

Rok szkolny 2024/2025

Klasa 7

Ocenianie i klasyfikowanie z Wychowania Fizycznego

1. Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z Wychowania Fizycznego, wynikających z realizowanego programu nauczania

1.1 Sprawdziany praktyczne – Testy sprawnościowe

Bieg na 1000 metrów:

- *Cel: Ocena wytrzymałości.*
- *Wymagania:*
- *6 (celująca): Poniżej 4 minut.*
- *5 (bardzo dobry): 4:01-4:30 minut.*
- *4 (dobry): 4:31-5:00 minut.*
- *3 (dostateczny): 5:01-5:30 minut.*
- *2 (dopuszczający): 5:31-6:00 minut.*
- *1 (niedostateczny): Powyżej 6 minut.*

Rzut piłką lekarską (3 kg):

- *Cel: Ocena siły i koordynacji.*
- *Wymagania:*
- *6 (celująca): Powyżej 10 m.*
- *5 (bardzo dobry): 8-9,99 m.*
- *4 (dobry): 6-7,99 m.*
- *3 (dostateczny): 4-5,99 m.*
- *2 (dopuszczający): 2-3,99 m.*
- *1 (niedostateczny): Poniżej 2 m.*

Podciąganie na drążku (lub zwis na czas dla uczniów mniej zaawansowanych):

- *Cel: Ocena siły górnych partii mięśni.*
- *Wymagania (podciąganie):*
- *6 (celująca): 12 lub więcej powtórzeń.*
- *5 (bardzo dobry) 10-11 powtórzeń.*
- *4 (dobry) 8-9 powtórzeń.*
- *3 (dostateczny) 5-7 powtórzeń.*
- *2 (dopuszczający) 2-4 powtórzenia.*
- *1 (niedostateczny) Mniej niż 2 powtórzenia.*
- *Wymagania (zwis na czas):*
- *6 (celujący) Powyżej 40 sekund.*
- *5 (bardzo dobry) 35-39 sekund.*
- *4 (dobry) 30-34 sekundy.*
- *3 (dostateczny) 20-29 sekund.*
- *2 (dopuszczający) 10-19 sekund.*

- 1 (niedostateczny) *Poniżej 10 sekund.*
- Bieg wahadłowy 10 x 10 metrów:*
- Cel: *Ocena szybkości i wytrzymałości.*
 - Opis: *Uczeń biegnie 10 odcinków po 10 metrów na czas.*
 - Wymagania:
 - 6: *Czas poniżej 25 sekund.*
 - 5: *Czas 26-28 sekund.*
 - 4: *Czas 29-31 sekund.*
 - 3: *Czas 32-35 sekund.*
 - 2: *Czas 36-40 sekund.*
 - 1: *Powyżej 40 sekund.*

Plank statyczny (deska)

- Cel: *Ocena wytrzymałości mięśni brzucha, pleców i stabilizacji ciała.*
- Opis: *Uczeń utrzymuje pozycję plank (deska) na przedramionach tak długo, jak to możliwe, w prawidłowej technice (ciało w linii prostej, bez opadania bioder lub unoszenia pośladków).*
- Wymagania:
- 6 (celujący): *Pozycja utrzymana przez co najmniej 3 minuty.*
- 5 (bardzo dobry): *2:30 - 2:59 min.*
- 4 (dobry): *2:00 - 2:29 min.*
- 3 (dostateczny): *1:30 - 1:59 min.*
- 2 (dopuszczający): *1:00 - 1:29 min.*
- 1 (niedostateczny): *Mniej niż 1:00 min lub nieprawidłowa technika.*

Odpowiedzi ustne (w szczególności dotyczące zasad zdrowego stylu życia, techniki ćwiczeń oraz zasad gier zespołowych)

Wymagania:

- 6 (celujący): *Uczeń zna i szczegółowo wyjaśnia wszystkie pytania.*
- 5 (bardzo dobry): *Uczeń zna odpowiedzi na wszystkie pytania, ale nie zawsze szczegółowo.*
- 4 (dobry): *Uczeń zna odpowiedzi na większość pytań i potrafi wyjaśnić je w sposób poprawny, choć nie zawsze szczegółowy*
- 3 (dostateczny): *Uczeń zna odpowiedzi na pytania, choć nie są one szczegółowe.*
- 2 (dopuszczający): *Uczeń zna tylko podstawowe informacje ale udziela odpowiedzi niepełnych lub wymaga znacznej pomocy nauczyciela.*
- 1 (niedostateczny): *Uczeń nie zna odpowiedzi na pytania lub udziela błędnych odpowiedzi.*

2. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów

W klasie 7, na podstawie programu „Magia Ruchu”, ocena uczniów opiera się na różnych formach sprawdzania ich postępów w zakresie sprawności fizycznej, umiejętności technicznych oraz postaw.

Ocenianie jest zróżnicowane, a celem jest rozwój uczniów, motywowanie ich do dalszej pracy oraz budowanie nawyków zdrowego stylu życia.

2.1 Sprawdziany praktyczne, w szczególności:

- *Testy sprawnościowe: Okresowe sprawdzanie poziomu sprawności fizycznej uczniów poprzez testy wytrzymałościowe (np. bieg na określony czas, skok w dal, przysiady, skakanie na skakance), które pozwalają na monitorowanie postępów w zakresie siły, szybkości i wytrzymałości.*
- *Zadania ruchowe: Uczeń wykonuje zróżnicowane zadania związane z koordynacją, równowagą i elastycznością (np. skoki przez przeszkody, przewroty, ćwiczenia na równoważni). Wykonanie tych zadań oceniane jest pod kątem poprawności technicznej, płynności i precyzji.*
- *Gry zespołowe: Udział uczniów w grach drużynowych (np. piłka nożna, koszykówka, siatkówka) w celu sprawdzenia umiejętności współpracy, rozumienia zasad gry oraz poziomu techniki i taktyki w praktyce. Uczniowie mogą być oceniani pod kątem skuteczności podań, umiejętności współpracy oraz zaangażowania w grze.*

2.2 Odpowiedzi ustne

- *Uczniowie odpowiadają na pytania dotyczące zasad zdrowego stylu życia, podstawowych zasad higieny ruchu (np. rozgrzewka, rozciąganie, odpoczynek po wysiłku), znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia oraz podstawowych zasad gier zespołowych, opisywanie ćwiczeń (np. jak prawidłowo wykonać przewrót, jak rozciągać mięśnie przed i po wysiłku, jak poprawnie wykonać rzut w piłce koszykowej).*

2.3 Obserwacja na lekcji, w szczególności:

- *Ocena zaangażowania: Nauczyciel ocenia uczniów podczas zajęć pod kątem ich zaangażowania, chęci do wykonywania ćwiczeń oraz pracy w grupie. W tej formie sprawdzania oceniane są takie cechy, jak motywacja do ćwiczeń, przestrzeganie zasad fair play, współpraca z innymi uczniami oraz poprawność wykonywanych ćwiczeń.*
- *Współpraca w grupie: Uczniowie pracujący w grupach (np. przy realizacji zadań zespołowych) są oceniani pod kątem umiejętności współpracy, dzielenia się zadaniami, rozwiązywania problemów i wspierania innych. Ocena ta jest szczególnie istotna w kontekście gier drużynowych i ćwiczeń grupowych.*

2.4 *Projekty edukacyjne związane z aktywnością fizyczną: w szczególności uczniowie mogą przygotować krótkie prezentacje lub plakaty o zdrowym stylu życia, znaczeniu aktywności fizycznej lub o wybranych dyscyplinach sportowych).*

3. Warunki i tryb otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z wychowania fizycznego

Warunkiem uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej jest wykonanie sprawdzianów praktycznych / testów sprawnościowych wymienionych w punkcie 2.1 i / lub odpowiedzi ustnej obejmującej materiał nauczania z całego roku szkolnego.

***Nauczyciel wychowania fizycznego
Daniel Bernard***