

WYCHOWANIE FIZYCZNE KLASA VII

WYMAGANIA EDUKACYJNE

„1” – Ocena niedostateczna :

Stawiana tylko w sporadycznych przypadkach tylko wówczas gdy :

- uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej
- najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami
- świadomie odmawia wykonania ćwiczeń
- w zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany (brak stroju) , swoją postawą negatywnie wpływa na klasę
- nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela
- nie chce wykonywać żadnych ćwiczeń , prób i testów , pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela
- nie wykazuje postępów w usprawnieniu

„2” – Ocena dopuszczająca

Uczeń :

- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże braki
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia , ale niechętnie i z dużymi błędami
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal obniża się
- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie , bywa nieobecny bez usprawiedliwienia
- jest często nieprzygotowany do zajęć, przynosi strój sportowy sporadycznie
- potrafi ocenić tylko jedną ze swoich zdolności motorycznych
- zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje

„3” – Ocena dostateczna

Uczeń :

- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami
- wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną , która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie
- opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze chętnie w nich uczestniczy
- zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami
- posiada mały zakres wiedzy , której nie potrafi wykorzystać w praktyce
- sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji
- potrafi dokonać oceny własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych (wybiórczo – niektóre próby)
- wykazuje brak nawyków higienicznych
- wykazuje brak zainteresowania zajęciami

„4” – Ocena dobra

Uczeń :

- opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną , którą utrzymuje na względnie stałym poziomie
- zadania i ćwiczenia wykonuje samodzielnie jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie
- podejmuje próby oceny własnej sprawności i umiejętności
- posiada wiadomości , które potrafi wykorzystać w praktyce , ale z pomocą nauczyciela
- wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- nie potrzebuje motywacji do pracy nad osobistym usprawnieniem i rozumie potrzebę zdrowego stylu życia
- aktywna postawa na lekcji

„5” – Ocena bardzo dobra

Uczeń :

- całkowicie opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania
- jest bardzo sprawny fizycznie i wykazuje duże postępy w usprawnianiu
- zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie , dokładnie , właściwą techniką , wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami
- jego zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego , nie budzi najmniejszych zastrzeżeń , a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcjach
- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktyce
- zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie , samodzielnie je wdraża , ale nie zawsze systematycznie i konsekwentnie

„6” – Ocena celująca

Uczeń :

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą
- posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły
- jest reprezentantem szkoły i osiąga wysokie miejsca w zawodach międzyszkolnych
- rozumie , zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i środowisku
- uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych

STANDARDY WYMAGAŃ W ODNIESIENIU DO POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLIN

KLASA VII

Lekkoatletyka

- przeprowadzenie rozgrzewki

Piłka koszykowa

- Podania i chwytty piłki jednorącz i oburącz w miejscu i w ruchu
- Kozłowanie piłki slalomem prawa i lewą ręką
- Rzut piłki do kosza z biegu

Piłka siatkowa

- Zagrywka górna
- Łączenie odbić sposobem górnym i dolnym
- Wystawienie piłki oburączgórne
- Podanie piłki sposobem dolnym pod siatkę po zagrywce

Piłka ręczna

- Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką
- Rzuty do bramki z wyskoku po wyminięciu obrońcy

Gry i zabawy rekreacyjne :

- gra w ringo i palanta
- gra w tenisa stołowego
- gra w unihokeja

Uczeń ma możliwość uzyskania ocen za zaangażowanie i aktywność podczas gier i zabaw rekreacyjnych.