WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY VII

|  |  |
| --- | --- |
| Ocena | Kryteria |
| Ocena celująca | Postawy i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 5 kryteriów)- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy,- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, województwa lub zawodach ogólnopolskich- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych,Uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 95- 100% zajęć,- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,- pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych, - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i8 metodycznym,- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny (spełnia co najmniej 5 kryteriów):- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe - samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,- oblicza wskaźnik BMI,- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; Aktywność fizyczna (spełnia co najmniej 5 kryteriów):- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania przez innych ćwiczących,- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,-wykonuje zadanie ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki,- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; Wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą |
| Ocena bardzo dobra | Postawy i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 5 kryteriów)- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z nich powodów- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,- chętnie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie gminnym- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnymSystematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria): - w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 90 - 94% zajęć,- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe, - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,- stara się dbać stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny (spełnia co najmniej 5 kryteriów):- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,- oblicza wskaźnik BMI,- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; Aktywność fizyczna (spełnia co najmniej 4 kryteria):- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania przez innych ćwiczących,- potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności,-wykonuje zadanie ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. trafia do bramki,- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; Wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą, - stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą |
| Ocena dobra | Postawy i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 3 kryteria)- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,- sporadycznie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,- raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 85 - 89% zajęć- w sposób dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,- nie pokazuje i nie demonstruje niektóre umiejętności ruchowych, - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i poleceń nauczyciela,- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny (spełnia co najmniej 3 kryteria):- zalicza większość testów i prób sprawnościowych - wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dobrą,-poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył za wyraźną namową nauczyciela, - uzyskuje niewielki postęp,- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,- oblicza wskaźnik BMI,- raczej nie podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; Aktywność fizyczna (spełnia co najmniej 3 kryteria):- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych, potrafi wykonać ćwiczenia o przeciętnym poziomie trudności - potrafi wykonać ćwiczenie o dużym stopniu trudności-wykonuje zadanie ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. trafia do bramki,-nie potrafi stosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli; Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą |
| Ocena dostateczna | Postawy i kompetencje społeczne spełnia co najmniej 3 kryteria)- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego tzn. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów- nie ćwiczy na lekcjach tylko z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,- charakteryzuje się w przeciętnym poziomem kultury osobistej,- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,-nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym; - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć spełnia co najmniej 2 kryteria):- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 80 - 84% zajęć,- w sposób dostateczny wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji- nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,- nie pokazuje i nie demonstruje niektóre umiejętności ruchowych, - prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i poleceń nauczyciela,- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,- często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny (spełnia co najmniej 3 kryteria):- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; Aktywność fizyczna (spełnia co najmniej 2 kryteria):- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,- ćwiczenia wykonuje nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,- potrafi wykonać ćwiczenia o niskim poziomie trudności,wykonuje zadanie ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. trafia do bramki,-nie potrafi stosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;Wiadomości spełnia co najmniej 1 kryterium): - zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. |
| Ocena dopuszczająca | Postawy i kompetencje społeczne (spełnia co najmniej 1 kryterium)-bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć wychowania fizycznego, nie posiada stroju, ale często zdarza się, że nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów- nie ćwiczy na lekcjach tylko z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,- charakteryzuje się w niskim poziomem kultury osobistej,- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,- nie współpracuje z nauczycielem wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,-nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,- nie uczęszcza na zajęcia sportowo – rekreacyjne,- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć spełnia co najmniej 1 kryterium):- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy co najmniej 70 - 79% zajęć,- w sposób dostateczny wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,- nie pokazuje i nie demonstruje niektóre umiejętności ruchowych, - nie prowadzi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i poleceń nauczyciela,- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,- często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły; Sprawność fizyczna i rozwój fizyczny (spełnia co najmniej 1 kryterium):- zalicza tylko pojedyncze testy prób sprawnościowe - wykonuje określone próby sprawnościowe na ocenę dopuszczającą,-nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył - uzyskuje niewielki postęp- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,- oblicza wskaźnik BMI,- nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej; Aktywność fizyczna (spełnia co najmniej 1 kryterium):- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,- ćwiczenia wykonuje zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,- potrafi wykonać ćwiczenia o bardzo niskim poziomie trudności,-wykonuje zadanie ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. trafia do bramki,-nie potrafi stosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;Wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju. |