Wymagania edukacyjne

i sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów

z wychowania fizycznego

VII w roku szkolnym 2018/2019

Warunki i tryb uzyskania

wyższej niż przewidywana

rocznej (okresowej) oceny klasyfikacyjnej

Opracował

Damian Czyszczoń .....................................

O ocenie rocznej i okresowej z wychowania fizycznego decyduje ilość punktów zebranych przez ucznia w ciągu całego okresu. Oceny bieżące oraz punkty uczniowie otrzymują w następujących obszarach:

1. UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH
   * uczeń otrzymuje na koniec roku (okresu) 30 pkt, jeśli na każdych zajęciach ćwiczy i posiada strój (spodenki i koszulkę na zmianę)
   * brak stroju to utrata każdorazowo 5pkt
   * uczeń, który trzy razy nie ma stroju otrzymuje bieżącą ocenę niedostateczną
   * uczeń otrzymuje bieżącą ocenę bardzo dobrą, jeśli na tydzień przed końcem okresu posiada 25-30pkt za uczestnictwo w zajęciach
2. UMIEJĘTNOŚCI
   * uczeń w okresie otrzymuje 4 oceny bieżące za umiejętności z różnych dyscyplin (wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych ocen bieżących za umiejętności w danej klasie zamieszczone są w tabelach)
   * uczeń może poprawić ocenę za umiejętności w terminie do 2 tygodni na wyznaczonej lekcji
   * liczba punktów za umiejętności równa się sumie wszystkich 4 ocen (np. za otrzymanie 4 ocen bdb. uczeń otrzymuje 20pkt; itd.)
3. AKTYWNOŚĆ NA ZAJĘCIACH
   * uczeń otrzymuje na początku każdego okresu 10 punktów ilość punktów może zwiększyć, utrzymać lub zmniejszyć
   * uczeń otrzymuje punkty za duże zaangażowanie, wykonanie dodatkowych ćwiczeń, prowadzenie części rozgrzewki itp.
   * uczeń traci punkty za unikanie lub niedokładne wykonanie ćwiczeń, za niesportowe zachowanie
   * w ciągu jednego okresu uczeń może otrzymać maksymalnie 40pkt
   * uczeń otrzymuje bieżącą ocenę bdb. za aktywność za każde zdobyte 10pkt
4. SPRAWNOŚĆ
   * uczeń w okresie otrzymuje 4 oceny bieżące za próby sprawnościowe kontrolujące wytrzymałość, szybkość, skoczność i siłę (poszczególne próby oraz normy dla dziewcząt i chłopców zamieszczone są w tabeli)
   * uczeń może poprawić ocenę za sprawność w terminie do 2 tygodni na jednej z wyznaczonych lekcji
   * uczeń, który poprawi swój wynik z poprzedniego okresu lub roku otrzymuje dodatkowy punkt
   * liczba punktów za sprawność równa się sumie wszystkich 4 ocen (np. za otrzymanie 4 ocen bdb. uczeń otrzymuje 20pkt; itd.)
5. WIADOMOŚCI
   * uczeń może otrzymać maksymalnie 10 punktów odpowiadając na pytania z zakresu sportu i zdrowia lub pisząc test wiadomości
6. UDZIAŁ W ZAWODACH I ZAJĘCIACH POZALEKCYJNYCH

Uczeń otrzymuje następującą ilość punktów:

* + zawody gminne; miejsce: I – 15pkt, II – 10pkt, III- 8pkt
  + zawody powiatowe; miejsce: I – 20pkt, II - 15pkt, III – 10pkt
  + zawody wojewódzkie; miejsce: I – 30pkt, II – 20pkt, III – 15pkt
  + zawody szkolne; miejsce: I – 6pkt, II – 5pkt, III – 4pkt
  + za udział w zawodach – miejsce IV lub niżej – 3pkt
  + udział w zajęciach pozalekcyjnych: 10pkt (najwyżej 2 nieobecności); udział niesystematyczny odpowiednio mniej punktów

Suma punktów zdobytych we wszystkich obszarach decyduje o ocenie okresowej i rocznej.

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który w ciągu jednego okresu otrzymał minimum **120pkt**

**bardzo dobry – 100pkt**

**dobry - 75pkt**

**dostateczny – 50pkt**

**dopuszczający – 25pkt**

Uczeń może starać się o podwyższenie oceny, jeśli spełnia następujące warunki:

1. Uczeń z przyczyn niezależnych od niego (usprawiedliwione i uzasadnione nieobecności, zwolnienia lekarskie z zajęć) nie mógł uczestniczyć w 25% (lub więcej) zajęć
2. Uczeń miał strój sportowy na każdych zajęciach, z których nie był zwolniony
3. Uczeń nie dostał punktów ujemnych za unikanie lub niedokładne wykonanie ćwiczeń
4. W przypadku ubiegania się o ocenę bardzo dobrą uczeń powinien otrzymać za aktywność w mijającym okresie minimum 10 pkt.

Uczeń który spełnia powyższe warunki, może podwyższyć ocenę poprzez:

1. Praktyczne wykonanie umiejętności oraz prób sprawności przewidzianych do oceny w danym okresie, za które uczeń otrzymał niesatysfakcjonujące go oceny.
2. Udzielenie poprawnych odpowiedzi na pytania z zakresu sportu oraz zdrowia.
3. Przeprowadzenie rozgrzewki

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOSCI (I półrocze):

**GIMNASTYKA**

przewrót w przód

OCENA CELUJĄCA:

Uczeń wykonuje przewrót z fazą lotu- o nogach prostych, wstaje bez pomocy rąk

OCENA BARDZO DORA:

Uczeń wykonuje przewrót z półprzysiadu, z zaznaczeniem fazy prostych nóg, wstaje bez pomocy rąk.

OCENA DORA:

Uczeń wykonuje przewrót z przysiadu do przysiadu, nie prostując nóg, wstaje bez pomocy rąk

OCENA DOSTATECZNA:

Uczeń wykonuje przewrót nie wytrzymując skulenia, podpiera się rękami przy wstawaniu

OCENA DOPUSZCZAJĄCA:

Uczeń wykonuje przewrót z zastosowaniem pochylni lub z pomocą nauczyciela

OCENA NIEDOSTATECZNA:

Uczeń nie podjął próby.

**KOSZYKÓWKA**

**kozłowanie piłki ze zmianą kierunku biegu**

OCENA CELUJĄCY:

Uczeń wykonuje wszystkie elementy:

1. pcha piłkę do podłogi opuszkami palców, łokieć blisko ciała
2. mocny kozioł - najwyżej do wysokości pasa- p. i l. ręką
3. obniżenie pozycji i przyspieszenie przy zmianie kierunku
4. osłanianie piłki
5. w szybkim biegu
6. z obserwacja pola

zmiana kierunku biegu dwoma wybranymi sposobami: kozłem przed sobą, za sobą, pod nogą lub obrotem

OCENA BARDZO DORY:

Uczeń wykonuje kozłowanie z zachowaniem elementów 1-6, zmiana kierunku biegu kozłem przed sobą

OCENA DORY:

Uczeń wykonuje elementy 1-4

OCENA DOSTATECZNY:

Uczeń wykonuje elementy 1-3 ale z małymi błędami

OCENA DOPUSZCZAJĄCY:

Uczeń ma problemy z opanowaniem piłki w marszu, kozłuje tylko jedną ręką

OCENA NIEDOSTATECZNY:

Uczeń nie podjął próby.

**SIATKÓWKA**

**odbicia sposobem górnym**

OCENA CELUJĄCY:

Uczeń wykonuje 25 odbić o ścianę w wyznaczony kwadrat w postawie siatkarskiej:

1. postawa rozkroczno- wykroczna
2. ułożenie rąk „w koszyczek” przed twarzą
3. współpraca kończyn dolnych i górnych
4. odbicie piłki na wysokość co najmniej 2 m

amortyzacja i wyprost ramion

OCENA BARDZO DORY:

Uczeń wykonuje 18- 24 odbicia w postawie siatkarskiej na wysokość min. 2m

OCENA DORY:

Uczeń wykonuje 10 – 17 odbić w postawie siatkarskiej, dopuszcza się do 3 odbić poniżej 2m

OCENA DOSTATECZNY:

Uczeń wykonuje 5 - 9 odbić przy małej współpracy rąk i nóg dopuszcza się odbicia poniżej 2m

OCENA DOPUSZCZAJĄCY:

Uczeń wykonuje 3 - 4 odbicia

OCENA NIEDOSTATECZNY:

Uczeń nie podjął próby.

**PIŁKA NOŻNA**

**ocena żonglerki piłką**

OCENA CELUJĄCY:

Uczeń podbija piłkę (stopą, udem, głową)

30 razy w tym minimum 10 razy stopą

OCENA BARDZO DORY:

Uczeń podbija piłkę 20 razy w dowolny sposób

OCENA DORY:

Uczeń podbija piłkę 10- 19 razy

OCENA DOSTATECZNY:

Uczeń podbija piłkę 5- 9 razy.

OCENA DOPUSZCZAJĄCY:

Uczeń podbija piłkę 2-4 razy

OCENA NIEDOSTATECZNY:

Uczeń nie podjął próby.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOSCI   
 (II półrocze):

**GIMNASTYKA**

Przewrót w tył do rozkroku

OCENA CELUJĄCA:

Uczeń wykonuje samodzielnie ćwiczenie- potrafi utrzymać pozycję bez oparcia stóp

przez 2 – 3 sek.

Wykonuje samoochronę poprzez przewrót w przód

OCENA BARDZO DORA:

Uczeń wykonuje samodzielnie ćwiczenie- potrafi utrzymać pozycję z oparciem stóp

OCENA DORA:

Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie, lub z nieznaczną pomocą, ale ma problemy z utrzymaniem pozycji pionowej: zbyt duże wygięcie tułowia, brak usztywnienia ciała

OCENA DOSTATECZNA:

Uczeń wykonuje zbyt słabe odbicie- do pionu dochodzi z pomocą nauczyciela, ma problemy z usztywnieniem ciała

OCENA DOPUSZCZAJĄCA:

Uczeń wykonuje ćwiczenie z dużą pomocą nauczyciela

OCENA NIEDOSTATECZNA:

Uczeń nie podjął próby.

**KOSZYKÓWKA**

**Rzut z biegu po kozłowaniu**

OCENA CELUJĄCY:

Uczeń wykonuje wszystkie elementy:

1. Kozłowanie odpowiednią ręką
2. 2 kroki- długi i krótki (dobra kolejność nóg)
3. Wybicie
4. Rzut „o deskę”
5. Wykończenie nadgarstkiem
6. Płynnie i celnie

7. Rzut z prawej i lewej strony

OCENA BARDZO DORY:

Uczeń wykonuje rzut jak powyżej, lecz nie zawsze jest on celny

OCENA DORY:

Uczeń wykonuje ćwiczenie z zachowaniem elementów 1-5

OCENA DOSTATECZNY:

Uczeń wykonuje ćwiczenie z zachowaniem elementów 1 i 2

OCENA DOPUSZCZAJĄCY:

Uczeń wykonuje ćwiczenie po 1 koźle, z zachowaniem elementów 1 i 2

OCENA NIEDOSTATECZNY:

Uczeń nie podjął próby.

**SIATKÓWKA**

**odbiór zagrywki (6x) sposobem dolnym**

OCENA CELUJĄCY:

Z pola zagrywki, uczeń wykonuje 6 poprawnych zagrywek **sposobem tenisowym**, w tym 2 w określone miejsce boiska w postawie: noga zakroczna odpowiada ręce zagrywającej; uczeń wykonuje zamach ręką i wygięcie tułowia w tył, uderza piłkę całą dłonią, ręka wyprostowana w stawie łokciowym.

OCENA BARDZO DORY:

Uczeń wykonuje 5 poprawnych zagrywek z pola zagrywki (9m) dowolny sposobem

OCENA DORY:

Uczeń wykonuje 4 zagrywki z pola zagrywki lub z odległości 6 m - 5 zagrywek

OCENA DOSTATECZNY:

Uczeń wykonuje– 3 zagrywki z odl.9m lub z odległości 6 m – 4 zagrywki

OCENA DOPUSZCZAJĄCY:

Uczeń wykonuje z 9 m. – 1-2 zagrywki lub z odległości 6m – 2-3 zagrywki lub z odległości 3m - 4-5 zagrywek

OCENA NIEDOSTATECZNY:

Uczeń nie podjął próby.

**PIŁKA NOŻNA**

**uderzenia piłki o ławeczkę**

OCENA CELUJĄCY:

Uczeń prowadzi piłkę prawą i lewą stopą po torze

|  |
| --- |
| . . . . .  . . . . . |

Uczeń prowadzi piłkę bezbłędnie nogą prawą i lewą, nie dotyka słupków, w dobrym tempie – w czasie 22s

OCENA BARDZO DORY:

jw Uczeń prowadzi piłkę bez dotknięcia słupków, prawą i lewą noga

w czasie 30s

OCENA DORY:

Uczeń prowadzi piłkę w czasie 35s

OCENA DOSTATECZNY:

Uczeń prowadzi piłkę w czasie 40s dopuszcza się 2 błędy dotknięcia słupka przez piłkę

OCENA DOPUSZCZAJĄCY:

Uczeń nie wymija wszystkich słupków, popełnia błąd dotknięcia słupka podczas slalomu, czas: 55s- dz.

OCENA NIEDOSTATECZNY:

Uczeń nie podjął próby.