

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASY VII

Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

Obszary podlegające ocenianiu:

1. Zaangażowanie na lekcjach (A), - co najmniej 2 oceny w semestrze.
2. Systematyczny udział (SU) w zajęciach oraz przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój sportowy i obuwie na zmianę). Dopuszcza się 2-krotny brak stroju w semestrze.
3. Postęp sprawności fizycznej (PS)- testy motoryczne wykonuje się na początku roku, a następnie pod koniec każdego semestru.
4. Praktyczne stosowanie wiedzy (PSW) w zakresie znajomości przepisów gier sportowych i zabaw ruchowych oraz podstawowych wiadomości z dziedziny kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej.
5. Działalność na rzecz sportu i rekreacji (DSR), czyli aktywny udział w życiu sportowym szkoły i w międzyszkolnych zawodach sportowych

Kryteria oceniania

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Dopuszczający - 2

1. Uczeń biernie uczestniczy w lekcjach wf lub często je opuszcza.
2. Nie spełnia podstawowych wymagań edukacyjnych na danym poziomie.
3. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
4. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
5. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
6. Na zajęciach z wf. przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. Często jest nieprzygotowany do lekcji.
8. W ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne.
9. Nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.

Dostateczny – 3

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę dopuszczającą oraz uczeń, który:

1. Uczestniczy w lekcjach z małym zaangażowaniem.
2. Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym udział w prostych formach aktywności ruchowej.
3. Wykazuje niewielkie postępy w usprawnieniu motorycznym.
4. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, z większymi błędami technicznymi.

5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiedzę którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
7. Przestrzega zasad bezpieczeństwa na lekcjach.
8. Posiada nawyki higieniczno zdrowotne.

Dobry - 4

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę dostateczną oraz uczeń, który:

1. Aktywnie uczestniczy w lekcjach wf.
2. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą zastrzeżeń.
3. Opanował wiadomości i umiejętności umożliwiające udział w różnych formach aktywności ruchowej.
4. Uczeń nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
5. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.
6. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
7. Sporadycznie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.
8. Troszczy się o higienę osobistą.
9. Potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,

Bardzo dobry – 5

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę dobrą oraz uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do zajęć, ma odpowiedni strój i obuwie sportowe uzgodnione z nauczycielem wf.
2. Jego postawa społeczna i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń, chętnie współdziała w zespole, jest twórczy i zaangażowany.
3. Opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.
4. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
5. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna założenia taktyczne i przepisy poznanych dyscyplin sportowych.
6. Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
7. Rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas aktywnego wypoczynku.
8. Bierze udział w życiu sportowym szkoły, współorganizuje zawody sportowe.
9. Chętnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowych.
10. Przestrzega zasad „fair-play” i kulturalnego kibicowania.
11. Przestrzega regulaminu sal gimnastycznych.

Celujący – 6

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz uczeń, który:

1. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, zawodach międzyszkolnych oraz w pozalekcyjnych zajęciach sportowych.
2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, gminnych lub rejonowych.
3. Aktywnie uczestniczy we wszystkich lekcjach wf.
4. Wykazuje się wysoką sprawnością, umiejętnościami i wiedzą z zakresu kultury fizycznej.
5. Posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
6. Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować zawody i imprezy rekreacyjno – sportowe.
7. Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
8. Rozumie i wykonuje porównawcze próby testu motorycznego informujące o rozwoju sprawności kondycyjno-koordynacyjnej.
9. Zachowuje się kulturalnie na lekcjach i imprezach sportowych, stosuje zasadę fair-play, jest obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

Zadania kontrolno-oceniające dla klas VII

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA (postęp)

Testy motoryczne:

- a) Siła
- b) Szybkość
- c) Test Coopera
- d) Bieg wytrzymałościowy
- e) Zwinność

UMIĘTNOŚCI RUCHOWE

KLASA VII

Gimnastyka: Stanie na rękach z uniku podpartego do drabinki. Utworzenie piramidy dwójkowej lub trójkowej. Opracowanie i wykonanie układu gimnastycznego na ścieżce gimnastycznej.

Lekkoatletyka: Bieg na 60 m ze startu niskiego. Bieg ciągły na dystansie 1000m {dziewczęta}, 1500 m {chłopcy}. Bieg sztafetowy z przekazaniem pałeczki sztafetowej.

Mini piłka siatkowa: Przyjęcie zagrywki sposobem dolnym. Wystawienie piłki do przebicia atakującego. Zagrywka sposobem górnym.

Mini piłka koszykowa. Rzut do kosza z dwutaktu z podania partnera. Technika rzutu osobistego.

Mini piłka ręczna: Podania ze zmianą pozycji w trójkach. Rzut do bramki w wysoku.

Mini piłka nożna: Slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę. Technika gry bramkarza – chwyt piłki górnej i półgórnej

Taniec: Samodzielny lub grupowy układ taneczny.

Przeprowadzenie rozgrzewki zgodnie z tokiem ćwiczeń.

Przedstawienie zestawu ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

PRAKTYCZNE STOWANIE WIEDZY

Uczeń zna i stosuje w praktyce:

KLASA VII

1. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej, mini piłki koszykowej, mini piłki ręcznej, mini piłki nożnej.
2. Zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy.
3. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
4. Interpretacja wyników prób sprawnościowych z zastosowaniem siatek centylowych.
5. Zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.
6. Znaczenie ruchu dla zdrowia człowieka i zasady aktywnego wypoczynku.
7. Sposoby organizacji czasu wolnego.
8. Ukierunkowanie zainteresowań wg własnych predyspozycji i możliwości.
9. Zasady doboru odpowiedniego stroju i obuwia sportowego do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.
10. Zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach.
11. Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportowych.
12. Sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
13. Elementy pierwszej pomocy.
14. Umiejętność sportowego współdziałania i zasad fair-play.

ZASADY I TRYB UZYSKIWANIA WYŻSZYCH NIŻ PRZEWIDYWANE ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH

1. Uczeń ma prawo do poprawy przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej o jeden stopień wyżej z wychowania fizycznego jeżeli:
 - ocena ta została wystawiona na podstawie mniejszej, w porównaniu z innymi uczniami, liczby ocen bieżących wynikającej np. z częstych lub długich nieobecności usprawiedliwionych ucznia w szkole;
 - uzyskał co najmniej 50% ocen o jaką się ubiega;
 - w odczuciu ucznia jego wiedza powinna być wyżej oceniona.
2. Żeby poprawić przewidywaną roczną ocenę klasyfikacyjną uczeń występuje z prośbą pisemną do nauczyciela przedmiotu o przeprowadzenie wewnętrznego pisemnego testu sprawdzającego w ciągu dwóch dni od otrzymania informacji o przewidywanej ocenie na koniec roku.
3. Warunkiem otrzymania zgody na poprawę oceny jest obecność na wszystkich sprawdzianach i testach lub napisanie ich w terminie uzgodnionym z nauczycielem (np. podczas poprawy).
4. Nauczyciel przygotowuje zadania do części pisemnej i ustnej sprawdzające wiedzę i umiejętności ucznia z całego roku na ocenę, o którą ubiega się uczeń zgodnie z kryteriami.
5. Uczeń przystępuje do sprawdzianu w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
6. Jeśli w wyniku sprawdzianu uczeń otrzyma co najmniej ocenę, o którą ubiegał się, jest to jego ocena roczna klasyfikacyjna.
7. Jeśli uczeń w wyniku sprawdzianu otrzyma ocenę niższą niż przewidywana, nauczyciel traktuje ją jako bieżącą ocenę ze sprawdzianu powtórzeniowego i może mieć ona wpływ na roczną ocenę klasyfikacyjną (nawet obniżyć ocenę przewidywaną).

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych

- aktywność i zaangażowanie na każdej lekcji - obserwacja
- postęp sprawności – testy wykonywane jeden raz na półrocze
- przeprowadzenie rozgrzewki
- sędziowanie gier zespołowych
- test wiedzy
- udział oraz zdobycie wysokich miejsc w szkolnych i międzyszkolnych zawodach sportowych
- udział w życiu sportowym szkoły

KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Uczeń ma obowiązek poznać zasady bhp na lekcji wychowania fizycznego i przestrzegać je.
2. Uczeń ma obowiązek posiadać na lekcji wych. fizycznego strój sportowy i obuwie sportowe dostosowane do ćwiczeń na sali gimnastycznej i boisku.
3. Dwa razy w semestrze uczeń może zgłosić brak stroju, każdy kolejny to ocena niedostateczna.
4. W czasie lekcji na sali gimnastycznej mogą przebywać jedynie uczniowie , którzy mają w tym czasie lekcje wychowania fizycznego lub inne zajęcia sportowe.
5. Uczniowie nie mają prawa przebywać na sali gimnastycznej w czasie przerwy bez opieki nauczyciela.
6. Zwolnienie z całego roku szkolnego powinno być przedstawione do końca września a z II semestru do końca lutego.
7. Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji wych. fizycznego nie zwalnia ucznia z obecności na tej lekcji.
8. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie może być zwolniony z lekcji jeżeli jest to jego pierwsza lub ostatnia lekcja, po uprzednim przedstawieniu nauczycielowi i dyrekcji oświadczenia rodziców, że biorą za niego odpowiedzialność w tym czasie.
9. Zwolnienia krótkotrwałe muszą być przedstawione na lekcji w dniu którego dotyczą.
10. Dziewczęta mogą raz w miesiącu zgłosić niedyspozycję.
11. Zabrania się korzystania podczas lekcji z telefonów komórkowych i odtwarzaczy.
12. Uczniowie niećwiczący pomagają nauczycielowi w organizacji lekcji.
13. Wychodzenie ucznia z lekcji możliwe jest tylko za zgodą nauczyciela.
14. Na sali gimnastycznej obowiązuje zakaz wnoszenia napojów i spożywania posiłków.
15. Uczniowie mają obowiązek dbać o sprzęt sportowy oraz o porządek w szatniach.
16. Uczeń ma obowiązek zaliczenia poszczególnych elementów obejmujących program i testy sprawnościowe. Na uzupełnienie lub poprawę danego elementu uczeń ma dwa tygodnie. Jeżeli przebywał na dłuższym zwolnieniu lekarskim, termin zaliczenia ustala z nauczycielem.
17. Spóźnienie na lekcję powyżej 15 minut bez usprawiedliwienia traktowane jest jako nieobecność.
18. Uczeń, który ma słabe wyniki nauczania oraz zachowanie poniżej dobrego nie może wziąć udziału w zawodach międzyszkolnych.