PRZEDMIOT: WYCHOWANIE FIZYCZNE

KLASA:VII

NAUCZYCIELE: Z.Jaruszewski, R. Dzieatkiewicz, K. Czajczyńska

**WYMAGANIA NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH**

PRZY USTALANIU POSZCZEGÓLNYCH OCEN BIERZE SIĘ POD UWAGĘ WYSIŁEK WŁOŻONY PRZEZ UCZNIA W WYWIĄZYWANIE SIĘ Z OBOWIĄZKÓW ( AKTYWNOŚĆ, FREKWENCJA). BRAK STROJU SPORTOWEGO JEST JEDNOZNACZNY Z NIEUCZESTNICZENIEM W ZAJĘCIACH I POWODUJE OBNIŻENIE OCENY.

Przy wystawianiu ocen semestralnych i końcowo rocznych bierze się pod uwagę zajęcia w systemie klasowo – lekcyjnym i fakultatywnym. Ocenę wystawia nauczyciel uczący w systemie klasowo – lekcyjnym. Jeżeli uczeń uczęszcza na zajęcia fakultatywne do innego nauczyciela, ocena podlega konsultacji. Uczeń w czasie zajęć może otrzymać ocenę niedostateczną, jeżeli nie wykonuje ćwiczeń bądź wykonuje je celowo niewłaściwie, narażając siebie i innych na utratę zdrowia.

**Ocena celująca: 6**

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę co najmniej bdb.
2. Aktywnie, systematycznie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
3. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych, rejonowych, wojewódzkich.
4. Uczestniczy we wszystkich zajęciach i prawidłowo przygotowuje się do nich (0-1).

**Ocena bardzo dobra: 5**

1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
2. Jest bardzo sprawny fizycznie.
3. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.
6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
7. Bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.
8. Uczestniczy w zajęciach (opuszczone 2-3 lekcje).

**Ocena dobra: 4**

1. Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie i z małymi błędami technicznymi.
4. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, osiąga stałe, dość dobre postępy w tym zakresie.
6. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.
7. Sporadycznie bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych.
8. Uczestniczy w zajęciach (opuszczone 4-6 lekcji)

**Ocena dostateczna: 3**

1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
2. Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną.
3. Ćwiczenia wykonuje w nieodpowiednim tempie i z błędami technicznymi.
4. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym.
5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a wiadomości, które ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce.
6. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.
7. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
8. Uczestniczy w zajęciach (opuszczonych 7-9 lekcji)

**Ocena dopuszczająca: 2**

1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.
2. Jest mało sprawny fizycznie.
3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonywać prostych zadań związanych z samooceną.
5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu.
6. Na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. Uczestniczy w zajęciach (opuszczonych 10-15 lekcji)

**Ocena niedostateczna: 1**

1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.
2. Posiada bardzo niską sprawność motoryczną.
3. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.
4. Charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
5. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykonuje żadnych postępów w usprawnieniu.
6. Na zajęciach wf wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego.
7. Uczestniczy w zajęciach (opuszczonych powyżej 16 lekcji).

**Sposoby sprawdzenia osiągnięć edukacyjnych uczniów:**

- próby sprawności i umiejętności;

- test z wiadomości;

- obserwacja i kontrola.

**SPOSOBY EWALUACJI:**

- sprawdzian umiejętności ruchowych;

- kontrola, obserwacja ucznia;

**PO ZAKOŃCZENIU II ETAPU EDUKACYJNEGO UCZEŃ POWINIEN**:

- posiadać i umieć wykorzystać wiedzę dotyczącą zasadności podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym od zajęć szkolnych;

- znać przepisy wybranych mini gier rekreacyjnych i sportowych, posiadać umiejętności, umożliwiające udział w nich oraz umieć je zorganizować i przeprowadzić;

- dokonywać samokontroli i samooceny sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego;

- wiedzieć, w jaki sposób aktywnie i zdrowo spędzać czas wolny;

- znać zasady zachowania się w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu oraz umieć udzielać pierwszej pomocy.

KLASA VII SP

1.Piłka siatkowa – odbicia piłki sposobem dolnym

- celujący – uczeń wykonał próbę bezbłędnie i odbił przynajmniej 10 razy;

- bdb – uczeń wykonał próbę z jednym błędem i odbił przynajmniej 8 razy;

- db – uczeń wykonał próbę z dwoma błędami i odbił przynajmniej 6 razy;

- dst – uczeń wykonał próbę z licznymi błędami i odbił przynajmniej 4 razy

\* brak prawidłowego ułożenia rąk;

\* niewłaściwa praca nóg;

\* uczeń nie potrafi utrzymać piłki przy sobie;

\* zbyt niskie odbicie;

- dps – uczeń przystąpił do sprawdzianu;

- ndst – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

2.Piłka ręczna – podania i chwyty piłki w ruchu

 - celujący – uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie;

 - bdb – uczeń wykonał ćwiczenie z jednym błędem;

 - db – uczeń wykonał ćwiczenie z dwoma błędami;

 - dst – uczeń wykonał ćwiczenie z licznymi błędami:

 \* niewłaściwy ruch ręki przy rzucie;

 \* słaby i nieprecyzyjny rzut;

 \* złe ustawienie ciała podczas rzutu;

 \* niewłaściwe ustawienie rąk;

 - dps – uczeń przystąpił do sprawdzianu;

 - ndst – uczeń nie przystąpił do sprawdzianu;

3.Piłka koszykowa – podania i chwyty piłki w ruchu

 - celujący - uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie;

 - bdb – uczeń wykonał ćwiczenie z jednym błędem;

 - db – uczeń wykonał ćwiczenie z dwoma błędami;

 - dst – uczeń wykonał ćwiczenie z licznymi błędami:

 \*niewłaściwy ruch ręki przy rzucie;

 \* słaby i nieprecyzyjny rzut;

 \* złe ustawienie ciała podczas rzutu;

 \* niewłaściwe ustawienie rąk;

 - dps - uczeń przystąpił do sprawdzianu;

 - ndst – uczeń nie przystąpił do sprawdzianu;

4.Piłka nożna – przyjęcie i uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy (chłopcy w ruchu, dziewczęta w miejscu)

-celujący – uczeń wykonał 3 próby bezbłędnie;

-bdb – uczeń wykonał próbę z jednym błędem;

-db – uczeń wykonał próbę popełniając 2 błędy;

-dst – uczeń wykonał próby z licznymi błędami:

 \* niewłaściwe uderzenie piłki;

 \* nieprawidłowe przyjęcie – brak amortyzacji;

 \* niedokładne podanie;

 \* brak odpowiedniego ułożenia ciała;

 -dps – uczeń przystąpił do sprawdzianu

 -ndst – uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

5.Przewrót w przód i w tył łączony

 - celujący – uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie;

 - bdb – uczeń wykonał ćwiczenie z jednym błędem;

 - db – uczeń wykonał ćwiczenie z dwoma błędami;

 - dst – uczeń wykonał ćwiczenie z licznymi błędami:

 \* wykonanie przewrotu na głowie;

 \* złe ułożenie rąk i brak amortyzacji;

 \* przewrót podparty;

 \* brak płynnego wykonania;

 \* brak postawy gimnastycznej;

 - dps – uczeń przystąpił do sprawdzianu;

 - ndst – uczeń nie przystąpił do sprawdzianu;

6 . Skok kuczny

Uczeń wykonuje 3 próby, najlepsza jest oceniana.

 -celujący – uczeń wykonał 3 próby tylko z jednym błędem

 -bdb – uczeń wykonał próbę tylko z jednym błędem

 -db – uczeń wykonał próbę popełniając 3 błędy

 -dst – uczeń wykonał próbę z licznymi błędami:

 \* wykonanie złego naskoku na odskocznię;

 \* złe odbicie i lądowanie;

 \* brak postawy gimnastycznej po wylądowaniu;

 \* złe ułożenie rąk i nóg;

 \* brak prawidłowego ułożenia ciała podczas próby;

 -dps – uczeń przystąpił do sprawdzianu

 -ndst – uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

7.Skok rozkroczny

 -celujący – uczeń wykonał 3 próby tylko z jednym błędem;

 -bdb – uczeń wykonał próbę tylko z jednym błędem;

 -db – uczeń wykonał próbę popełniając dwa błędy;

 -dst – uczeń wykonał próbę z licznymi błędami:

 \* ugięcie nóg w stawach kolanowych;

 \* złe ułożenie rąk na koźle;

 \* wykonanie złego naskoku na odskocznię;

 \* złe odbicie, lądowanie na usztywnione i rozstawione nogi;

 \* nieutrzymanie równowagi po wylądowaniu;

 -dps – uczeń przystąpił do sprawdzianu;

 -ndst – uczeń nie przystąpił do sprawdzianu;

8.Stanie na głowie

 - celujący – uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie;

 - bdb – uczeń wykonał ćwiczenie tylko z jednym błędem;

 - db – uczeń wykonał ćwiczenie z dwoma błędami;

 - dst – uczeń wykonał ćwiczenie z licznymi błędami:

 \* niewłaściwe ułożenie głowy i rąk;

 \* wykonywanie stania na czubku głowy;

 \* brak zaznaczonego stania na głowie;

 \* brak pozycji wyjściowych do ćwiczeń;

 \* brak całkowitego wyprostu nóg;

 - dps – uczeń przystąpił do sprawdzianu;

 - ndst – uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

9.Biegi na krótkich dystansach

10.Pchnięcie kulą

11.Skok w dal

Próby z lekkiej atletyki oceniana są według norm Barankiewicza