

SZCZEGÓLNE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VII

Ocena celująca:

- uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bdb,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną,
- systematycznie bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- bierze udział w zawodach sportowych reprezentując szkołę na zewnątrz.

Ocena bardzo dobra:

- uczeń całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny fizycznie,
- ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.

Ocena dobra:

- uczeń w zasadzie opanował materiał programowy,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.

Ocena dostateczna:

- uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym,
- w jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które ma nie potrafi wykorzystać w praktyce.

Ocena dopuszczająca:

- uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki,
- jest mało sprawny fizycznie,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi,
- posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną,
- na zajęciach w-f przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń.

Ocena niedostateczna:

- uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami,
- charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej,

- na zajęciach w-f wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny,
- odmawia udziału w zajęciach w zakresie kultury fizycznej,
- ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.

Aspekty wychowawcze:

- kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie,
- rywalizacja sportowa,
- współdziałanie w różnych formach aktywności ruchowej,
- tworzenie korzystnych postaw,
- kształtowanie pożądanych postaw wobec uczniów mniej sprawnych fizycznie,
- współpraca uczniów z nauczycielem w organizacji zawodów sportowych i imprez,
- kształtowanie pożądanych postaw zawodnika i kibica sportowego.

Ocena z umiejętności technicznych

Koszykówka

Rzut do kosza z dwutaktu:

- bdb -- rzut do kosza po dwutakcie przodem trafiony i poprawny technicznie,
- db – rzut nie trafiony poprawny technicznie,
- dst i dop – rzut z błędami technicznymi.

Rzuty z obwodu ilość rzutów – 10. Tor zwinnościowy z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych:

- podanie,
- chwyt ,
- kozłowanie między pachołkami,
- zagarnięcie piłki z pod kosza,
- kozłowanie poza obwód,
- zatrzymanie na jedni lub dwa tempa,
- rzut z wyskoku,
- rzut do kosza z dwutaktu.

Piłka siatkowa

Odbicia sposobem górnym i dolnym indywidualnie:

- cel – 8 cykli jeden cykl odbicie górne drugi odbicie dolne, bezpośrednio cykl po cyklu,
- bdb – 6 cykli i poprawnie technicznie,
- db – odbicia górne i dolne poprawnie technicznie,
- dst i dop – odbicia z błędami technicznymi.

Zagrywka sposobem dolnym lub górnym – 10 X

- cel – 6 prawidłowych zagrywek sposobem górnym,
- bdb – 6 prawidłowych zagrywek sposobem górnym i dolnym,
- db – 5 prawidłowych zagrywek sposobem górnym i dolnym,
- dst – 4 lub 3 zagrywki sposobem górnym i dolnym,
- dop – 2 zagrywki.

Piłka nożna

Strzały na bramkę z różnych miejsc boiska:

- bdb – 7,8 strzałów trafnych poprawnych technicznie,
- db – 6,5 trafionych,
- dst – 4,3 trafione,
- dop – 1,2 trafione.

Żonglerka piłki:

- cel – 15 podbić różnymi częściami ciała,
- bdb – 10 podbić różnymi częściami ciała,
- db – 7,8 podbić różnymi częściami ciała,
- dst – 6,7 podbić różnymi częściami ciała
- dop – 5,4 podbić różnymi częściami ciała.

Piłka ręczna

Rzut z wyskoku po kozłowaniu:

- cel – technika nienaganna,
- bdb – poprawnie technicznie, tempo bardzo dobre,
- db – poprawny techniczny, niecelny,
- dst – rzut z błędami technicznymi,
- dop – uczeń nie panuje nad piłką.

Gimnastyka

Układ ćwiczeń wolnych z wykorzystaniem poznanych elementów (przewrót w przód i w tył, stanie na rękach z asekuracją, stanie na głowie – chłopcy, podpór łukiem tyłem, leżenie przewrotne i przerzutne. Układ zawiera 5 poznanych elementów i jest on opracowany przez nauczyciela. Oceny uwzględniają pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, cechę gimnastyczną, zakończenie ćwiczenia.

Ponadto uczniowie będą oceniani podczas rywalizacji grupowej w grach zespołowych, w grach i zabawach ruchowych oraz takich dyscyplinach jak unihokej, tenis stołowy oraz LA (skok w dal, rzut piłeczką palantową, pięcioskok z miejsca). Ocena z umiejętności technicznych może ulec modyfikacji na danym poziomie klasy, gdyż brana pod uwagę będzie indywidualna sprawność ucznia i opanowanie poszczególnych elementów gier.