

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Kryteria opracowane w oparciu o program nauczania - Magia Ruchu.

W systemie oceniania przedmiotu wychowanie fizyczne zwraca się uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia również po zakończeniu edukacji w szkole.

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

- 1) Postawę ucznia, jego systematyczny udział oraz zaangażowanie podczas lekcji (uczniowi przysługuje możliwość dwukrotnego braku przygotowania do lekcji, trzeci i kolejny brak stroju sportowego skutkuje oceną niedostateczną/. Uczeń może zostać zwolniony z ćwiczeń na lekcji na prośbę rodzica – na podstawie pisemnego zwolnienia. Dłuższe zwolnienie z ćwiczeń – powyżej 14 dni możliwe jest jedynie na podstawie zwolnienia lekarskiego.
- 2) Stopień opanowanych umiejętności technicznych z poszczególnych dyscyplin sportowych:
 - Mini piłka koszykowa – ocenie podlega stopień opanowanej techniki kozłowania piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania, kozłowanie kończy rzut z biegu po kozłowaniu (dwutaktu). Ocenie podlega również rzut po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa.
 - Mini piłka siatkowa – ocenie podlega stopień opanowanej techniki przyjęcia piłki sposobem górnym i dolnym oraz zagrywka sposobem górnym (tenisowa).
 - Mini piłka ręczna – ocenie podlega stopień opanowanej techniki rzutu na bramkę w wysoku po zwodzie „lewa-lewa”
 - Mini piłka nożna – ocenie podlega stopień opanowanych umiejętności prowadzenia piłki prostym i zewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą oraz uderzenie prostym podbiciem.
 - Gimnastyka – ocenie podlega stopień opanowanych umiejętności przewrotu skulonego w tył i w przód do rozkroku o nogach prostych z postawy oraz skok zawrotny przez skrzynię.
- 3) Znajomość ćwiczeń, które można wykorzystać do przeprowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej i lekkoatletycznej. Uczeń raz w semestrze zobowiązany jest poprowadzić rozgrzewkę przygotowującą organizm do wysiłku. Ocenie podlega, znajomość ćwiczeń, właściwa kolejność następowania po sobie ćwiczeń oraz właściwa terminologia.
- 4) Ocena postępu sprawności fizycznej według Zuchory. Wytrzymałość została zastąpiona Testem Coopera

W pierwszym semestrze klasy 4 uczeń wykonuje każdą z 6 prób diagnozującą poziom sprawności fizycznej własnego organizmu. Uczeń nie otrzymuje oceny za wynik przeprowadzonej próby. Ocenie podlega jedynie zaangażowanie w wykonanie 6 prób. W każdym kolejnym semestrze/roku szkolnym ocenie podlega postęp w stosunku do najlepszego wyniku osiągniętego we wcześniejszym semestrze lub poprzednich latach: :

- a) **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sekund z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena/ Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	Minimalny/ 1 punkt
16 klaśnięć	20 klaśnięć	Średni/ 2 punkty
20 klaśnięć	25 klaśnięć	Dobry/ 3 punkty
25 klaśnięć	30 klaśnięć	Bardzo dobry/ 4 punkty
30 klaśnięć	35 klaśnięć	Wysoki/ 5 punktów
35 klaśnięć	40 klaśnięć	Wybitny/ 6 punktów

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 5 klaśnięć /
- Ocena bardzo dobra /+3 klaśnięcia/
- Ocena dobra /+1 klaśnięcie/
- Ocena dostateczna / od 0 do -5 klaśnięć/
- Ocena dopuszczająca /Od -5 do -10 klaśnięć/
- Ocena niedostateczna /Brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik wybitny z powyższej tabeli otrzymuje ocenę celującą bez względu na stopień poprawy!

- b) **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena/ Punkty
5 stóp	5 stóp	Minimalny/ 1 punkt
6 stóp	6 stóp	Średni/ 2 punkty
6,5 stopy	6,5 stopy	Dobry/ 3 punkty
7 stóp	7 stóp	Bardzo dobry/ 4 punkty
7,5 stopy	7,5 stopy	Wysoki/ 5 punktów
8 stóp	8 stóp	Wybitny/ 6 punktów

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 2 stopy /
- Ocena bardzo dobra /+1 stopa/
- Ocena dobra /+ 0,5 stopy/
- Ocena dostateczna / od 0 do -1 stopy/
- Ocena dopuszczająca /Od -1,5 do -2 stóp/
- Ocena niedostateczna /brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik wybitny z powyższej tabeli otrzymuje ocenę celującą bez względu na stopień poprawy!

c) Siła ramion - Zwis na drążku. Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena/ Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	Minimalny/ 1 punkt
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	Średni/ 2 punkty
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	Dobry/ 3 punkty
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	Bardzo dobry/ 4 punkty
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	Wysoki/ 5 punktów
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się	Wybitny/ 6 punktów

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 2 poziomy w górę /
- Ocena bardzo dobra /+1 poziom w górę/
- Ocena dobra /rezultat z zeszłego semestru/
- Ocena dostateczna / -1 poziom w dół/
- Ocena dopuszczająca /-2 poziomy w dół/
- Ocena niedostateczna /brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik wybitny czyli maksymalny z powyższej tabeli uwzględniając zaliczenie każdej następującej po sobie próby otrzymuje ocenę celującą.

d) Gibkość - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena/ Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	Minimalny/ 1 punkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	Średni/ 2 punkty
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	Dobry/ 3 punkty
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	Bardzo dobry/ 4 punkty
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	Wysoki/ 5 punktów
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	Wybitny/ 6 punktów

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 2 poziomy w górę /
- Ocena bardzo dobra /+1 poziom w górę/
- Ocena dobra /rezultat z zeszłego semestru/
- Ocena dostateczna / -1 poziom w dół/
- Ocena dopuszczająca /-2 poziomy w dół/
- Ocena niedostateczna /brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik wybitny czyli maksymalny z powyższej tabeli uwzględniając zaliczenie każdej następującej po sobie próby otrzymuje ocenę celującą.

- e) **Siła/ wytrzymałość mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie nóg nad podłożem pod kątem około 45 stopni. Wytrzymanie jak najdłużej

Dziewczęta	Chłopcy	Ocena/ Punkty
10 sek	30 sek	Minimalny/ 1 punkt
30 sek	1 min.	Średni/ 2 punkty
1 min.	1,5 min.	Dobry/ 3 punkty
1,5 min.	2 min.	Bardzo dobry/ 4 punkty
2 min.	3 min.	Wysoki/ 5 punktów
3 min.	4 min.	Wybitny/ 6 punktów

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 1 minuta /
- Ocena bardzo dobra /+ 30 sekund/
- Ocena dobra /+ 10 sekund/
- Ocena dostateczna / do -30 sekund/
- Ocena dopuszczająca /do -1,5 minuty/
- Ocena niedostateczna /brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik wybitny z powyższej tabeli otrzymuje ocenę celującą bez względu na stopień poprawy!

- f) **Wytrzymałość biegowa – Test Coopera** - Polega na pokonaniu możliwie najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut.

CHŁOPCY

Wiek	Płeć	Bardzo dobry/ 6 punktów	Dobry 5 punktów	Średni 4 punkty	Zły 2 punkty	Bardzo zły 1 punkt
9	K	1850+ m	1600-1840m	1350-1590m	1100-1340m	900-1090m
10	K	1900+ m	1650-1890m	1400-1640m	1150-1390m	950-1140m
11	K	1950+ m	1700-1940m	1450-1690m	1200-1440m	1000-1190m
12	K	2000+ m	1750-1990m	1500-1740m	1250-1490m	1050-1240m
13-14	K	2050+ m	1800-2040m	1550-1790m	1300-1540m	1100-1290m
15-16	K	2100+ m	1850-2090m	1600-1840m	1350-1590m	1150-1340m

DZIEWCZĘTA

Wiek	Płeć	Bardzo dobry 6 punktów	Dobry 5 punktów	Średni 4 punkty	Zły 2 punkty	Bardzo zły 1 punkt
9	M	2000+m	1700-1990m	1400-1690m	1100-1390m	900-1090m
10	M	2100+m	1800-2090m	1500-1790m	1200-1490m	1000-1190m
11	M	2200+m	1900-2190m	1600-1890m	1300-1590m	1100-1290m
12	M	2300+m	2000-2290m	1700-1990m	1400-1690m	1200-1390m
13-14	M	2500+m	2200-2490m	1900-2190m	1600-1890m	1400-1590m
15-16	M	2700+m	2400-2690m	2100-2390m	1800-2090m	1600-1790m

Postęp w usprawnianiu:

- Ocena celująca /+ 400m /
- Ocena bardzo dobra /+ 200-390m/
- Ocena dobra /+10-190m /
- Ocena dostateczna / -200 -0m/
- Ocena dopuszczająca /-400 do -200m/
- Ocena niedostateczna /brak podjęcia próby/

W przypadku gdy uczeń osiąga wynik bardzo dobry z powyższej tabeli otrzymuje ocenę celującą bez względu na stopień poprawy!

Wynik badania każdej z 6-ciu cech charakteryzujących poziom sprawności fizycznej po zsumowaniu pozwala uczniowi określić poziom własnej sprawności fizycznej. Poniższa tabela uwzględnia stosunek uzyskanych punktów do wieku ćwiczących.

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
6 lat	5	8	11	14	17	20
7 lat	6	9	12	15	18	22
8 lat	6	10	13	17	21	25
9-10 lat	6	11	15	19	23	27
11-12 lat	6	11	16	20	25	29
13-15 lat	6	12	17	22	27	31
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35

Semestralna oraz końcowa ocena z Wychowania Fizycznego może zostać podwyższona o jeden stopień /skala 1-6/ w przypadku udokumentowanego systematycznego uczestnictwa w zajęciach poza szkolnych z wybranej dyscypliny sportowej , w zajęciach Szkolnego Koła Sportowego lub w przypadku regularnego reprezentowania szkoły w Międzyszkolnych Zawodach Sportowych. Ocenę celującą na koniec semestru/ roku szkolnego uzyskuje uczeń, który w stopniu bardzo dobrym opanował treści programowe oraz reprezentuje szkołę w zawodach sportowych lub regularnie uprawia wybraną przez siebie aktywność sportową na zajęciach/ treningach pozaszkolnych.