

KLASA VII

I. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów z wychowania fizycznego

Założenia ogólne:

- Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnych zasad oceniania szkoły.
- Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania, systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego oraz przygotowanie ucznia do zajęć.
- Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych oraz za udokumentowaną dodatkową aktywność fizyczną ucznia.
- Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I półrocza lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego półrocza.
- Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec półrocza 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.
- Ocena może być obniżona o jeden stopień.
- 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 22.02.2019 r.].
- W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 22.02.2019 r.].
- 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.
- 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.
- Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania teoretyczne i praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.
- Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

6 – celujący

5 – bardzo dobry

4 – dobry

3 – dostateczny

2 – dopuszczający

1 – niedostateczny

II. Wymagania szczegółowe w klasie VII:

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

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Przygotowanie do lekcji i aktywność w trakcie zajęć wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

Kryteria oceny miesięcznej za przygotowanie do lekcji wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji*, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	8	Celujący
2	7	Bardzo dobry
3	6	Dobry
4	5	Dostateczny
5	4 i mniej	Dopuszczający

*Lekcja (2x45')

Kryteria oceny miesięcznej za aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń aktywnie ćwiczył	Ocena
1	16	Celujący
2	15	Bardzo dobry
3	12-14	Dobry
4	10-11	Dostateczny
5	9 i mniej	Dopuszczający

3. Sprawność fizyczną (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),

pomiar siły względnej:

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

biegi przedłużone:

- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy.

4. Obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, opracowanego przez Radę Europy – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Oceny zdobyte przez uczniów podczas prób sprawnościowych nie mogą obniżyć oceny śródrocznej i rocznej, pełnią jedynie rolę informacyjną.

5. Umiejętności ruchowe:

gimnastyka:

- prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,
- przerzut bokiem,
- układ ćwiczeń na ścieżce gimnastycznej,
- skok kuczny przez 5-części skrzyni gimnastycznej.

piłka nożna:

- prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
- strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem,

koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym,
- podania oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w biegu,

piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego,
- podania jednorącz półgórne kozłem w biegu,

piłka siatkowa:

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

wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).