

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W KLASIE VII

Szkoły Podstawowej nr 18 im. ks. Jana Kaczkowskiego we Wrocławiu

Przy ustalaniu oceny z zajęć wychowania fizycznego, oprócz wysiłku wkładanego przez ucznia w wykonywanie ćwiczeń, nauczyciel bierze również pod uwagę systematyczny udział ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach szkoły na rzecz kultury fizycznej.

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z wychowania fizycznego.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Bez usprawiedliwienia często opuszcza zajęcia z wychowania fizycznego oraz w ciągu półrocza zgłosił więcej razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji niż to przewidziane w Statucie szkoły,
- Ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- Wykazuje brak aktywności na lekcji,
- Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu,
- Nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela,
- Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- Posiada niedostateczną wiedzę w zakresie nauczanego przedmiotu.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć
- powierzone zadania wykonuje bardzo niestarannie
- w czasie gry stosuje błędną technikę
- podejmuje minimalne próby opanowania nowych umiejętności
- nie zależy mu na przyswojeniu nowych umiejętności
- nie wymienia zasad bezpieczeństwa
- w małym stopniu udziela odpowiedzi nt. sprawności w okresie dojrzewania

- zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia
- podejmuje próby uczestnictwa w prostych formach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, przestrzegając podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć
- nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje sprzętu sportowego
- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zabicie piłki, piłka ręczna: rzut na bramkę z przeskoaku, lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 600 m, gimnastyka: poprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej – wykonuje z dużymi błędami technicznymi.
- niepewnie podchodzi do wykonywania dowolnego układu gimnastycznego i ćwiczeń zwinnościowo- akrobatycznych
- nie potrafi odpowiednio zastosować swoich umiejętności w grach szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- w bardzo małym stopniu potrafi wymienić zmiany jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania
- wymienia pojedyncze czynniki które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie
- zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- nie zawsze jest aktywny na zajęciach
- z reguły jest przygotowany do zajęć
- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zabicie piłki, piłka ręczna: rzut na bramkę z przeskoaku, lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 600 m, gimnastyka: poprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej – wykonuje na miarę swoich możliwości.
- podchodzi do wykonywania ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych
- stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- omawia pojedyncze zmiany jakie zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- zdarzają mu się przypadki niestosowania czystej gry, szacunku do rywala, respektowania przepisów gry

- stara się być dobrym kibicem i sędzią
- dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych
- planuje i realizuje tygodniową dawkę aktywności fizycznej, w tym co najmniej jedną formę ruchu na świeżym powietrzu, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach jest aktywny i zaangażowany
- jest przygotowany do zajęć
- pracuje na rzecz szkolnego wychowania – fizycznego
- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zabicie piłki, piłka ręczna: rzut na bramkę z przeskoku, lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 600 m, gimnastyka: poprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej – wykonuje z małymi błędami technicznymi.
- z pewnymi błędami wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatycznych
- dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- omawia podstawowe zmiany jakie zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia ogólnie konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w okresie dojrzewania
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- stara się stosować zasady czystej gry: szacunek do rywala, respektuje przepisy gry, podporządkowuje się decyzjom sędziego
- współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych,
- świadomie dobiera różnorodne formy aktywności fizycznej, w tym ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, siłę i koordynację, oraz potrafi uzasadnić ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania
- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach
- chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych
- jest zawsze przygotowany do zajęć

- Piłka koszykowa: streetball- podstawowe przepisy gry, piłka siatkowa: zabicie piłki, piłka ręczna: rzut na bramkę z przeskoku, lekkoatletyka: przekazywanie pałeczki sztafetowej, bieg na 600 m, gimnastyka: poprowadzenie rozgrzewki gimnastycznej – wykonuje bezbłędnie technicznie
- bezbłędnie wykonuje ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne
- jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych jako zawodnik i jako sędzia
- omawia zmiany jakie zachodzą w organizmie w okresie dojrzewania
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych
- zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
- stosuje zasady „czystej gry”: szanuje rywala respektuje przepisy czystej gry, właściwie zachowuje się w sytuacji zwycięstwa i porażki, dziękuje za wspólną grę
- doskonale współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych
- dokonuje samooceny możliwości psychoruchowych
- potrafi kreatywnie rozwiązywać problemy
- dba o swoje zdrowie nie używając różnych używek
- motywuje innych do aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
- inicjuje i organizuje aktywności ruchowe dla rówieśników, w tym osób o mniejszej sprawności lub specjalnych potrzebach edukacyjnych, promując zdrowy styl życia i zasady fair play.

Wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych ocen klasyfikacyjnych z pływania.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- W ciągu półrocza zgłosił co najmniej 8 razy brak gotowości do aktywnego udziału w lekcji.
- Nie zna zasad bezpieczeństwa.
- Nie uczestniczy w zajęciach lub odmawia wykonywania ćwiczeń.
- Nie potrafi przepłynąć samodzielnie krótkiego odcinka.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Zna i przestrzega podstawowe zasady bezpieczeństwa.
- Przepływa 25 m dowolnym sposobem.

- Potrafi utrzymać się na wodzie przez 30–40 sekund.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Wykonuje poprawnie skok na nogi do wody z pozycji stojącej.
- Przepływa 50 m w jednym stylu (np. grzbiet lub kraul).
- Potrafi wykonać prosty nawrót (dotknięcie ściany, odbicie).

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Poprawnie wykonuje skok do wody na głowę z pozycji kucznej/przysiadu.
- Pływa 75 m w dwóch stylach (np. kraul i grzbiet).
- Potrafi wykonać elementy nawrotu koziołkowego.
- Zna podstawy pracy nóg i rąk w stylu motylkowym.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Wykonuje skok startowy na głowę.
- Pływa 100 m zmiennym stylem.
- Poprawnie wykonuje nawroty w kraulu i grzbiecie.
- Potrafi holować kolegę na dystansie 10–15 m.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Opanował/a technikę czterech stylów (kraul, grzbiet, klasyczny, motylkowy – w podstawowym zakresie).
- Pływa ponad 150 m bez przerwy w zmiennym stylu.
- Sprawnie wykonuje elementy ratownictwa (holowanie, wyciąganie z wody, użycie przyboru).