

Przedmiotowy system oceniania
z wychowania fizycznego
w klasie VII

I Formy i metody sprawdzania oraz oceniania osiągnięć uczniów.

a. Ocenianiu podlegają:

Umiejętności

1. Umiejętności ruchowe na podstawie przeprowadzonych sprawdzianów, zgodnie z wymaganiami edukacyjnymi umieszczonymi w planach pracy opracowanych na podstawie programu wychowania fizycznego
2. Umiejętności organizowania bezpiecznego miejsca do zabaw i gier.
3. Umiejętności samooceny i doskonalenia swojej sprawności fizycznej.
4. Dbłość o higienę osobistą i własne zdrowie.

Wiadomości

1. Wiadomości na temat bezpieczeństwa i higieny osobistej,
2. Wiadomości na temat znaczenia kształtowania różnych cech motorycznych,
3. Wiadomości na temat przepisów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania,
4. Współorganizowanie gier zespołowych.

Kryteria dodatkowe

- aktywność na zajęciach(zaangażowanie)
- udział w zajęciach sportowych
- udział w zajęciach pozalekcyjnych
- pomoc koleżeńska
- umiejętność stosowania zasady „fair-play”
- poszanowanie sprzętu szkolnego
- plusy i minusy zdobywane na zajęciach
- brak stroju

W oddziałach sportowych ocena z wychowania fizycznego, oprócz efektów wynikających z sukcesów sportowych, uwzględnia również udział ucznia w szkoleniu sportowym.

Kryteria dodatkowe dla klas sportowych(elementy podlegające ocenie w związku z programem szkolenia sportowego:

- test sprawności ogólnej MTSF
- umiejętności techniczno- taktyczne z zakresu piłki ręcznej (obserwacja zawodnika podczas zawodów sportowych -skuteczność rzutowa, ilość popełnionych błędów technicznych, nieskuteczne rzuty)
- umiejętności technicznych z pozostałych dyscyplin sportowych w/g wewnątrzszkolnych zasad oceniania z zakresu kształcenia ogólnego
- reprezentowanie szkoły w zawodach pozaszkolnych z zakresu piłki ręcznej oraz innych dyscyplin sportowych zespołowych i indywidualnych.

Wymagania edukacyjne dostosowane są do możliwości psychofizycznych uczniów dysfunkcyjnych, u których stwierdzono zaburzenia rozwojowe lub specyficzne trudności w wykonaniu ćwiczeń fizycznych.

- Uczniom z potwierdzonymi dysfunkcjami przysługuje prawo do obniżenia wymagań edukacyjnych w poszczególnych umiejętnościach ruchowych.
- Wybrany zakres treści programowych zależy od stopnia i rodzaju dysfunkcji ucznia.
- Dobór norm i testu sprawności fizycznej zależy od stopnia i rodzaju dysfunkcji ucznia.
- Ocenie podlegają wszystkie wymienione w dalszej części dokumentacji formy aktywności.
- Zaplanowane w rozkładach materiału sprawdziany są obowiązkowe.
- Frekwencja według przyjętych norm w Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania.

- > **Ocenie podlegają wszystkie wymienione formy aktywności.**
- > **Zaplanowane w rozkładach materiału sprawdziany są obowiązkowe.**
- > **Frekwencja według przyjętych norm w Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania.**

b. Sposoby poprawy oceny ucznia:

1. Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie na sprawdzianie, to powinien zaliczyć go w ciągu 3 tygodni od powrotu do szkoły.
2. Uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu w ciągu 2 tygodni od upływu sprawdzianu, po tym terminie traci takie prawo.
3. Uczeń powinien być poinformowany o planowanych sprawdzianach, co najmniej 1 tydzień wcześniej.
4. Uczeń może w ciągu semestru zgłosić 2 razy, nieprzygotowanie się do zajęć.
5. Opuszczenie przez ucznia z przyczyn losowych ok. 50% zajęć nie musi wpłynąć na obniżenie oceny.
6. Częste zwolnienia pisane od rodziców mogą wpłynąć na obniżenie oceny.
7. Systematyczne uczestnictwo i strój gimnastyczny mogą wpłynąć na podwyższenie oceny.

Ad. I a. 1. Formy i metody sprawdzania oraz oceniania umiejętności ruchowych uczniów.

LEKKOATLETYKA

• bieg na 60 m (w sek.)

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	9,3	8,9
bardzo dobra	10,1-9,4	9,6-9,0
dobra	10,2-10,8	10,4-9,7
dostateczna	11,4-10,9	11,0-10,5
dopuszczająca	Powyżej 11,5	Powyżej 11,1

• **bieg na 100m (w sek.)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	16,50	14,5
bardzo bobra	16,51-18,0	14,6-16,0
dobra	18,1-19,0	16,1-17,0
dostateczna	19,1-20,0	17,1-17,5
dopuszczająca	powyżej 20,1	powyżej 17,6

• **bieg wahadłowy 4 x10 m (sek.)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	10,7	10,0
bardzo dobra	11,9 – 10,8	11,5– 10,1
dobra	13,7– 12,0	12,8 – 11,6
dostateczna	15,4 – 13,8	14,5 – 12,9
dopuszczająca	powyżej 15,5	powyżej 14,6

• **bieg na 600 m dziewczęta i 1000 m chłopcy (w min)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	1,58-2,00	3,05-3,10
bardzo bobra	2,01-2,10	3,11-3,30
dobra	2,11-2,16	3,31-4,00
dostateczna	2,17-2,20	4,01-4,20
dopuszczająca	powyżej 2,21	powyżej 4,21

• **skok w dal (w metrach)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	3,80	4,60
bardzo bobra	3,60-3,30	4,59-3,60
dobra	3,29-2,90	3,59-3,10
dostateczna	2,89-2,70	3,09-2,90
dopuszczająca	poniżej 2,70	poniżej 2,90

• **skok wzwyż (w cm)**

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	124	136
bardzo bobra	113-123	125-135
dobra	101-112	113-124
dostateczna	100-95	102-112
dopuszczająca	poniżej 100	poniżej 102

• rzut piłeczką palantową 80 g (w metrach)

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	35	51
bardzo bobra	34 - 32	45-50
dobra	31 - 25	39- 44
dostateczna	24 - 20	34-38
dopuszczająca	poniżej 20	poniżej 34

• rzut piłką lekarską w tył 2 kg (w metrach)

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	9,0	9,5
bardzo dobra	8,5- 9,0	8,0- 9,5
dobra	5,5- 8,5	6,5- 8,0
dostateczna	4,5 - 5,5	5,0- 6,5
dopuszczająca	poniżej 4,5	poniżej 5,0

• rzut piłką lekarską w przód 2 kg (w metrach)

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	7,50	8,00
bardzo dobra	6,50– 7,50	7,00 – 8,00
dobra	5,00 – 6,50	5,50 – 7,00
dostateczna	4,00 - 5,00	4,50 – 5,50
dopuszczająca	poniżej 4,00	poniżej 4,50

• Test Sprawności fizycznej K. Zuchory (w punktach)

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	28 - 31	28 - 31
bardzo dobra	23- 27	23- 27
dobra	18 - 22	18 - 22
dostateczna	13 - 17	13 - 17
dopuszczająca	poniżej 13	poniżej 13

• Test COOPERA (pokonany dystans w ciągu 12 minut)

ocena	dziewczęta	chłopcy
celująca	pow. 2600 m	pow. 2800m
bardzo dobra	2300-2550m	2400 - 2800 m
dobra	1900-2250m	2000 - 2400 m
dostateczna	1500-2200	1600 - 2000 m
dopuszczająca	1450	1200 - 1600 m

Gimnastyka podstawowa

- **Przewrót w tył i przód**

na ocenę

celującą: uczeń wykonuje prawidłowy przewrót w tył i w przód łącząc go z wybranym ćwiczeniem gimnastycznym

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane płynnie, poprawnie technicznie do postawy

dobłą: lekkie ugięcie nóg w kolanach w pierwszej fazie ćwiczenia

dostateczną: uczeń ugina nogi w kolanach i nie przyjmuje prawidłowej pozycji końcowej

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

- **Skok kuczny przez 3-4 części skrzyni (z asekuracją)**

na ocenę

celującą: ćwiczenie jak niżej wykonane samodzielnie

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane płynnie, z poprawnym technicznie zeskokiem

dobłą: uczeń po odbiciu obunóż wykonuje zachwiany skok kuczny

dostateczną: uczeń po odbiciu obunóż wykonuje naskok na skrzynię

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

- **Stanie na rękach z asekuracją.**

na ocenę

celującą: ćwiczenie wykonane jak niżej samodzielnie

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane płynnie, poprawnie technicznie

dobłą: ćwiczenie wykonane z ugięciem rąk lub nóg

dostateczną: ćwiczenie z wyraźną pomocą nauczyciela

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

- **Układ gimnastyczny (stanie na rękach przy drabince, półobrót podskokiem, przewrót w przód do przysiadu, przewrót w tył do rozkroku, podskokiem przejście do przysiadu podpartego, przejście do postawy zasadniczej, obrót podskokiem o 360°).**

na ocenę

celującą: ćwiczenie wykonane jak niżej wzbogacone własnymi pomysłami

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane w dobrym tempie, płynnie, bezbłędnie

dobłą: brak płynności wykonania, niewielkie błędy

dostateczną: poszczególne elementy układu wykonane nieprawidłowo technicznie

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania układu

piłka koszykowa

- **10 rzutów osobistych do kosza**

na ocenę

celującą: 9-10 celnych rzutów wykonanych poprawnie technicznie

bardzo dobrą: rzuty wykonane poprawnie technicznie, 8-6 rzutów celnych

dobłą: rzuty wykonane poprawnie, 4-5 rzuty celne

dostateczną: brak synchronizacji rąk i nóg przy wykonaniu rzutu, 3 rzuty celne

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, rzuty niecelne

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

- **Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku, rzut do kosza po dwutakcie.**

na ocenę

celującą: ćwiczenie wykonane jak niżej, rzut celny

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie w dobrym tempie

dobłą: brak płynności w wykonaniu ćwiczenia, małe błędy w kozłowaniu

dostateczną: błędy w wykonaniu dwutaktu i kozłowaniu

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

piłka siatkowa

- **Zagrywka sposobem górnym w pole gry przeciwnika.**

na ocenę

celującą: 10-8 celnych zagrywek z odległości 7,5m

bardzo dobrą : 7 - 6 celnych zagrywek z odległości 7,5m

dobłą: uczeń prawidłowo zagrywa, 5 - 4 celne zagrywki z odległości 6m

dostateczną: uczeń uderza prawidłowo piłkę, 3 celne zagrywki z odległości 6m

dopuszczającą: próba wykonania ćwiczenia, 2 zagrywki

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

- **Odbicia piłki sposobem dolnym i górnym naprzemiennie (wysokość odbić 1m)**

na ocenę

celującą: ćwiczenie jak niżej w kole o średnicy 3 metrów, 30 cykli

bardzo dobrą: odbicia wykonane poprawnie technicznie, 25 odbić – cykli

dobrą: 24-20 odbić - cykli poprawnych technicznie
dostateczną: uczeń wykonuje 19-12 odbić – cykli
dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia
niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

piłka ręczna

- **Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie piłki slalomem, podanie piłki do „stałego”, chwyt piłki w biegu, rzut w wyskoku.**

na ocenę

celującą: ćwiczenie wykonane jak niżej, rzut celny

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie, w dobrym tempie

dobrą: brak płynności ćwiczenia, rzut niecelny

dostateczną: rzut niecelny błędy przy wykonaniu rzutu, podania, kozłowania

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

Elementy podlegające ocenie w związku z programem szkolenia sportowego

- **Bieg, zebranie piłki z podłoża, kozłowanie piłki slalomem, podanie piłki do „stałego”, chwyt piłki w biegu, zwód pojedynczy i rzut w wyskoku.**

na ocenę

celującą: ćwiczenie wykonane jak niżej, rzut celny

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie, w dobrym tempie

dobrą: brak płynności ćwiczenia, rzut niecelny

dostateczną: rzut niecelny błędy przy wykonaniu rzutu, podania, kozłowania

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ maks. 60 pkt

- Kozłowanie piłki slalomem pomiędzy chorągiewkami ze zmianą ręki kozłującej (kozłowanie ręką dalszą od chorągiewki) . Technika wykonania 0 – 20 pkt
- Poruszanie się w obronie krokiem odstawno - dostawnym wzdłuż linii pola bramkowego (linii 6 m), chwyt piłki z podłoża, kozłowanie piłki w biegu, rzut na bramkę z wyskoku - ocena umiejętności techniki indywidualnej we fragmencie gry. 0 – 20 pkt
- Rzuty na bramkę z różnych pozycji – zebranie piłki z podłoża i wykonanie rzutu ze skrzydła, ze środka, z drugiego skrzydła i rzut po obrocie z wyskoku z koła. 0-20pkt

ocena	punkty
celująca	50-60
bardzo dobra	40-49
dobra	30-39
dostateczna	20-29
dopuszczająca	poniżej 19

piłka nożna

- Prowadzenie piłki slalomem, zwód pojedynczy, strzał do bramki.

na ocenę

celującą: ćwiczenie jak niżej, strzał celny

bardzo dobrą: ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie

dobłą: brak wyraźnie zaakcentowanego zwodu,

dostateczną: błędy w prowadzeniu piłki, zwodzie, złe ułożenie ciała podczas wykonywania strzału do bramki

dopuszczającą: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

niedostateczną: uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia.

