

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

klasa VII

KRYTERIA OCENIANIA:

1. Postawa wobec przedmiotu.
2. Umiejętności.
3. Wiadomości.
4. Zaangażowanie poza lekcją WF.
5. Poziom rozwoju sprawności.

Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu semestru, roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA, gimnastycznych itp.
4. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo-rekreacyjnych.
5. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Aktywnie włącza się w organizację imprez sportowo-rekreacyjnych w szkole.
7. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
8. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych.
9. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
10. Posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Bardzo dobrze orientuje się w aktualnych wydarzeniach sportowych w Polsce i za granicą.
11. Pokazuje i demonstrowe większość umiejętności ruchowych.
12. Nie otrzymał oceny niedostatecznej w ciągu semestru.
13. Potrafi wykonać ćwiczenia o znacznym stopniu trudności.
14. Potrafi dokonać ocenę własnego rozwoju fizycznego i obliczyć wskaźnik BMI.

Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego. Jest przygotowany do zajęć.
2. W pełni opanował elementy techniczne dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych...
4. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo-rekreacyjnych.
5. Uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego.
6. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, taktowny, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego.
7. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym.
8. Pokazuje i demonstrowe niektóre umiejętności ruchowe.

9. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
10. Posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Oblicza wskaźnik BMI.
11. Potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności.
12. Nie otrzymał oceny niedostatecznej w ciągu semestru.

Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego. Zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów.
2. Nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowe.
3. Prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
4. Uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych w ciągu roku szkolnego.
5. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
6. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych.
7. Jest koleżeński, na ogół przestrzega zasad BHP.
8. Posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Z pomocą oblicza wskaźnik BMI.
9. Otrzymał nie więcej niż 1 ocenę niedostateczną.

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nie przygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętym programem nauczania.
3. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP.
5. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
6. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Nie oblicza wskaźnika BMI.
7. Nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
8. Wykonuje ćwiczenia o niskim stopniu trudności.
9. Posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego. Nie wykazuje wiedzy dotyczącej aktualnych wydarzeń sportowych.
10. Nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych.

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nie przygotowany do lekcji.
2. Swoim zachowaniem rozprasza innych uczniów i przeszkadza w prowadzeniu zajęć.
3. Nie opanował w stopniu dopuszczającym umiejętności technicznych dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.

4. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
5. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
6. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.
7. Nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
8. Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego i nie oblicza wskaźnika BMI.
9. Posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego.
10. Nie podejmuje pracy zmierzającej do poprawy swojej wiedzy i umiejętności w zakresie wychowania fizycznego.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Nagminnie opuszcza zajęcia wychowania fizycznego. Bardzo często jest nie przygotowany do lekcji.
2. Nie opanował podstawowych umiejętności w zakresie dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Nie potrafi wykonać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności.
4. Nie zna podstawowych zasad i przepisów gier sportowych.
5. Nie pracuje w ogóle nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Jest niezdyscyplinowany, niekoleżeński, rażąco i często narusza przepisy BHP stwarzając niebezpieczeństwo i zagrożenie dla siebie oraz innych.
7. Na lekcjach wchodzi w konflikty z kolegami i nauczycielami.
8. Nie potrafi prowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym.
9. Nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego i nie oblicza wskaźnika BMI.
10. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.