

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL. VII

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA PRZEZ UCZNIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I OCEN KLASYFIKACYJNYCH

Szczegółowe warunki i sposób oceniania (Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego)

- Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowanie uczniów w szkołach publicznych;
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1,2;
- Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

Oceny osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z podanymi w PSO zasadami w skali od 1 do 6.

Ocenianie ma na celu:

1. poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie;
2. umożliwienie uczniowi samorealizacji i planowania rozwoju poprzez poznanie własnych sprawności i umiejętności;
3. motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się;
4. dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia;
5. umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej;

Ocenianie jest:

- rzetelne
- trafne
- jasne i zrozumiałe
- obiektywne i zindywidualizowane
- jawne

Ocena ma charakter wspierający. Jej celem nie jest porównywanie uczniów czy wskazywanie braków, lecz podkreślanie tego, co uczeń już opanował i zdobył.

Ocena jest wypadkową czterech składowych:

- **chęci**, to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- **postępu**, czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej
- **postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności
- **rezultatu**, czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomowi zdobytej wiedzy

Zasady oceniania**I. Skala ocen:**

- 6-celujący
- 5-bardzo dobry
- 4-dobry
- 3-dostateczny
- 2-dopuszczający

1-niedostateczny

II. Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysilek włożony przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

III Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach, jest zawsze przygotowany do zajęć (zawsze posiada strój sportowy), wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania, powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie, systematycznie uczęszcza na zajęcia, ewentualnie nieobecności ma usprawiedliwione, regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotnie brak stroju w semestrze), starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, systematycznie uczęszcza na zajęcia pozalekcyjnych, przestrzega zasad fair play na boisku, dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach, z reguły jest przygotowany do zajęć, dość często jest nieobecny na zajęciach, potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych, w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, zdarza mu się nie szanować powierzonego mu sprzętu sportowego

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach, bywa często nieprzygotowany do zajęć, często jest nieobecny na zajęciach, powierzone mu zadania wykonuje niestaranie i niedbale, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności, regularnie jest nieprzygotowany do zajęć, bardzo często opuszcza zajęcia, powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, bardzo często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań, wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu, do zajęć nigdy nie jest przygotowany, samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych oraz testów sprawności, nie zna i nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, nie zna i nie stosuje przepisów i zasad sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenianiu podlegają także, takie obszary jak:

Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest co 16 jednostek lekcyjnych. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Korzystamy z karty samooceny.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Wymagania edukacyjne(szczegółowe) – wychowanie fizyczne

klasa VII

Dział I. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia zwinnościowe i akrobatyczne o podwyższonym stopniu trudności,
- wykonuje zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe w układach,
- potrafi dobrać ćwiczenia do własnych potrzeb i celów (np. korekcja postawy, poprawa kondycji),
- prowadzi rozgrzewkę dla grupy, zna jej zasady i potrafi wskazać znaczenie poszczególnych elementów.

Dział II. Gry zespołowe i rekreacyjne

Uczeń:

- zna przepisy i posługuje się poprawnym nazewnictwem techniczno-taktycznym,
- stosuje elementy techniczne i taktyczne w grze:
 - koszykówka – kozłowanie, podania, rzuty w ruchu, zasłony, krycie,
 - piłka nożna – prowadzenie piłki, podania, strzały, drybling, gra 1x1,
 - piłka ręczna – podania, rzuty w wyskoku, zwody, gra w obronie,
 - siatkówka – zagrywka górna, odbicie sposobem górnym i dolnym, atak w uproszczonej formie,
- uczestniczy w co najmniej dwóch dodatkowych grach sportowych (tradycja szkoły, warunki lokalne),
- potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego i organizatora gry.

Dział III. Lekkoatletyka

Uczeń:

- wykonuje bieg krótki z bloków startowych,
- pokonuje bieg przez płotki i przeszkody,
- uczestniczy w marszobiegach i biegach terenowych o wydłużonym dystansie,
- wykonuje rzut piłką lekarską z rozbiegu, pchnięcie kulą,
- uczestniczy w sztafetach i zna technikę przekazywania pałeczki w biegu,
- wykonuje skok w dal z rozbiegu, skok wzwyż z rozbiegu,
- uczestniczy w grach i ćwiczeniach rozwijających szybkość, siłę, wytrzymałość.

Dział IV. Taniec

Uczeń:

- wykonuje kroki i figury taneczne w bardziej złożonych układach,
- uczestniczy w tworzeniu układu choreograficznego w grupie,
- odtwarza wybrany taniec tradycyjny lub nowoczesny.

Dział V. Relaksacja i odprężenie

Uczeń:

- stosuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne po wysiłku,
- potrafi wskazać wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i redukcję stresu,
- zna techniki odpoczynku biernego i czynnego.

Dział VI. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Uczeń:

- wykonuje testy sprawnościowe zgodne z baterią testów (siła, wytrzymałość, szybkość, gibkość, koordynacja),
- interpretuje wyniki testów, porównuje je ze swoimi wcześniejszymi osiągnięciami,
- zna zasady treningu zdrowotnego, potrafi wskazać proste ćwiczenia wspierające kondycję.

Dział VII. Bezpieczeństwo

Uczeń:

- przygotowuje się do zajęć zgodnie z ich specyfiką (miejsce, sprzęt, strój),
- zna zasady bezpieczeństwa podczas gier, ćwiczeń i w terenie,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku drobnych urazów,
- zna i stosuje zasady bezpieczeństwa nad wodą, w górach, w lesie,
- potrafi ocenić ryzyko i dostosować aktywność do warunków.

Dział VIII. Kompetencje społeczne

Uczeń:

- zna idee olimpizmu i zasadę fair play, stosuje je w praktyce,
- uczestniczy w rywalizacji sportowej z poszanowaniem przeciwnika i sędziego,
- współpracuje w grupie, pełni różne role (organizatora, sędziego, kapitana drużyny),
- zna i stosuje zasady kulturalnego kibicowania,
- potrafi rozwiązywać konflikty bez przemocy,
- motywuje innych do aktywności, zwłaszcza osoby mniej sprawne,
- buduje pozytywny obraz siebie poprzez aktywność fizyczną.

Tabela wymagań edukacyjnych i kryteriów oceniania – WF klasa VII

Dział / Wymagania	Ocena 6 – celująca	Ocena 5 – bardzo dobra	Ocena 4 – dobra	Ocena 3 – dostateczna	Ocena 2 – dopuszczająca	Ocena 1 – niedostateczna
-------------------	--------------------	------------------------	-----------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------

Ćwiczenia ogólnorozwojowe (akrobatyka, gibkość, mięśnie posturalne, rozgrzewka)	Wykonuje ćwiczenia ponadprogramowe, prowadzi pełną rozgrzewkę, samodzielnie dobiera ćwiczenia do potrzeb.	Wykonuje poprawnie wszystkie wymagane ćwiczenia, potrafi poprowadzić część rozgrzewki.	Wykonuje większość ćwiczeń z drobnymi błędami, koryguje je po uwagach.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia, często wymaga wsparcia nauczyciela.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia z pomocą.	Nie wykonuje ćwiczeń, stwarza zagrożenie.
Gry zespołowe i rekreacyjne	Zna przepisy wielu gier, stosuje elementy techniczno-taktyczne, organizuje gry i pełni rolę sędziego.	Poprawnie stosuje elementy techniczne i taktyczne (koszykówka, piłka nożna, ręczna, siatkówka), zna przepisy.	Gra z zaangażowaniem, ale popełnia błędy techniczne i taktyczne.	Uczestniczy w grach uproszczonych, często wymaga przypominania zasad.	Biernie uczestniczy, wykonuje tylko najprostsze działania.	Nie uczestniczy, łamie zasady bezpieczeństwa i fair play.
Lekkoatletyka (biegi, płotki, marszobiegi, rzuty, sztafety, skoki)	Wykonuje zadania ponadprogramowe (np. dłuższe dystanse), analizuje i poprawia technikę.	Poprawnie wykonuje biegi, skoki, rzuty i sztafety.	Wykonuje większość ćwiczeń, ale z błędami technicznymi.	Wykonuje podstawowe zadania przy wsparciu nauczyciela.	Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia.	Odmawia uczestnictwa w lekkoatletyce.
Taniec	Tworzy i prezentuje własny układ taneczny w grupie, łączy różne style.	Poprawnie wykonuje kroki i figury w prostych układach, uczestniczy w choreografii grupowej.	Wykonuje układ z błędami rytmicznymi i technicznymi.	Wykonuje tylko fragmenty układu z pomocą nauczyciela.	Wykonuje bardzo proste ruchy bez rytmu i zaangażowania.	Odmawia udziału w zajęciach tanecznych.
Relaksacja i odprężenie	Samodzielnie stosuje różne techniki relaksacyjne, potrafi wyjaśnić ich	Wykonuje poprawnie ćwiczenia oddechowe i	Wykonuje ćwiczenia z drobnymi błędami.	Wykonuje tylko podstawowe ćwiczenia przy wsparciu.	Wykonuje ćwiczenia niechętnie i niestarannie.	Nie podejmuje ćwiczeń relaksacyjnych.

	znaczenie.	rozcigające.				
Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej	Samodzielnie wykonuje testy sprawnościowe, analizuje wyniki i wyciąga wnioski.	Wykonuje testy sprawnościowe, omawia je z pomocą nauczyciela.	Wykonuje testy, ale nie zawsze rozumie wyniki.	Podejmuje próbę wykonania testów przy wsparciu.	Wykonuje jedynie najprostsze elementy testów.	Nie podejmuje prób wykonania testów.
Bezpieczeństwo	Inicjuje działania na rzecz bezpieczeństwa, potrafi reagować na urazy i wskazać sposoby pomocy.	Zna i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wszystkich aktywności.	Zna zasady, ale czasami o nich zapomina.	Zna podstawowe zasady, ale wymaga przypominania.	Rzadko stosuje zasady, często wymaga kontroli.	Lekceważy zasady, stwarza zagrożenie dla siebie i innych.
Kompetencje społeczne	Jest liderem, organizuje gry i zawody, motywuje innych, wykazuje wysoką kulturę osobistą.	Współpracuje w grupie, stosuje zasady fair play, okazuje szacunek.	Współpracuje, ale czasem wymaga przypomnienia o zasadach.	Uczestniczy biernie, ma trudności ze współpracą.	Rzadko współpracuje, przejawia brak szacunku.	Nie współpracuje, łamie zasady fair play i normy społeczne.