

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w klasie VII w Szkole Podstawowej nr 62 im. gen. Stanisława Taczaka w Poznaniu

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) testy sprawnościowe - diagnoza i kontrola sprawności fizycznej uczniów
 - bieg wahadłowy 10 x 5 m
 - 20 m wahadłowy bieg wytrzymałościowy („Beep Test”)
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska)
 - skok w dal z miejsca
- 4) umiejętności ruchowe:
 - ćwiczenia ogólnorozwojowe
 - cztery wybrane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne;
 - elementy treningu funkcjonalnego, wzmacniającego gorset mięśniowy;
 - co najmniej dwa wybrane rodzaje treningu wzmacniającego (HIIT, tabata, trening obwodowy) ;
 - wykorzystanie nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności;
 - nowoczesne formy aktywności fizycznej (pilates, zumba, nordic walkig)
 - przeprowadzenie rozgrzewki dostosowanej do rodzaju aktywności;
 - ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze;
 - aktywności fizyczna na świeżym powietrzu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, regeneracja organizmu,
 - gry zespołowe i rekreacyjne
 - uczeń stosuje elementy techniczne w koszykówce, piłce nożnej, piłce ręcznej i siatkówce;
 - uczeń przyjmuje pozycje w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gry;
 - co najmniej dwie gry zespołowe i zabawy ruchowe inne niż wymienione powyżej;
 - funkcja zawodnika i sędziego w grach szkolnych i uproszczonych;
 - planowanie szkolnych rozgrywek wg systemu „każdy z każdym”;
 - lekkoatletyka
 - ćwiczenia szybkościowe, rozwijające czas reakcji i prędkość biegu;
 - bieg krótki ze startu niskiego;
 - ćwiczenia kształtujące prawidłowy rytm i dynamikę biegu na różnych dystansach;
 - biegi sztafetowe z przekazaniem pałeczki w strefie zmian;
 - marszobiegi i bieg w terenie;
 - skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki;

- taniec
 - dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego indywidualnie, w parze lub zespole;
- relaksacja i odprężenie
 - techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające, takie jak rozciąganie i ćwiczenia oddechowe w celu regeneracji oraz zapewnienia dobrostanu psychicznego;
- sprawność fizyczna w służbach mundurowych
 - próby sprawnościowe wchodzące w skład testów sprawności fizycznej stosowanych w trakcie rekrutacji do służb mundurowych;
 - podstawowy zakres wybranych prób sprawnościowych (bieg średni, uginanie ramion w podporze przodem, podciąganie na drążku)

5) wiadomości

- monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej
 - testy sprawnościowe oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii;
 - urządzenia pomiarowe do sprawdzenia poziomu sprawności fizycznej;
 - mierzenie własnej dziennej aktywności fizycznej;
- bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
 - regulamin sali gimnastycznej i boiska szkolnego;
 - przestrzeganie ustalonych reguł i zasad;
 - zasady zapobiegania najczęstszym urazom i wypadkom;
 - zasady samoasekuracji i asekuracji podczas aktywności fizycznej;
 - planowanie aktywności fizycznej nad wodą, w górach i terenie zielonym z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i ochrony środowiska;

6) kompetencje społeczne :

- idea olimpizmu oraz zasady fair-play;
- rywalizacja sportowa, przestrzeganie zasad i przepisów;
- szacunek wobec przeciwnika, sędziego i współuczestników;
- współdziałanie w grupie;
- budowanie relacji poprzez gry zespołowe i ćwiczenia w parach;
- organizacja gry i zabawy zespołowej;
- zasady kulturalnego kibicowania;
- emocje towarzyszące rywalizacji sportowej;
- motywacja do zajęć;
- przeciwdziałanie wykluczeniu innych;
- rozwiązywanie konfliktów;
- poczucie własnej wartości;

Kryteria oceny z wychowania fizycznego

Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz kultury fizycznej.

OCENA CELUJĄCA (6)

- Posiada pełny zakres wiedzy o wychowaniu fizycznym wynikający z programu – przepisy gry, technika, taktyka poszczególnych dyscyplin sportowych i stosuje je w praktyce (np. podczas gier zespołowych).
- Posiada zakres umiejętności przewidziany programem nauczania danej klasy.
- Wykazuje ponad przeciętny postęp w sprawności fizycznej lub utrzymuje stale bardzo wysoki jej poziom.
- Samodzielnie i twórczo rozwija własne uzdolnienia podczas lekcji.
- Prezentuje postawę fair play, jest wzorem dla innych uczniów.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu jest wzorowy.
- Jest kulturalny, wykonuje polecenia nauczyciela, szanuje przeciwnika, kolegów.
- Uczeń wykazuje wzorową postawę i chęć pomagania współwiczącym w opanowaniu umiejętności ruchowych.
- Wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących
- Zalicza testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Uczeń w dużej mierze opanował zakres umiejętności i wiedzy określony wymaganiami edukacyjnymi programu nauczania przedmiotu w danej klasie.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń.
- Jest aktywny, wkłada maksymalny wysiłek w kształtowanie swojego rozwoju psychofizycznego, wykazuje pozytywny stosunek do przedmiotu.
- Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
- Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
- Systematycznie doskonalą się sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest przygotowany do zajęć, dba o higienę osobistą.
- Właściwie odnosi się do współwiczących.

OCENA DOBRA (4)

- Uczeń opanował umiejętności ruchowe, zawarte w programie nauczania, na poziomie podstawowym wykonując ćwiczenia samodzielnie, jednak z małymi błędami technicznymi lub w słabym tempie.
- Wykazuje dość dobre postępy w osobistym usprawnianiu, podejmuje liczne próby doskonalenia własnej sprawności fizycznej.
- Posiada podstawowe wiadomości określone programem.

- Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela.
- Cechuje go pozytywny stosunek do przedmiotu i aktywna postawa na lekcji.
- Zna i stosuje zasady higieny osobistej.
- Nie wykazuje rażących błędów w zakresie wychowania społecznego (jest koleżeński i zdyscyplinowany).

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi brakami.
- Wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, wykazując małe postępy.
- Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z dużymi błędami technicznymi, czyni to niechętnie.
- Posiada niepełne wiadomości z zakresu kultury fizycznej i nie potrafi ich wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Przejawia braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do przedmiotu.
- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dobrym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Uczeń nie opanował materiału w stopniu dostatecznym i ma poważne braki.
- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.
- Jego wiadomości z przedmiotu są niewystarczające.
- Niesystematycznie bierze udział w zajęciach i wykazuje bardzo małe postępy w osobistym usprawnianiu.
- Jest często nieprzygotowany do zajęć.
- Jego postawa społeczna budzi poważne zastrzeżenia.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych w podstawie programowej.
- Notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć.
- Najprostsze ćwiczenia wykonuje z rażącymi błędami.
- Często świadomie odmawia wykonania ćwiczeń.
- Charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.
- Jego stosunek do przedmiotu jest lekceważący, a postawa na lekcji nieodpowiednia - utrudniająca sprawne i bezpieczne prowadzenie zajęć.
- Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.