

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy VII szkoły podstawowej

I semestr

Bieg na dystansie 300m.

Bieg na dystansie 600m dziewczęta, 1000m chłopcy.

Ocena celująca – czas wykonania próby, zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby

Ocena bardzo dobra – czas wykonania próby, zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby

Ocena dobra – zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, czas wykonania próby

Ocena dostateczna - zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, możliwość pokonywania dystansu marszobiegami, czas wykonania próby

Ocena dopuszczająca - zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, możliwość pokonywania dystansu marszem, czas wykonania próby.

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

Odbijanie piłką siatkową w trójkach

Nauczyciel ocenia (poza kryterium nadrzędnym – zaangażowanie ucznia) poprawność pod względem technicznym odbić piłki sposobem górnym i dolnym, umiejętność doboru partnerów do wykonywania próby, umiejętność

współpracy w grupie. O ocenie decyduje również ilość prawidłowo wykonanych odbić przez trójkę uczniów wykonujących próbę. Każda trójka ma możliwość trzykrotnego powtórzenia próby.

Skok zawrotny przez skrzynię

Ocena celująca – tułów i nogi złączone tworzą linię prostą, stopy powyżej głowy, naskok na odskocznnię obunóż, lądowanie obunóż stopy złączone

Ocena bardzo dobra - tułów i nogi złączone tworzą linię prostą poziomą, naskok na odskocznnię obunóż, lądowanie obunóż stopy złączone

Ocena dobra - tułów i nogi złączone tworzą linię prostą, stopy poniżej głowy, naskok na odskocznnię obunóż, lądowanie obunóż stopy złączone. Możliwe lekkie załamanie w biodrach, nierówny naskok lub lądowanie.

Ocena dostateczna – załamanie w biodrach, nogi ugięte, niezłączone, nierówny naskok i/lub lądowanie.

Ocena dopuszczająca – brak umiejętności przeskoczenia przez skrzynię skokiem zawrotnym.

Ocena niedostateczna - bezzasadna odmowa wykonania próby

Gimnastyczny tor przeszkód

Uczniowie pokonują tor przeszkód na czas. Każdy ma możliwość czterokrotnego pokonania toru po uprzednim zapoznaniu się z nim w próbie bez mierzenia czasu.

Ocena celująca – najlepszy wynik w klasie (osobno dziewczęta i chłopcy) i wyniki do 10% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena bardzo dobra – wyniki do 25% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dobra – wyniki do 50% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dostateczna – wyniki powyżej 50% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dopuszczająca – nie przewiduje

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

II semestr

Rzut piłką lekarską w tył za głowę

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki rzutu oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń.

Zagrywka tenisowa kierunkowa

Ocena celująca – uczeń prawidłowo wykonuje zagrywkę tenisową z ustalonego miejsca za linią końcową boiska w zadany przez nauczyciela sektor boiska: po prostej i po przekątnej

Ocena bardzo dobra - uczeń prawidłowo wykonuje zagrywkę tenisową z ustalonego miejsca za linią końcową boiska w zadany przez nauczyciela sektor boiska: po prostej i po przekątnej, zdarza się błąd z kierunkiem zagrywki

Ocena dobra - uczeń prawidłowo wykonuje zagrywkę tenisową z dowolnego miejsca za linią końcową boiska, nie trafia w zadany przez nauczyciela sektor boiska: po prostej i po przekątnej, uczeń który nie opanował zagrywki tenisowej może wykonać zagrywkę szkolną – wykonuje ją bezbłędnie

Ocena dostateczna – uczeń nie wykonuje zagrywki tenisowej, zagrywka szkolna wykonywana jest z błędami

Ocena dopuszczająca – uczeń nie wykonuje zagrywki tenisowej, ma duże problemy z wykonaniem zagrywki szkolnej, bądź jej nie wykonuje

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

Rzut do kosza po biegu ze slalomem

Ocena celująca – kozłowanie prawą i lewą ręką, prawidłowy rzut po biegu – 4 celne rzuty (z 6 prób)

Ocena bardzo dobra – kozłowanie prawą lub lewą ręką, prawidłowy rzut po biegu – 2 celne rzuty z (6 prób)

Ocena dobra – kozłowanie prawą lub lewą ręką, prawidłowy rzut po biegu – 0 celnych rzutów (z 6 prób)

Ocena dostateczna – problemy z kozłowaniem w biegu, błędy w wykonywaniu rzutu po biegu

Ocena dopuszczająca – brak umiejętności kozłowania w biegu, brak umiejętności rzutu po biegu

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

Pchnięcie kulą

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki pchnięcia kulą oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń. Uczniowie słabsi fizycznie wykonują próby sprzętem o obniżonej wadze.

Skok w dal techniką naturalną

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki skoku w dal oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń. Uczniowie mają do wyboru skok w dal z rozbiegu lub skok w dal z miejsca.

Bieg na dystansie 60m

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) prawidłowe ustawienie i start niski z bloków startowych oraz opanowanie komend. Czas uzyskany w biegu na dystansie 60m ma tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń.