lekarską 3 kg – tyłem (w m),
- Pchnięcie kulą 3kg (dz), 4kg (cht)

SZYBKOŚĆ

- Bieg na dystansie 100m (w sek.)

ZWINNOŚĆ

- Zwinnościowy tor przeszkód (w sek.)
- Bieg po kopercie (w sek.)

SKOCZNOŚĆ

- Skok w dal z miejsca (w cm)
- Skok w dal z rozbiegu (w m)
- Skok wzwyż (w cm)

UMIĘJĘTNOŚCI - Przy wystawianiu oceny za realizację zadań z umiejętności, bierzemy pod uwagę:

- Poprawność wykonania,
- Indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowywaniu danych umiejętności,
- Wysiłek wkładany przez ucznia.

WIADOMOŚCI - Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu motoryczności i umiejętności

Wychowanie fizyczne - standardy (normy) wymagań.

DYSCYPLINY	ZADANIA
Lekka atletyka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Start niski i szybki bieg na dystansie 100 m. 2. Bieg wytrzymałościowy na dystansie 600m- dziewczęta, 1000m- chłopcy. 3. Odbicie jednonóż, z deski do skoku w dal. 4. Odbicie jednonóż do skoku wzwyż. 5. Pchnięcie kulą na odległość.
Piłka ręczna:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rzut piłką do bramki dowolnym sposobem zza linii pola bramkowego. 2. Płynne podanie i przyjęcie piłki w miejscu lub w ruchu. 3. Kozłowanie piłki ręką prawą i lewą po linii prostej zakończone rzutem na bramkę. 4. Rozróżnianie i zorganizowanie ataku szybkiego i „obrony strefowej”. 5. Gra bramkarza.
Piłka nożna:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Płynne prowadzenie piłki w biegu nogą prawą i lewą po prostej. 2. Uderzenie i przyjęcie piłki od partnera nogą prawą i lewą z odległości 4-5 m. 3. Strzał do bramki z miejsca z odległości 6-8 m nogą prawą i lewą. 4. Umiejętność wykonania prostych zwodów z piłką. 5. Stałe fragmenty gry- prawidłowa technika wykonania. 6. Gra bramkarza.
Koszykówka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podanie i chwyt piłki dowolnym sposobem w miejscu i w ruchu, 2. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie i kierunku ze zmianą ręki kozłującej, 3. Rzut osobisty do kosza, 4. Rzut piłki do kosza z biegu (dwutakt), 5. Organizowania ataku szybkiego i pozycyjnego, 6. Gra obronna „każdy swego” i obrona strefowa.
Siatkówka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poruszanie się po boisku w prawidłowej postawie siatkarskiej. 2. Zagrywka górna i dolna, 3. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie, w parach, trójkach. 4. Wystawianie piłki: przodem, tyłem, bokiem. 5. Atak po prostej i po skosie. 6. Przyjęcie piłki po ataku. 7. Zastawianie pojedyncze i podwójne.
Unihokej:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Płynne poruszanie się po boisku z kijem i z piłeczką. 2. Prawidłowy uchwyt kija, prowadzenie piłeczki stroną dalszą od przeciwnika. 3. Podania i przyjęcia piłki w miejscu i w ruchu, egzekwowanie celności podań. 4. Wykorzystanie bandy przy podaniach. 5. Organizowanie obrony: indywidualna i zespołowa, w strefie obronnej i w strefie ataku 6. Przejście z gry ofensywnej do gry w obronie. 7. Gra bramkarza, technika i taktyka.
Gimnastyka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przewrót w przód i w tył. Łączenie przewrotów. 2. Mostek z leżenia tyłem lub ze stania. 3. Przeskok kuczny przez skrzynię z odbicia obunóż. 4. Stanie na rękach. 5. Stanie na głowie. 6. Przerzut bokiem. 7. Piramidy dwójkowe i trójkowe. 8. Gimnastyczny układ ćwiczeń wg własnego pomysłu.

Taniec, rytm, muzyka:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Improwizacja ruchowa oparta na rytmie lub muzyce. 2. Rozgrzewka do muzyki. 3. Polka- taniec w parach.
Tenis stołowy:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie podania forhendem. 2. Doskonalenie podania bekhendem. 3. Doskonalenie poznanych elementów technicznych w grze pojedynczej i podwójnej 4. Gra podwójna – turniej klasowy.

OCENIANIE, KLASYFIKOWANIE I PROMOWANIE UCZNIA

Podstawą oceny ucznia jest systematyczna i konsekwentna kontrola jego pracy – ocena taka posiada określone wartości wychowawcze. Należy podkreślać postęp i wysiłek wkładany przez ucznia w rozwoju jego sprawności. Godne reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych podnosi ocenę semestralną o 1 stopień. Częste braki stroju oraz brak zaangażowania i aktywności na zajęciach obniżają ocenę półroczną i końcoworoczną.

OCENA OBEJMUJE:

- Sprawność motoryczną - osiągnięcia uczniów związane z pracą na rzecz wszechstronnego kształtowania sprawności fizycznej, postęp rozwoju ogólnej motoryczności oraz wysiłek wkładany przez ucznia,
- Umiejętności ruchowe - osiągnięcia uczniów związane z opanowaniem indywidualnych oraz zespołowych umiejętności niezbędnych w kształtowaniu aktywności ruchowej,
- Wiadomości - osiągnięcia uczniów w opanowaniu wiadomości w różnych przejawach aktywności ruchowej.

KRYTERIA OCENY UCZNIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

OCENA NIEDOSTATECZNA

- Uczeń nie spełnia wymagań stawianych na ocenę dopuszczającą,
- Ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami,
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej,
- Ma lekceważące podejście do przedmiotu, nie nosi stroju.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

- Uczeń opanował materiał programowy w minimalnym zakresie,
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- Z reguły nie stosuje się do poznanych przepisów gier zespołowych,
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.

OCENA DOSTATECZNA

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie,
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- Zna niektóre przepisy gier zespołowych, zazwyczaj ich nie stosuje,
- Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

OCENA DOBRA

- Uczeń w stopniu zadowalającym opanował materiał programowy,
- Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- Zna podstawowe przepisy poznanych gier, lecz nie zawsze się do nich stosuje,
- Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.

OCENA BARDZO DOBRA

- Uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- Zna podstawowe przepisy poznanych gier i potrafi się do nich stosować,
- Stosuje w trakcie gry zasadę „fair play”,
- Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.

OCENA CELUJĄCA

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- Jest zawsze przygotowany do zajęć (strój i obuwie sportowe),
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź w innych formach związanych z kulturą fizyczną, swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno – zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF,
- Szanuje i dba o sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem,
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier zespołowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji,
- Potrafi samodzielnie przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę, zna nazewnictwo postaw wyjściowych,
- Zajmuje punktowane miejsca w zawodach międzyszkolnych, wojewódzkich, ogólnopolskich,
- Godnie i w sposób aktywny reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.

Nauczyciel wychowania fizycznego w ramach obowiązkowego wymiaru zajęć wychowania fizycznego będzie przeprowadzał raz w ciągu roku szkolnego w każdej klasie testy sprawnościowe określone w przepisach wydanych na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1. Testy sprawnościowe obejmują:

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca –służący pomiarowi skoczności i siły.

Testy są przeprowadzane raz w ciągu roku szkolnego – w okresie od marca do kwietnia. Wyniki przeprowadzanych testów sprawnościowych nie mają wpływu na ocenę ucznia z przedmiotu wychowanie fizyczne.