

# ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA VII

## 1. Skala ocen:

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

4 – dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

Dodatkowe oznaczenia: bs (brak stroju), ZW (zwolniony), „-„ „+”

## 2. Przedmiot oceny:

**Podstawą oceny są wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, a także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz jego aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

Oceniane będą:

- wywiązywanie się z obowiązków wynikających z realizacji treści nauczania;
- systematyczny i aktywny udział w zajęciach;
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
- udział w pozalekcyjnych organizowanych przez szkołę formach aktywności fizycznej;
- stosunek do partnera i przeciwnika;
- stosunek do własnego ciała;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonywania zadania oraz poziom zdobytej wiedzy;
- postęp w testach sprawności

Nauczyciel w ciągu roku szkolnego przeprowadza dwukrotnie wybrane przez siebie testy sprawności fizycznej. Pierwsze wykonanie testu stanowi podstawę do oceny obecnego poziomu sprawności fizycznej ucznia. Na podstawie norm nauczyciel informuje ucznia czy jego poziom sprawności jest:

6 - bardzo wysoki

5 - wysoki

4 - średni

3 - przeciętny

2 - niski

1 - bardzo niski

W kolejnym jednym lub dwóch przeprowadzonych testach nauczyciel ocenia postęp ucznia w stosunku do wcześniejszego wyniku:

6 - otrzymuje uczeń, który w znacznym stopniu poprawił swoją sprawność fizyczną

5 - otrzymuje uczeń, który poprawił swoją sprawność fizyczną

4 - otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna pozostała na tym samym poziomie

3 - otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna uległa nieznacznemu pogorszeniu

2 - otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna uległa znacznemu pogorszeniu

1 - otrzymuje uczeń którego sprawność fizyczna uległa bardzo dużemu pogorszeniu

### 3. Kryteria ocen:

**Ocenę CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w przebieg zajęć. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu różnorodnych zadań związanych z realizowanymi treściami nauczania. Zawsze przestrzega zasad bezpiecznego udziału w różnych formach aktywności, zapewniając bezpieczeństwo sobie i innym. Opanował wszystkie wymagania określone w standardach wymagań na miarę swoich możliwości. Posiada wiadomości wykraczające poza program nauczania w danej klasie. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia. Aktywnie i chętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach i zawodach jako zawodnik, współorganizator, sędzia i kibic. Przestrzega zasad *fair-play* w sporcie i codziennym życiu. Jest inicjatorem różnych form aktywności fizycznej dla swoich rówieśników. Wykazuje zainteresowanie wybraną dyscypliną sportu, na bieżąco śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który zawsze bierze aktywny udział w zajęciach. Z dużą starannością i sumiennością wykonuje wszystkie zadania, jest zawsze przygotowany do zajęć. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Opanował na miarę swoich możliwości, większość wymagań określonych w standardach wymagań. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność fizyczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Przestrzega zasad *fair-play* w czasie wszystkich gier i zabaw. Interesuje się wybraną dyscypliną sportu, śledzi wydarzenia sportowe w kraju i na świecie.

**Ocenę DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. Jest właściwie przygotowany do większości zajęć. Wykonuje zadania z dużą starannością i sumiennością. Prowadzi higieniczny tryb życia. Stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich zajęć ruchowych, nie stwarza swoim postępowaniem zagrożenia dla innych. Interesuje się wydarzeniami sportowymi w kraju i na świecie, zna największe osiągnięcia polskich sportowców. Uczestniczy w pozalekcyjnych działaniach sportowych i rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wywiązuje się ze swoich obowiązków w stopniu podstawowym. Bywa nieprzygotowany do zajęć, w których uczestniczy z niewielkim zaangażowaniem. Nie przestrzega wszystkich zasad bezpiecznego zachowania się na zajęciach. Osiąga niewielki postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości określonych w standardach wymagań. W wykonywaniu zadań jest mało staranny. Sporadycznie uczestniczy w działaniach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez szkołę.

**Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który często bywa nieprzygotowany do zajęć i nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Uczestniczy w zajęciach z małym zaangażowaniem. Często nie przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się, swoim zachowaniem stwarza sytuacje niebezpieczne dla innych. Niechętnie uczestniczy w pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych.

**Ocenę NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest bardzo często nieprzygotowany do zajęć. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia. Za brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-”. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamienianych jest na częściową ocenę niedostateczną.

Za wykonanie dodatkowych prac, staranne przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w wykonanie zadań uczeń otrzymuje „+”. Pięć takich znaków w ciągu semestru zamienianych jest na cząstkową ocenę celującą. Trzy „+” to ocena bardzo dobra. Za jednorazowe zgłoszone **na zbiórce** nieprzygotowanie się do zajęć → brak stroju uczeń otrzymuje „bs”. Uczeń w ciągu jednego semestru może **3 x** zgłosić brak stroju (**bs**). Za każdy następną brak otrzymuje ocenę niedostateczną.

**Osoby niećwiczące** nie uczestniczą czynnie w czasie zajęć, ale wykonują czynności pomocnicze, tj. sędziowanie, przygotowanie sprzętu do ćwiczeń, itp.

**Zwolnienie od rodziców/lekarza powinno być wpisane lub wklejone do Dzienniczka Ucznia z wyraźnym zaznaczeniem, czy jest to zwolnienie z ćwiczeń na zajęciach, czy do domu → z zawartą informacją, że rodzic bierze odpowiedzialność za samodzielny powrót dziecka do domu. W przypadku wyjścia ze szkoły zwolnienie musi być podpisane przez wychowawcę klasy (lub dyrekcję szkoły, gdy wychowawca jest niedostępny).**

Dyrektor szkoły może zwolnić ucznia z określonych ćwiczeń fizycznych na podstawie opinii lekarza o ograniczonych możliwościach ich wykonywania, na czas wyznaczony w opinii. Może również zwolnić z zajęć wychowania fizycznego na podstawie lekarskiej opinii o braku możliwości uczestnictwa w nich, na czas podany w opinii.

#### **4. Sposób informowania o ocenach:**

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice będą informowani wpisem do dziennika elektronicznego. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie zostaną poinformowani w tej samej formie na co najmniej tydzień przed klasyfikacyjnym zebraniem Rady Pedagogicznej. O uzyskanej przez ucznia ocenie niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice zostaną powiadomieni pisemnie na miesiąc przed klasyfikacyjnym zebraniem Rady Pedagogicznej. Zapoznający się z informacją potwierdzają fakt zapoznania się z przewidzianą oceną niedostateczną z zajęć wychowania fizycznego własnoręcznym podpisem. Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności dla poszczególnych cykli są integralną częścią niniejszych zasad.

#### **WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCH. FIZYCZNEGO DLA KL. 4**

- Sprawdziany wiedzy, umiejętności ruchowych, cech motorycznych są obowiązkowe.
- Jeżeli uczeń opuścił sprawdzian z przyczyn losowych, to powinien go zaliczyć w ciągu miesiąca, od dnia w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- Uczeń może poprawić ocenę ze sprawdzianu, w ciągu miesiąca, od dnia w którym sprawdzian został przeprowadzony w jego grupie.
- W przypadku dłuższej – trwającej, co najmniej 14 dni - usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach wychowania fizycznego termin przystąpienia do sprawdzianu (ewentualnej poprawy) jest ustalany z nauczycielem.
- Uczeń może być zwolniony z określonych ćwiczeń, sprawdzianów wykonywanych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia lekarskiego. **Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłoszenia nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.**
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na okres jednego semestru albo na cały rok szkolny na podstawie zwolnienia lekarskiego.

- Uczeń jest zobowiązany nosić na zajęcia zmienny strój sportowy:

**Biała koszulka, spodenki gimnastyczne ciemne (czarne, niebieskie, granatowe), obuwie sportowe, wiązane na jasnej podeszwie. Strój ma być czysty i zmienny tzn. uczeń nie ćwiczy w stroju (koszulka, spodenki) w którym przyszedł do szkoły, nawet jeżeli jest sportowy. Włosy związane, biżuteria, zegarki ściągnięte.**

**Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę bardzo dobrą lub celującą:**

*-za działalność na rzecz szkolnej kultury fizycznej,*

*- uczestnictwo w pozaszkolnych formach kultury fizycznej,*

*- udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno -sportowych,*

*- prace nadobowiązkowe wykraczające poza program nauczania,*

*- za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych międzyszkolnych i konkursach tematycznych;*

**Reprezentowanie szkoły jest zaszczytem, uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych otrzymuje ocenę cząstkową celującą.**

**Uczeń może otrzymać dodatkową ocenę niedostateczną, jeśli:**

*- nie zaliczy zadań kontrolno - sprawdzających w semestrze,*

*- odmawia wykonania ćwiczeń,*

*- wykazuje się niewłaściwą postawą w stosunku do nauczyciela i przedmiotu,*

*- nie potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewki lub odmawia jej przeprowadzenia.*

**Uczniowi możemy obniżyć ocenę za niewłaściwą postawę, tzn.:**

*- używanie wulgaryzmów,*

*- brak tolerancji (wyśmiewanie się z kolegów),*

*- ignorowanie uwag nauczyciela,*

*- niechętny stosunek do ćwiczeń,*

*- zajmowanie się sprawami nie związanymi z lekcją,*

*- samowolne wykonywanie ćwiczeń bez polecenia,*

*- brak podporządkowania się pracy zespołowej.*

## **Zadania kontrolno – sprawdzające klasa 7**

**DBAM O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH:**

*-pozycje wyjściowe do ćwiczeń*

*-właściwe przygotowanie organizmu do wysiłku. Rozgrzewka.*

**OCENIAM SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ:**

*-bieg wahadłowy 4 x 10 m, bieg po kopercie*

*-bieg dłuższy, test Coopera*

*-siła mm brzucha*

**ĆWICZĘ BIEGI, SKOKI, RZUTY:**

*-bieg 60 m*

*-skok w dal z miejsca*

*-rzut piłeczką palantową*

*-rzut piłką lekarską w przód –2 kg, w tył –3 kg*

### ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE:

- przygotowanie i przeprowadzenie zestawu ćwiczeń śródlekcyjnych i międzylekcyjnych
- przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy
- stanie na głowie z kłęką podpartego
- potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyborów
- wykonuje wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, piramidy dwójkowe, trójkowe, itp.

*\*prawidłowe ułożenie głowy, rr, nn*

### ELEMENTY TECHNIKI I TAKTYKI PIŁKI RĘCZNEJ:

- podania i chwytaki piłki w ruchu (półgórne)
- kozłowanie piłki
- rzut do bramki
- zwody

-wykorzystanie nabytych umiejętności w grze właściwej

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier izabaw.*

### UCZĘ SIĘ GRAĆ W KOSZYKÓWKĘ:

- podania i chwytaki przed klatki piersiowej
- kozłowanie piłki
- rzuty do kosza

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier izabaw.*

### PIŁKA SIATKOWA -ZASADY WSPÓŁDZIAŁANIA W ZESPOLE:

- odbicia piłki górne i dolne
- wystawianie, zbiecie i odbiór piłki
- ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie
- zagrywka dolna i górna z odległości 9 m
- sędziowanie

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w grach szkolnych i uproszczonych.*

### SZACUNEK DO PRZECIWNIA W PIŁCE NOŻNEJ:

- podania i strzały wew. częścią stopy
- zatrzymanie piłki podszwą
- zwody, obrona „każdy swego”, ustawienie na boisku w ataku i w obronie
- sędziowanie

*\*Potrafi stosować nabyte wiadomości i umiejętności techniczne i taktyczne w czasie gier izabaw.*

### **STANDARDY WYMAGAŃ W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI:**

- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną
- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości
- oddziela rywalizację sportową od sytuacji życia codziennego
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad *fair play*
- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping
- stara się pomagać słabszym
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała
- potrafi dokonać wyboru zdrowego żywienia, nie ulega reklamom
- zna zasady zdrowego żywienia

- zna różnorodne formy spędzania czasu wolnego
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego
- zna numery telefonów alarmowych – straży pożarnej, policji i pogotowia
- wie, w jaki sposób może sprawdzić swoją sprawność fizyczną
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw
- zna najważniejszych sportowców i ich osiągnięcia (region, kraj).