

**WYMAGANIA EDUKACYJNE  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
rok szkolny 2021/2022**

w Zespole Szkolno- Przedszkolnym nr 3 w Skidziniu

**KLASA VII**

**PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIA:**

- umiejętności indywidualne ruchowe,
- uczestnictwo i przygotowanie do zajęć,
- aktywność i postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.

**DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:**

- reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych,- aktywność pozalekcyjna (SKS, inne Kluby Sportowe).

**PRZEDMIOT OCENY**

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

Będą oceniane:

- 1.** Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu.
- 2.** Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
- 3.** Aktywność fizyczna.
- 4.** Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- 5.** Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadań i poziom zdobytej wiedzy.

**KRYTERIA OCEN**

**Ocenę celującą** -otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami wykraczającymi poza program nauczania w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkołę. Bierze aktywny udział w zajęciach sportowych, zawodach pozaszkolnych.

**Ocenę bardzo dobrą** -otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu rozszerzonego dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo – rekreacyjnym.

**Ocenę dobrą** -otrzymuje uczeń, który bez zarzutu wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Wysokie są staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć.

**Ocenę dostateczną i dopuszczającą** -otrzymuje uczeń adekwatnie do włożonego wysiłku w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

**Ocenę niedostateczną** -otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć, nie wykazuje postępów w doskonaleniu umiejętności.

**Uczeń nieklasyfikowany** -uczeń może być nieklasyfikowany z zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

WYMAGANIA EDUKACYJNE

**Poziom podstawowy**- uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi, lub w słabym tempie.

**Poziom ponadpodstawowy** - uczeń wykonuje zadania kontrolno-sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

#### ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE - OCENA MOTORYCZNOŚCI W KLASIE VII

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na podstawie wybranych testów sprawnościowych.

W KLASIE VII PRZEDMIOT KONTROLI I OCENY OBEJMUJE:

a) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

b) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

c) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła m. brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek,
- gibkość – skłon tułowia w przód,
- siła ramion –zwis na ugiętych rękach
- skoczność – skok w dal z miejsca,
  
- bieg ze startu wysokiego na 50m,

d) umiejętności ruchowe :

gimnastyka :

- łączone formy przewrotów w przód i 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 :

- zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

piłka ręczna :

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu odwspółwiczającego,
- poruszanie się w obronie (w strefie),

piłka siatkowa :

- łączone odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach,- zagrywka sposobem dolnym z 5-6m od siatki,

f) wiadomości :

- podstawowe przepisy gier zespołowych,
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej.

