

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie VII

Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych:
 - 1) jest zawsze przygotowana do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
 - 2) nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
 - 3) charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
 - 4) używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników placówki,
 - 5) bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
 - 6) jest aktywna w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;
2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
 - 1) w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć,
 - 2) w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
 - 3) wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej,
 - 4) pokazuje i demonstrowe większość umiejętności ruchowych,
 - 5) prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
 - 1) zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
 - 2) samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczyła z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
 - 3) uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - 4) dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - 5) wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitycznych,
 - 6) stosuje prawidłową technikę podczas gier zespołowych,
4. wiadomości:
 - 1) wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej,
 - 2) doskonale zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wypoczynku zimowego i letniego,
 - 3) zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych,
 - 4) doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej,
 - 5) stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
 - 6) ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która w

zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych:
 - 1) jest przygotowana do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - 2) nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
 - 3) charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
 - 4) używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników placówki,
 - 5) chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
 - 6) jest aktywna w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;
2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
 - 1) w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–94% zajęć,
 - 2) w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - 3) bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej,
 - 4) pokazuje i demonstrowa niektóre umiejętności ruchowe,
 - 5) prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
 - 1) zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
 - 2) poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczyła z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
 - 3) uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - 4) dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - 5) stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych, rekreacyjnych i utylitarnych,
 - 6) stosuje w miarę prawidłową technikę podczas gier zespołowych,
4. wiadomości:
 - 1) bardzo dobrze zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych oraz wypoczynku zimowego i letniego,
 - 2) zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych,
 - 3) bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej,
 - 4) ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych:
 - 1) jest przygotowana do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza jej się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - 2) nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
 - 3) charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
 - 4) nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników placówki,
2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- 1) w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 75–84% zajęć,
 - 2) w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - 3) nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
 - 4) prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
- 1) zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania na ocenę dobrą,
 - 2) poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
 - 3) uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - 4) nie wykazuje specjalnego zaangażowania w opanowanie nowych umiejętności ruchowych,
 - 5) stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych,
4. wiadomości:
- 1) potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wypoczynku zimowego i letniego,
 - 2) słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,
 - 3) zna, ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej,

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych:
 - 1) jest przygotowana do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często jej się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
 - 2) nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
 - 3) charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
 - 4) często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników placówki,
 - 5) nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:
 - 1) w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 40–74% zajęć,
 - 2) w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - 3) nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
 - 4) nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
 - 1) zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania na ocenę dostateczną,
 - 2) nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczyła z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
 - 3) nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
 - 4) nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
4. wiadomości:

- 1) stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- 2) potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wypoczynku zimowego i letniego,
- 3) słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować,

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która w zakresie:

1. postawy i kompetencji społecznych:
 - 1) bardzo często jest nieprzygotowana do lekcji, zapomina stroju,
 - 2) często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
 - 3) charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
 - 4) bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników placówki,
 - 5) nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
2. systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć :
 - 1) w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 0–39 % zajęć,
 - 2) w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
 - 3) nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
 - 4) bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie uczennicy na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współćwiczących,
3. sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:
 - 1) zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
 - 2) nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczyła z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
 - 3) nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
 - 4) nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych,
 - 5) w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę,
4. wiadomości:
 - 1) potrafi z pomocą nauczyciela wymienić, niektóre podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych oraz wypoczynku zimowego i letniego,
 - 2) bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować,

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczennica, która nie spełnia wymagań w zakresie oceny dopuszczającej.

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności uczennicy:

Półrocze I

1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
2. Sprawność fizyczną (kontrola):
 - 1) wybrane próby (MTSF),
 - 2) wybrane próby (ISF Zuchory),
 - 3) test Coopera,
 - 4) skok w dal, rzut piłką lekarską, bieg na 60m.
3. Umiejętności ruchowe:
 - 1) gimnastyka: stanie na rękach przy drabinkach,
 - 2) koszykówka: podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu,
 - 3) piłka siatkowa: odbicie piłki sposobem górnym w parach,
4. Wiadomości:
 - 1) uczennica zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
 - 2) uczennica zna pojęcia związane z ideą olimpijską,
 - 3) uczennica zna zasady bezpiecznego wypoczynku zimowego.
5. Udział w zawodach sportowych.
6. Udział w zajęciach pozalekcyjnych.

Półrocze II

1. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
2. Sprawność fizyczną (kontrola):
 - 1) wybrane próby (MTSF),
 - 2) wybrane próby (ISF Zuchory),
 - 3) test Coopera,
 - 4) skok w dal, rzut piłką lekarską, bieg na 60m.
3. Umiejętności ruchowe:
 - 1) gimnastyka: przewroty w przód i w tył,
 - 2) koszykówka: kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki kozłującej,
 - 3) piłka siatkowa: zagrywka piłki sposobem dolnym 5-6 m od siatki.
4. Wiadomości:
 - 1) uczennica zna zasady właściwego odżywiania,
 - 2) uczennica zna nowoczesne aplikacje i urządzenia techniczne do oceny aktywności fizycznej,
 - 3) uczennica zna zasady bezpiecznego wypoczynku letniego,
5. Udział w zawodach sportowych.
- 6.** Udział w zajęciach pozalekcyjnych.

Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny śródrocznej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek uczennicy wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.

Ocenie podlegają w szczególności:

1. Systematyczny udział w zajęciach, postawa, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego – jedna ocena cząstkowa w ciągu miesiąca.
2. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami – 4 oceny cząstkowe w ciągu każdego półrocza.
3. Udział w zawodach sportowych organizowanych w placówce i poza nią – ocena cząstkowa bardzo dobry za każdy udział w zawodach w placówce, ocena cząstkowa celujący za każdy udział w zawodach poza placówką.
4. Systematyczny udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych – ocena cząstkowa celujący raz w półroczu.
5. Ocena za systematyczny i aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego, wystawiamy według następującej skali:
celujący (6) – uczestnictwo w zakresie 95% - 100%
bardzo dobry (5) – uczestnictwo w zakresie 85% - 94%
dobry (4) – uczestnictwo w zakresie 75%- 84%
dostateczny (3) – uczestnictwo w zakresie 40%- 74%
dopuszczający (2) – uczestnictwo w zakresie 0%- 39%
6. Ocena śródroczna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
7. Ocena śródroczna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
8. Oceny bieżące (cząstkowe) oraz śródroczne i roczne wyrażone są w stopniach wg następującej skali ocen:
celujący 6, bardzo dobry 5, dobry 4, dostateczny 3, dopuszczający 2, niedostateczny 1.
9. Umiejętności ruchowe ucznia oceniane będą na podstawie zadań kontrolno-oceniających, pozwalających na ustalenie poziomu opanowania tych umiejętności.
10. Wiadomości oceniane będą poprzez zadawanie pytań, dyskusje tematyczne związane z edukacją zdrowotną, znajomością techniki i przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych.
11. Ocena ze sprawności fizycznej będzie przede wszystkim wynikać z postępów uczennicy.
12. Jeżeli z przyczyn losowych (np. zwolnienie lekarskie) uczennica nie może podejść do sprawdzianu, jest zobowiązana do zaliczenia sprawdzianu w terminie ustalonym z nauczycielem prowadzącym.
13. Uczennica lub opiekunowie prawni zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń (przebyte i obecne choroby, urazy).
14. Uczennica może być zwolniona z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
15. Uczennica może zgłosić raz w ciągu miesiąca niedyspozycję i wówczas nie ma obowiązku aktywnego uczestniczenia w zajęciach.