

Roczne wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego klasa 7

Obszary podlegające ocenie

Systematyczność.

Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest raz w miesiącu. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Nieobecność 2-tygodniowa (tylko na podstawie zwolnienia lekarskiego) skutkuje otrzymaniem oceny bardzo dobrej w danym miesiącu. Nieobecność powyżej 3 tygodni powoduje brak oceny z tego obszaru. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

Aktywność.

O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, za pracę poniżej swoich możliwości, a także za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.

W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia. Oceniamy wiedzę i umiejętności uczniów w obszarze wszystkich dyscyplin sportowych obowiązkowo realizowanych wg nowej podstawy programowej.

PIŁKA KOSZYKOWA:

1. kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytu,
2. rzut piłki do kosza z różnych pozycji,
3. kozłowanie ze zmianą ręki zakończone dwutaktem z prawej lub lewej strony.

PIŁKA SIATKOWA:

1. zagrywka górna z wyskoku,
2. łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym, przyjęcie piłki,
3. zbiecie piłki nad siatką po prostej i po skosie z własnej wystawy.

LEKKOATLETYKA:

1. bieg na dystansie 60/100 m,
2. skok w dal sposobem naturalnym,
3. skok wzwyż techniką flop,
4. pchnięcie kulą 3kg dziewczęta i 5 kg chłopcy,
5. rzut piłką lekarską 3kg w przód i 3kg tył,
6. bieg po kopercie 3m x 5m,
7. bieg na dystansie 600 m (dziewczęta) i 1000 m (chłopcy),
8. bieg 12-minutowy dla dziewcząt i chłopców,
9. skłony w przód z leżenia tyłem (brzuszek).

GIMNASTYKA:

1. przewrót w przód z fazą lotu,

2. przewrót w tył do stania na rękach,
3. skok rozkroczny przez skrzynię,
4. przerzut bokiem z pozycji przodem,
5. krótki układ gimnastyczny,
6. piramidy gimnastyczne,
7. stanie na rękach bez asekuracji,
8. stanie na głowie.

PIŁKA RĘCZNA:

1. zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym z blokiem (strefą),
2. rzut do bramki po chwycie piłki po podaniu i wykonaniu rytmu trzykrokowego.

PIŁKA NOŻNA:

1. prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie zakończone strzałem na bramkę z aktywnym obrońcą.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp.