**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. Adama Mickiewicza w Podłopieniu W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednia postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - kryteria

1. Stosunek do przedmiotu :

* 1. frekwencja

– nieobecności ,

- spóźnienia ,

- nieusprawiedliwienia ,

* 1. dbałość o strój ćwiczebny , jego czystość i estetykę ,
  2. aktywność w czasie ćwiczeń ,
  3. właściwe zachowanie się wobec kolegów i prowadzących zajęcia w czasie ćwiczeń ,
  4. za szczególne zaangażowanie w lekcje, inwencję twórczą,
  5. przestrzeganie regulaminów obiektów sportowych,
  6. szczególne zaangażowanie w lekcje, inwencję twórczą
  7. podejście do zadań nadobowiązkowych :

- drobna naprawa sprzętu wynikająca nie z nakazu ,

- chęć pomocy w przygotowaniu sprzętu do ćwiczeń ,

-sposób przyjmowania poleceń wydanych przez nauczyciela ,

-udział w zajęciach pozalekcyjnych , pozaszkolnych i zawodach sportowych,

- pomoc w zorganizowaniu imprez sportowych

2. Sprawność fizyczna ucznia :

Sprawdziany :

* 1. lekkoatletyczne , wg tabeli norm ,
  2. w zakresie gier sportowych ( p. siatkowej, p. ręcznej, p. nożnej, p. koszykowej, uni-hokeja ) ,
  3. z gimnastyki ,
  4. z zakresu sprawności ogólnej(motoryka)
  5. z zakresu wiadomości.

3. Postęp w opanowaniu umiejętności i poprawie ogólnej sprawności fizycznej.

Przy ustalaniu oceny z wf w szczególności brany jest pod uwagę zaangażowanie i wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Ocena dwuskładnikowa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Stopień | Wykonanie-wynik | Wysiłek |
| celujący | A | 6 |
| bardzo dobry | B | 5 |
| dobry | C | 4 |
| dostateczny | D | 3 |
| dopuszczający | E | 2 |
| niedostateczny | F | 1 |

Nauczyciel wystawia każdą ocenę zgodnie z rozporządzeniem,wyżej ceniąc wysiłek ucznia niż kompetencje ruchowe. Średnią można by wyliczać wg wzoru:

2 x ocena za wysiłek + ocena za wykonanie

ocena końcowa =

3

Hierarchia i wskaźniki preferencji kryteriów oceny ucznia z wychowania fizycznego

1. Wysiłek wkładany przez ucznia w wykonanie zadań lekcyjnych

2. Poziom i postęp w zakresie umiejętności ruchowych( sportowo-rekreacyjnych)

3. Poziom i postęp w zakresie sprawności motorycznej

4. Poziom wiedzy na temat kultury fizycznej

5. Aktywność sportowa( udział w zajęciach lub zawodach sportowych pozalekcyjnych).

6. Inne ……………………………………………………………………

1. **Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna:**    
   **Uczeń:**

• Dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała

• Wykonuje próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, Testu Coopera

• Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących: zdolności szybkościowe, wytrzymałościowe, siłowe, koordynacyjne oraz gibkość

• Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała

1. **Aktywność fizyczna:**
2. **Gimnastyka podstawowa:**

• Stanie na rękach przy drabinkach z asekuracją

• Przerzut bokiem

• Piramidy dwójkowe i trójkowe wg inwencji uczniów

• Układ gimnastyczny, który jest połączeniem następujących elementów: stania na rękach, przewrotu w przód, przewrotu w tył do rozkroku

• Układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej

**Lekka atletyka:**

• Skok w dal z rozbiegu sposobem naturalnym po odbiciu ze strefy lub belki

• Przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian

• Start niski , biegi krótki (60 – 100 m), biegi sztafetowe

• Start wysoki, biegi średnie i długie (600 – 100 m)

• Rzut piłką lekarską 3 kg • Zabawy ruchowe na śniegu

• Prowadzenie rozgrzewki do zajęć ruchowych z lekkiej atletyki

**Koszykówka:**

• Zwód pojedynczy przodem • Obrona „każdy swego”

• Ustawienie do ataku pozycyjnego

• Rozegranie ataku szybkiego

• Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

**Piłka siatkowa:**

• Wystawienie piłki, zbicie lub inna forma ataku (np. „plasowanie”)

• Ustawienie się do bloku

• Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

**Piłka nożna:**

• Zwód pojedynczy przodem

• Obrona „każdy swego”

• Ustawienie się w ataku pozycyjnym

• Rozegranie ataku szybkiego

• Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

**Piłka ręczna:**

• Zwód pojedynczy przodem

• Obrona „każdy swego”

• Rzut na bramkę z wyskoku

• Ustawienie się w ataku pozycyjnym

• Rozegranie ataku szybkiego

• Wykorzystanie w/w elementów technicznych i taktycznych w grze uproszczonej, szkolnej i właściwej

1. **Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:  
   Uczeń:**

• Stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji

• Potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych

1. **Edukacja zdrowotna:**   
   **Uczeń:**

• Dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb (ćw. oddechowe, ćw. relaksacyjne w pozycjach niskich, potrafi świadomie napinać i rozluźniać określone grupy mięśni)

• Demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze i wielkości

Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| Ekstra  ocena | 6  celująca | - Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.  - Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły lub też w innych formach działalności związanej z kulturą fizyczną.  - Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, powiatowych, gminnych, posiada klasę sportową. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| Zakres  ocen  pomy-  ślnych | 5  bardzo  dobra | - Uczeń całkowicie i na bardzo dobrym poziomie opanował treści w zakresie umiejętności określonych w Podstawach programowych.  - Posiada bardzo duży zasób wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje tę wiedzę w praktyczny m działaniu.  - Jest bardzo sprawny fizycznie, systematycznie doskonali tę sprawność i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.  - Jego postawa, zaangażowanie w sprawach zdrowia, sprawności i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.  - Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| Zakres  ocen  pomy-  ślnych | 4  dobra | - Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy w zakresie umiejętności.  - Zdobyte wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.  - Dysponuje dobrą sprawnością fizyczną i nie potrzebuje większych bodźców do pracynad własnym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.  - Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą zastrzeżeń.  - Nie bierze udziału w sportowych zajęciach pozalekcyjnych. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| Zakres  ocen  pomy-  ślnych | 3  dostateczna | - Uczeń opanował umiejętności na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.  - W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tę wiedzę, którą ma, nie zawsze potrafi wykorzystać w praktyce.  - Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną i wykazuje małe postępy w usprawnianiu się.  - Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej, do własnego zdrowia i sprawności fizycznej.  - Jego aktywność ogranicza się tylko do udziału w lekcjach wychowania fizycznego. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| Zakres  ocen  pomy-  ślnych | 2  dopuszczająca | - Uczeń opanował umiejętności w stopniu mniej niż dostatecznym i ma poważne luki.  - Ma małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, z usprawnianiem się, z higieną itp.  - Jest mało sprawny fizycznie, nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.  - Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zakres | Ocena | Charakterystyka osiągnięć ucznia |
| ocena  niezado-  walająca | 1  niedostate-  czna | - Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program (Podstawę programową) w zakresie umiejętności, wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z błędami.  - Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.  - Jest bardzo mało sprawny fizycznie i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.  - Ma lekceważący stosunek do zajęć wf, na lekcjach wykazuje rażące braki w zakresie wychowania społecznego. |