



Wymagania z wychowania fizycznego dla klasy VII

Założenia ogólne:

Zgodnie z treścią Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r., przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności pod uwagę brany jest wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

1. Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
2. Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
3. Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
4. Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
5. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia; udział ucznia w zajęciach rekreacyjno – sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych itp.
6. Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
7. Oceną za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
8. Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno – oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
9. Ocena może być obniżona o jeden stopień.



10. Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015).
 11. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej a koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wpisuje „zwolniona”, „zwolniony” (Rozporządzenie MEN z dnia 10.06.2015).
 12. Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51 % i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.
 13. Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51 % i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.
 14. Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
-
15. Uczeń zobowiązany jest dysponować strojem sportowym przystosowanym do odpowiednich warunków atmosferycznych.
 16. Uczeń może trzy razy w półroczu zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych. Rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako "BS".
 17. Kolejne nieprzygotowanie pozwala nauczycielowi na postawienie oceny niedostatecznej.
 18. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania np. z powodu nieobecności, bądź nie brał czynnego udziału w lekcji, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu bieżącego półrocza, po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. W tej sytuacji w dzienniku lekcyjnym w rubryce z ocenami wpisuje się (bz) „brak zadania”.

Cele oceniania:

Diagnoza rozwoju fizycznego ucznia - określenie indywidualnych potrzeb i trudności każdego ucznia.

Wdrażanie do samokontroli, samooceny i doskonalenia się.

Wspieranie - wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego ucznia.

Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Bieżące informowanie uczniów i rodziców o aktywności, postępach, trudnościach.

Ocenie będą podlegały następujące obszary aktywności ucznia:

- systematyczny udział w zajęciach, którego wartością jest wdrażanie ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym;
- aktywność i zaangażowanie na zajęciach, których zasługą jest wdrażanie ucznia do samodzielnego wysiłku, wykazywania się kreatywnością, zaangażowaniem, współorganizowaniem różnych form aktywności fizycznej;
- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- stosunek do partnera i przeciwnika;
- postępy w usprawnianiu, których funkcją jest wspieranie ucznia w samodzielnej ocenie i kontroli własnego rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej, sprawności funkcjonalnej, postawy ciała oraz w planowaniu samousprawnienia;
- poziom wiedzy, którego celem jest zachęcanie ucznia do kształtowania i rozwijania świadomości swojego ciała (jego możliwości, sprawności) i zdobywania wiadomości
- roli aktywności ruchowej w usprawnianiu, a w rezultacie kształtowania prozdrowotnego życia oraz dbałości o zdrowie;
- poziom umiejętności ruchowych, którego wartością jest motywowanie ucznia do doskonalenia umiejętności z różnych form aktywności fizycznej oraz wyboru sportu „całego życia” dostosowanego do własnych możliwości i zainteresowań;
- działalność pozalekcyjna, której rolą jest aktywizowanie ucznia do podejmowania działalności rekreacyjno – sportowej w szkole i w środowisku, a w efekcie uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu.



Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.

który nie bierze czynnego udziału w zajęciach, nie dba o rozwój fizyczny, nie chce kontrolować postępów rozwoju fizycznego, nie angażuje się w wykonywanie zadań na zajęciach edukacyjnych, lekceważy rówieśników, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę grupy rówieśniczej, sportowej, stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest nieprzygotowany notorycznie do lekcji – nie przynosi stroju sportowego, nie ćwiczy. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia. Naraża na niebezpieczeństwo siebie i innych.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

nie bierze czynnego udziału w zajęciach, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę grupy rówieśniczej, sportowej, stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest nieprzygotowany notorycznie do lekcji – nie przynosi stroju sportowego, nie ćwiczy. Wykonuje tylko niektóre zadania przy pomocy nauczyciela. Nie przestrzega zasad czystej rywalizacji i zasad kulturalnego kibicowania

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

nie bierze czynnego udziału w zajęciach, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę grupy rówieśniczej, sportowej, stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych, jest nieprzygotowany notorycznie do lekcji – nie przynosi stroju sportowego, nie ćwiczy, bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

który opanował wiadomości i umiejętności w stopniu dobrym. Osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania i doskonali umiejętności z poziomu rozszerzonego. Pracuje starannie i sumiennie, angażuje się w przebieg lekcji oraz przygotowuje się do zajęć. Zna zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

który całkowicie opanował wiadomości i umiejętności. Cechuje go wysoka staranność i sumienność, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć lekcyjnych. Doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Bezpiecznie wykonuje wszystkie zadania, mając na uwadze dobro i bezpieczeństwo własne i innych. Zna i stosuje kulturę współzawodnictwa – zasady czystej i uczciwej rywalizacji. Zawsze właściwie zachowuje się na trybunach sportowych, zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą. Chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo – rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach, reprezentując szkołę. Zna i przestrzega zasady bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego. Zna i stosuje kulturę współzawodnictwa – zasady czystej i uczciwej rywalizacji, przestrzega i stosuje zasadę równości szans dla wszystkich. Zna i stosuje zasady kultury kibicowania, zawsze właściwie zachowuje się w czasie lekcji oraz na trybunach sportowych, zarówno w sytuacji zwycięstwa, jak i porażki swoich faworytów.



OCENA UCZNIÓW Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z TRUDNOŚCIAMI EDUKACYJNYMI

Prawa ucznia ze specyficznymi trudnościami w nauce.

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy brać pod uwagę wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. (DZ.U. z 2004r., NR 199, poz.2046)

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:

1. Postępy uczniów i ich psychofizyczne i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).
2. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
3. Sumiennosc i aktywnosc na lekcjach wychowania fizycznego.

Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że: sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego, jak i w zajęciach nadobowiązkowych, w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną – wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF),
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF),
 - skok w dal z miejsca (wg MTSF),
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m (wg MTSF),
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (wg MTSF),
 - pomiar siły względnej (wg MTSF):
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - biegi przedłużone (wg MTSF):
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - łączone formy przewrotów w przód i w tył,
 - piłka nożna:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy,
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
 - koszykówka:
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,
 - poruszanie się w obronie w (strefie),
 - piłka siatkowa:



- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
- zagrywka sposobem dolnym z 5 – 6 m od siatki,

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej (odpowiedzi ustne)
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

Nauczyciele wychowania fizycznego