

WYCHOWANIE FIZYCZNE - Wymagania edukacyjne dla II etapu edukacyjnego na podstawie programu *Moc w ruchu*

KLASA VII

Szczegółowe warunki i sposób oceniania

Ocenię 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 oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanego w szkole programu nauczania „Moc w ruchu”. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia, zaangażowanie i pracę na lekcji. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się 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. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu, budowanie własnych postaw prozdrowotnych i motywowanie do dalszej pracy.

Wymagania przedmiotowe i programowe

Podstawy wewnętrznych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi, regulaminem hali sportowej i sali gimnastycznej oraz omawia zasady bezpieczeństwa na lekcji.
3. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego uczeń podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
4. O postępach i ocenie ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.
5. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiadomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność / zaangażowanie**, praca na lekcji oraz w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
6. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
7. Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półrocze lub na koniec roku szkolnego.

8. **Trenowanie w klubie sportowym** nie brane pod uwagę przy wystawianiu oceny z wychowania fizycznego.
9. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
10. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
11. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego sporadycznie, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do wychowawcy lub dyrektora szkoły.
12. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, umiejętności, wiadomości, postawa sportowa i aktywność dodatkowa.
13. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Na poprawę oceny z obszaru wiadomości i umiejętności uczeń ma dwa tygodnie.

Obszary podlegające ocenie:

- 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. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień.
- Aktywność – o ocenie decyduje nauczyciel, który wystawia ocenę na podstawie zaangażowania ucznia w lekcję.
- Umiejętności i wiadomości – ocena jest wystawiana na podstawie umiejętności nabytych przez ucznia na poszczególne oceny.
- Aktywność dodatkowa - uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym..

Obszar oceny	Kryteria oceniania					
	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Systematyczność – brane jest pod uwagę zaangażowanie ucznia, regularne przygotowanie do zajęć oraz brak spóźnień.	Regularnie ćwiczy na lekcji wf. Brak spóźnień i brak nieprzygotowań do lekcji.	Systematycznie ćwiczy na lekcji wf. Brak spóźnień i sporadycznie jest nieprzygotowany.	Stara się systematycznie ćwiczyć na lekcji. Czasami jest nieprzygotowany.	Często nie bierze udziału w lekcji i wielokrotnie jest nieprzygotowany do lekcji.	Nie ćwiczy systematycznie na lekcji. Często jest nieprzygotowany	Uczeń nie bierze aktywnego udziału w lekcji wf. Notorycznie nie jest przygotowany lub się spóźnia.
Aktywność dodatkowa	Przez aktywność dodatkową w obszarze wychowania fizycznego należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych oraz uczestnictwo w sportowych zajęciach pozalekcyjnych. Dodatkowo wliczany jest udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym za co uczeń promowany jest ocenami 5 i 6.					
Umiejętności i wiadomości	Obszar obejmuje umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. Oceniany jest również poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji oraz wysiłku włożonego przez ucznia. Obszar ten obejmuje również technikę wykonywanych ćwiczeń i stosowanie nabytej wiedzy i umiejętności w praktyce.					

W zakresie umiejętności	W zakresie wiedzy
<ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje próby sprawności fizycznej • Ćwiczenia ogólnorozwojowe: <ul style="list-style-type: none"> – wykonuje wybrane cztery ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne, – wykonuje elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy, – omawia i stosuje co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego, – wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej, – wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej, – przeprowadza rozgrzewkę dostosowaną do rodzaju aktywności, – wykonuje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze, • Gry zespołowe i relaksacyjne: 	<ul style="list-style-type: none"> • Zna aspekty bezpieczeństwa aktywności fizycznej, • Omawia i stosuje przepisy wybranych gier sportowych i rekreacyjnych, w tym posługuje się nazewnictwem specyficznym dla poszczególnych gier zespołowych, • Omawia znaczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracji organizmu oraz ogólnego samopoczucia, a także wyjaśnia jej rolę w profilaktyce zdrowotnej, • Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej: <ul style="list-style-type: none"> – wykonuje testy sprawności fizycznej, pozwalające ocenić szybkość, wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość,

<p>a) piłka nożna:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przyjmuje prawidłową pozycję w obronie i ataku, – prowadzi piłkę różnymi sposobami (wewnętrzzną, zewnętrzną częścią stopy, podeszwą) z kontrolą i zmianą kierunku, – oddaje strzały do bramki z miejsca, w ruchu, po podaniu i z powietrza, <p>b) koszykówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wykonuje podania: oburącz (w klatkę piersiową, kozłem, nad głową) i jednorącz, – Rzuca do kosza z różnych pozycji, – Kozłuje piłkę jednorącz w warunkach statycznych i dynamicznych, zmienia rękę, tempo, kierunek, <p>c) piłka ręczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> – kozłuje piłkę jednorącz z kontrolą i zmianą kierunku oraz tempa biegu, – wykonuje podania: górne, dolne, kozłem, boczne – w miejscu i w biegu, – oddaje rzuty do bramki z miejsca, z biegu, po wysokości, – pełni role w zespole zgodnie z sytuacją gry, <p>d) siatkówka:</p> <ul style="list-style-type: none"> – odbija piłkę sposobem dolnym i górnym w statyce i ruchu, – wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym z miejsca oraz po podrzucie, – stosuje techniki blokowania i asekuracji, <ul style="list-style-type: none"> • Lekkoatletyka: – wykonuje ćwiczenia sprinterskie oraz bieg krótki ze startu niskiego, osiągając maksymalną prędkość, – wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm biegu i odpowiednią dynamikę biegu, na różnych dystansach, – wykonuje rzut zamachowy piłką z rozbiegu z zaznaczeniem kroku skrzyżnego i pozycji wyrzutnej, – wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym, – wybiera i pokonuje trasę marszobiegu, – wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki, <ul style="list-style-type: none"> • Taniec: – opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego, <ul style="list-style-type: none"> • Relaksacja i odprężenie: 	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia testy sprawności fizycznej i wykorzystuje nowoczesne technologie sprawności fizycznej, – korzysta z dostępnych urządzeń pomiarowych do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej, – mierzy własną dzienną aktywność fizyczną.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

– stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--