

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**W KLASACH VII**  
**W SZKOLE PODSTAWOWEJ MI. PPŁK.PIL.ST.SKARŻYŃSKIEGO NR9**  
**W OLKUSZU**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
DLA DRUGIEGO ETAPU KSZTAŁCENIA  
KLASY VII**

Podstawą wystawienia ocen semestralnych i końcoworocznych są następujące obszary aktywności ucznia:

- Wysiłek - wkładany przez ucznia na lekcji wychowania fizycznego
- Postawa – uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej (sport, rekreacja, turystyka) organizowanych przez szkołę i ośrodki pozaszkolne. Rozumienie przez niego potrzeby zdrowego stylu życia (zachowania prozdrowotne, hartowanie organizmu) , aktywność na lekcji, kreatywność, oraz postępowanie według zasady „fair play”. Posiadanie umiejętności samooceny.

„Plusy” uczniowie zdobywają za: przejawy zaangażowania, wykonywanie ćwiczeń w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich realizacji, pracę na rzecz swojego zdrowia, stosowanie zabiegów higienicznych, zdyscyplinowanie i udział w rozgrywkach.

„Minusy” uczniowie otrzymują za: słaba aktywność na zajęciach lekcyjnych, brak stosowania zabiegów higienicznych. noszenie biżuterii na zajęciach, nie związane włosy, brak stroju, odmowę ćwiczenia na lekcji, nie przestrzeganie zasad „fair play”, za nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

- Sprawność motoryczna – poziom sprawności ucznia z uwzględnieniem postępu na danym etapie kształcenia (rozwoju). Pomiar osiągnięć motorycznych polega na określeniu maksymalnych możliwości uczniów, zgodnie z zasadą: im dalej, im szybciej, im silniej – tym lepiej. Dzięki pomiarowi sprawności powiązanej ze zdrowiem stwierdzamy czy sprawność dziecka jest wystarczająca ze względu na jego potrzeby zdrowotne. Nie mają przy tym znaczenia jego maksymalne możliwości, ani które dziecko jest najsprawniejsze. Ocenie podlegają takie cechy motoryczne jak: siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność, zwinność, które mierzymy wybranymi testami. Natomiast ocena jest wynikiem analizy postępu w rozwoju motoryczności ucznia
- Umiejętności– poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej (z uwzględnieniem postępu) – ocenie podlega przynajmniej raz w miesiącu stopień opanowania i poprawnego wykonania przez ucznia czynności ruchowych w zakresie : lekkiej atletyki, gimnastyki, rytmu-muzyki-tańca, zespołowych gier sportowych, gier i zabaw rekreacyjnych, pływania (tylko klasy IV).
- Wiadomości – stan wiedzy dotyczący sprawności motorycznej, troski o zdrowie, umiejętności sędziowania . Wiadomości z zakresu treści wychowania fizycznego, działań pro zdrowotnych oraz własnych wiadomości z uwzględnieniem właściwego doboru i praktycznego zastosowania odpowiednich sprawdzianów umiejętności i testów sprawności fizycznej. Znajomość przepisów gry i zachowań.
- Przygotowanie do lekcji- każdy uczeń powinien posiadać strój, aby aktywnie uczestniczyć w lekcji. Brak stroju uniemożliwia uczniom udział w zajęciach. Każdy taki fakt nauczyciel odnotowuje, a przy ustalaniu oceny bierze pod uwagę.

Jeżeli na lekcji, na której dokonywany jest sprawdzian umiejętności, uczeń nie ma stroju sportowego – wówczas otrzymuje ocenę niedostateczną.

Dopuszcza się możliwość poprawy oceny najpóźniej 3 tygodnie przed klasyfikacją śródroczną i roczną

### **Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna**

1. Uczeń ,który:

- a) aktywnie uczestniczy w zajęciach ,
- b) nie ma nieobecności nieusprawiedliwionych ,
- c) przestrzega zasad BHP i obowiązujących w szkole regulaminów korzystania z pomieszczeń ,boisk i terenów sportowych,
- d) jego postawa wobec przedmiotu i stosunek do współwiczających i prowadzącego zajęcia nie budzi zastrzeżeń ma możliwość uzyskania rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej , niż wynikająca z ocen bieżących.

2. Warunkiem uzyskania wyższej oceny jest wykazanie się umiejętnościami wymaganymi na dany stopień,

3. Sprawdzenie umiejętności odbywa się na pisemny wniosek ucznia lub jego rodzica(prawnego opiekuna),

4. Wniosek jest złożony do nauczyciela prowadzącego dane zajęcia edukacyjne w ciągu 7 dni od daty zebrania z rodzicami organizowanego na 4 tygodnie przed rocznym klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej,

5. Nauczyciel ustala termin zakres materiału oraz kontrolne działania ,które ma podjąć uczeń,

6. Sprawdzenie wiadomości odbywa się nie później niż na 3 dni przed klasyfikacją w formie ustalonej przez nauczyciela. Nauczyciel przedstawia dyrektorowi szkoły pisemną informację z przeprowadzonego sprawdzenia wiadomości.

### **Uczeń zostaje zwolniony:**

- a) z udziału w lekcjach wychowania fizycznego na podstawie decyzji dyrektora,
- b) z niektórych obszarów aktywności na podstawie orzeczenia lekarza,
- c) z czynnego udziału w lekcji na podstawie zwolnienia lekarskiego .

### **KRYTERIA OCENIANIA**

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

### **Ocenę CELUJACA otrzymuje uczeń, który :**

- Umiejętności ruchowe wykonuje bardzo dobrze i stosuje w praktyce, np. w grach zespołowych,
- Nie ma żadnej godziny nieusprawiedliwionej, zawsze posiada strój sportowy, aktywnie i twórczo uczestniczy w zajęciach,
- Zawsze kieruje się zasadą „fair play”, przestrzega zasad BHP,
- Czynnie pomaga nauczycielowi w sędziowaniu, prowadzeniu rozgrzewki, organizacji zawodów i życia sportowego na terenie szkoły w zakresie podstawy programowej
- Posługuje się sprzętem sportowym zgodnie z przeznaczeniem,
- Posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej,
- Systematycznie uczestniczy w wybranej przez siebie formie aktywności ruchowej,

**Ocenę BARDZO DOBRA otrzymuje uczeń, który :**

- Opanował pełny zakres umiejętności i wiedzy określonej programem danej klasy,
- Jest sprawny fizycznie lub wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,
- Potrafi wykorzystać posiadane umiejętności i wiadomości w praktycznym działaniu,
- Przejawia duże zaangażowanie podczas zajęć, jego stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów nie budzi najmniejszych zastrzeżeń,
- Posługuje się sprzętem sportowym zgodnie z przeznaczeniem,
- Systematycznie jest przygotowany do zajęć,
- Bierze udział w życiu sportowym klasy, jako zawodnik stosuje zasady fair play lub jest kulturalnym kibicem.

**Ocenę DOBRA otrzymuje uczeń, który :**

- Nie opanował w stopniu podstawowym umiejętności i wiadomości określonych programem danej klasy,
- Dbą o swoją sprawność fizyczną w sposób niesystematyczny, czasami wykazuje postępy w usprawnianiu, potrzebuje bodźca do pracy,
- Nie zawsze jest przygotowany do zajęć
- Posiada umiejętności i wiadomości z zakresu kultury fizycznej i potrafi je wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- Nie uczestniczy aktywnie w życiu sportowym klasy.

**Ocenę DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który :**

- Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie wynikający z podstawy programowej,
- Dysponuje słabą sprawnością fizyczną i wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej, a te które posiada w małym stopniu wykorzystuje w praktyce,
- Nie wykazuje aktywności i zaangażowania w zajęciach,
- Nie dba o sprzęt sportowy, wykorzystuje go w niewłaściwy sposób, nie przestrzega zasad BHP.

**Ocenę DOPUSZCAJACA otrzymuje uczeń, który :**

- Nie opanował materiału z przedmiotu objętego wymaganiami podstawy programowej w stopniu dostatecznym,
- Nie wykazuje postępu w usprawnianiu,
- Posiada w niewielkim zakresie wiadomości z kultury fizycznej, nie potrafi wykonać podstawowych zadań związanych z samooceną,
- Przejawia niechętny stosunek do ćwiczeń, do przedmiotu, nauczyciela, współwiczających,
- często nie ćwiczy na lekcji z powodu braku stroju.

**Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który :**

- Nie opanował umiejętności i wiadomości określonych programem danej klasy,
- Nie robi nic w kierunku swojego usprawniania,
- Nie posiada minimalnej wiedzy w zakresie kultury fizycznej,
- Ma lekceważący stosunek do zajęć i opuszcza je bez usprawiedliwienia,
- Bardzo często nie ćwiczy na lekcji z powodu braku stroju,
- Przejawia duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu, nauczyciela i współwiczających,
- Prowadzi niezdrowy i niehigieniczny styl życia.

## **W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - \* siła mm brzucha-siady z leżenia tyłem wykonane w czasie 30s (według MTSF)
  - \* gibkość -skłon tułowia w przód z podwyższenia (według MTSF)
  - \* skok w dal z miejsca (według MTSF)
  - \* bieg ze startu wysokiego na 50 m (według MTSF)
  - \* bieg wahadłowy na dys, 4x10 m z przenoszeniem klocków (według MTSF)
  - \* pomiar siły względnej (według MTSF)
  - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta
  - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy
  - \* pomiar tętna przed wysiłkiem i po jej zakończeniu – BEEP TEST
  - \* biegi przedłużone (według MTSF)
  - na dystansie 800m - dziewczęta
  - na dystansie 1000m - chłopcy
- 4) umiejętności ruchowe:
  - \* gimnastyka:
    - układ gimnastyczny
    - podpór łukiem leżąc tyłem „mostek,
    - łączone formy przewrotów w przód i w tył.
  - \* piłka nożna :
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
    - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
  - \* koszykówka:
    - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się ,
    - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
    - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku podania,
  - \* piłka ręczna:
    - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego
    - poruszanie się w obronie 6:0
  - \* piłka siatkowa:
    - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnymi i dolnym w dwójkach
    - zagrywka sposobem dolnym z odl. 5m-6m od siatki
- 5) wiadomości :
  - \* uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
  - \* uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik
  - \* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.