

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

System oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z aktualnymi rozporządzeniami MEN w sprawie oceniania, z wymaganiami programowymi, które wynikają z podstawy programowej. Głównym założeniem ustalenia przedmiotowego systemu oceniania jest umożliwienie każdemu uczniowi zdobycie najwyższej oceny z wychowania fizycznego. Jest ona dostępna zarówno dla uczniów bardzo sprawnych ruchowo i fizycznie, jak i dla mniej sprawnych, ale wykazujących się odpowiednią postawą, dużym zaangażowaniem, dobrą wolą, a przede wszystkim wysiłkiem wkładanym w realizację złożonych celów. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.

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

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć, wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył w miesiącu (%)	Ocena
100 %	celujący
90 – 99 %	bardzo dobry
70 – 89 %	dobry
50 – 69 %	dostateczny
30 – 49 %	dopuszczający
29 % i mniej	niedostateczny

- 3) sprawność fizyczną (kontrola): Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

- 4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 x 5 m – służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit, – służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – służący pomiarowi skoczności i siły.

- 5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

- gimnastyka:
 - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- lekkoatletyka:
 - skok w dal – technika odbicia, fazy lotu i lądowania,
 - skok wzwyż sposobem naturalnym, techniką „flop”,

- piłka nożna:
 - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
 - uderzenie piłki zewnętrzną podbiciem na bramkę,
- koszykówka:
 - kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
 - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym,
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysokości po podaniu od współwiczającego,
 - podanie jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa:
 - łączone odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w dwójkach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki.

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe zasady treningu: systematyczność, stopniowanie wysiłku, odpoczynek,
- uczeń wie, jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne,
- uczeń zna podstawowe przepisy wybranych gier sportowych,
- uczeń wie, że odpoczynek i regeneracja są konieczne dla zdrowia.