

# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

## DLA KLASY VII dziewczęta i chłopcy

### I. Obowiązki ucznia na lekcjach wychowania fizycznego

- a) strój gimnastyczny (czysta koszulka, spodenki sportowe i obuwie sportowe)
- b) przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów, przyrządów i przyborów sportowych, wykonywanie poleceń nauczyciela.

### II. Wymagania edukacyjne

#### 1. Postawa ucznia:

- a) aktywność i zaangażowanie ucznia w procesie rozwijania własnej sprawności.  
Ocenę może otrzymać uczeń za aktywne uczestnictwo w lekcji i pomoc nauczycielowi (np. pokaz, przeprowadzenie rozgrzewki, propozycje ciekawych rozwiązań dotyczących tematu lekcji) oraz za negatywny stosunek do przedmiotu (niezdyscyplinowanie, brak chęci do wykonywania ćwiczeń).
- b) systematyczne przygotowywanie się do lekcji.  
Uczeń może trzy razy w półroczu zgłosić nauczycielowi nieprzygotowanie do lekcji. Kolejne nieusprawiedliwione nieprzygotowanie spowoduje uzyskanie oceny niedostatecznej.
- c) uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych i reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych objętych kalendarzem SZS i innych imprezach.
- d) Za osiągnięcie sukcesów sportowych uczeń otrzymuje ocenę celującą.

#### 2. Umiejętności z zakresu programu nauczania:

Ocenie podlega technika wykonania ćwiczeń z: gimnastyki, zespołowych gier sportowych, lekkiej atletyki, sprawności ogólnej.

#### 3. Sprawdzian poziomu cech motorycznych

Siła, szybkość, wytrzymałość, moc (skoczność) – w testach Zuchory i Coopera oraz sprawdzianach LA

#### 4. Sposoby i warunki poprawiania sprawdzianów

W przypadku trudności z opanowaniem materiału wynikającej z długotrwałej choroby ucznia, jest możliwe poprawienie oceny na koniec semestru.

Uczeń niemający możliwości zaliczenia sprawdzianu w terminie, powinien zaliczyć go na następnej lekcji z tej dyscypliny lub w innym terminie ustalonym z nauczycielem.

Na ocenę końcową ucznia składają się oceny cząstkowe uzyskane w ciągu okresu i całego roku.

### KRYTERIA OCENIANIA

#### **Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który:**

- opanował wiedzę i umiejętności obejmujące program nauczania z przedmiotu w danej klasie,
- samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia,
- biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami w rozwiązywaniu problemów teoretycznych lub praktycznych,
- proponuje nietypowe rozwiązania,
- osiąga sukcesy w zawodach sportowych (uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych),
- umiejętności ruchowe wykonuje bardzo dobrze i stosuje w praktyce (np. podczas gier zespołowych),
- czynnie pomaga nauczycielowi (sędziowanie, rozgrzewka, itp.),
- zawsze jest przygotowany do lekcji (strój),
- aktywnie uczestniczy w lekcji,
- wykazuje znaczny postęp w sprawności fizycznej,
- zawsze kieruje się zasadą „fair play”

#### **Ocenę bardzo dobrą może otrzymać uczeń, który:**

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,

- na lekcjach jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- posługuje się właściwą terminologią ćwiczeń,
- przygotowany jest do lekcji,
- potrafi prowadzić rozgrzewkę,

***Ocenę dobrą może otrzymać uczeń, który:***

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- dba o swoją sprawność fizyczną i stara się ją rozwijać,
- potrafi prowadzić kilka ćwiczeń rozgrzewkowych i korekcyjnych,
- posiada podstawowe wiadomości określone programem,
- wykazuje stały poziom aktywności ruchowej,
- nie opanował w pełni wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania,
- poprawnie stosuje nazewnictwo ćwiczeń, wykonuje tylko typowe zadania praktyczne,

***Ocenę dostateczną może otrzymać uczeń, który:***

- opanował wiadomości i umiejętności na poziomie nieprzekraczającym wymagań zawartych w minimum programowym - wykazuje braki w wiadomościach,
- wykonuje typowe zadania praktyczne o średnim stopniu trudności,
- wykazuje się zbyt małą aktywnością na lekcji,
- w niewielkim stopniu dąży do rozwijania swoich własnych uzdolnień,

***Ocenę dopuszczającą może otrzymać uczeń, który:***

- ma bardzo duże braki w zakresie wiadomości i umiejętności,
- wykonuje tylko typowe ćwiczenia o niewielkim stopniu trudności,
- bardzo często nie ćwiczy, nie ma stroju,
- nie wykazuje żadnego zaangażowania,

***Ocenę niedostateczną może otrzymać uczeń, który:***

- nie wykonuje nawet najprostszych ćwiczeń
- nie przygotowuje się do lekcji w sposób ciągły
- nie ma chęci współpracy z nauczycielem