

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie VII w Szkole Podstawowej nr 62 im. gen. Stanisława Taczaka w Poznaniu

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):
 - „Sportowe Talenty”
 - bieg wahadłowy 10 x 5 m
 - 20 m wahadłowy bieg wytrzymałościowy („Beep Test”)
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
 - skok w dal z miejsca
 - bieg ze startu niskiego na dystansie 60 m
 - bieg ze startu wysokiego na dystansie 800 m (Dz), 1000 m (Ch)
 - pomiar siły względnej
 - zwis na drążku (Dz),
 - podciąganie w zwisie na drążku (Ch)
 - ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej,
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - stanie na głowie i rękach przy drabinkach,
 - układ gimnastyczny wg inwencji ucznia,
 - 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:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie (w strefie),
 - piłka siatkowa:
 - naprzemienne odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka piłki sposobem górnym z odległości 7 m od siatki,
- 5) wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
 - uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,

- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz kultury fizycznej.

OCENA CELUJĄCA (6)

- Posiada maksymalny zakres wiedzy o wychowaniu fizycznym wynikający z programu – przepisy gry, technika, taktyka poszczególnych dyscyplin sportowych i stosuje je w praktyce (np. podczas gier zespołowych).
- Posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy.
- Wykazuje ponad przeciętny postęp w sprawności fizycznej lub utrzymuje stale bardzo wysoki jej poziom.
- Samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia podczas lekcji.
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu jest wzorowy.
- Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.
- Uczeń wykazuje wzorową postawę i chęć pomagania współwziewającym w opanowaniu umiejętności ruchowych.
- Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących
- Zalicza testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Uczeń w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonalili są sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.

- Jest przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Właściwie odnosi się do współwiczających.

OCENA DOBRA (4)

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- Posiada podstawowe wiadomości określone programem.
- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji.
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej.
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany).

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami.
- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.
- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dobrym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.
- Notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć.
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami.
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia - utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.