

**Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego  
w ZSP nr 4w Gdyni.  
Klasa VII-ma szkoły podstawowej.**

- I. Podstawą przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego jest przede wszystkim uwzględnienie wkładu jego pracy i zaangażowania w realizowaną tematykę zajęć oraz przygotowanie do lekcji, a także umiejętności i wiadomości ucznia na poziomie klasy VII-ej szkoły podstawowej. W związku ze specyfiką przedmiotu ważne jest umożliwienie każdemu uczniowi uzyskania pozytywnych wyników.
- II. Ze względu na odmienne możliwości psychofizyczne uczniów w procesie oceniania pod uwagę bierze się nie tylko poziom wykonania zadań ruchowych, ale również czynione postępy i wiadomości w danym zakresie. Ocenianie będzie odbywało się przez sprawdziany po zakończeniu całego cyklu nauczania.
- III. Przeciwwskazania lekarskie z danych czynności ruchowych nie zwalniają ucznia z aktywnego udziału w całej lekcji wychowania fizycznego. Nauczyciel może zlecić uczniowi z ograniczeniami ruchowymi wykonanie zadań zastępczych, np: pomoc w asekuracji innych ćwiczących, zagadnienia teoretyczne, sędziowanie, itp.
- IV. Ocena semestralna i końcowo roczna nie jest średnią ocen zdobytych przez ucznia w danym semestrze.
- V. Przygotowanie do lekcji wychowania fizycznego:
  1. W trakcie semestru uczeń ma prawo zgłosić 3-krotne nieprzygotowanie do zajęć (brak stroju), bez wpływu na ocenę końcową ( semestralną/roczną). Za każde następne nieprzygotowanie uczeń otrzyma ocenę niedostateczną.
  2. Wszystkim uczniom ( również niećwiczącym) zabrania się wnoszenie na lekcję wychowania fizycznego urządzeń elektronicznych, telekomunikacyjnych i pomocy dydaktycznych ( książek, zeszytów, ćwiczeń itp.). Nie stosowanie się do w/w wytycznych, skutkować będzie wpisaniem uwagi do e-dziennika, a w razie potrzeby wezwaniem rodziców do szkoły.
  3. Posiadanie przez ucznia stroju sportowego (na sali gimnastycznej: zmienna koszulka sportowa, spodenki lub spodnie, skarpetki i obuwie sportowe z jasną podeszwą, a do wyjścia na zewnątrz – strój dostosowany do warunków atmosferycznych według wskazań nauczyciela).
  4. Związanie lub spięcie długich włosów.
  5. Zdjęcie zegarków i wszystkich elementów biżuterii.

**Kryteria ocen:**

Celujący

Ocenę celującą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Posiada umiejętności i wiedzę (\*) w stopniu zaawansowanym obejmujące program nauczania w danym semestrze klasy VII-ej szkoły podstawowej.
2. Systematycznie uczęszcza na szkolne zajęcia w zakresie kultury fizycznej.
3. Bierze udział w szkolnych zawodach sportowo-rekreacyjnych.
4. Wykonuje dodatkowe zadania wg wskazań nauczyciela.
5. W sposób samodzielny i twórczy rozwija własne uzdolnienia.
6. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współćwiczącym i nauczycielowi.
7. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
8. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

### Bardzo dobry

Ocenę bardzo dobrą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Opanował umiejętności i wiedzę (\*) określone wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie klasy VII-ej szkoły podstawowej.
2. Czyni stałe postępy w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
4. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
5. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

### Dobry

Ocenę dobrą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opanował w pełni umiejętności i wiedzy (\*) określonych wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie klasy VII-ej szkoły podstawowej.
2. Czyni umiarkowane postępy w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. Wykazuje chęci, aktywność, zaangażowanie w lekcje wychowania fizycznego, współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
4. Jest zdyscyplinowany, systematyczny, zawsze przygotowany do lekcji.
5. Charakteryzuje się wysoką kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

### Dostateczny

Ocenę dostateczną na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. Częściowo opanował umiejętności i wiedzę (\*) określone wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie klasy VII-ej szkoły podstawowej.
2. Nie czyni postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych na miarę swoich możliwości.
3. Nie wykazuje w pełni chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. Współpracuje z grupą, pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
5. Bywa niezdyscyplinowany, niesystematyczny i nieprzygotowany do lekcji.
6. Charakteryzuje się przeciętną kulturą osobistą, dbałością o zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

### Dopuszczający:

Ocenę dopuszczającą na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. W minimalnym stopniu opanował umiejętności i wiedzę (\*) określone wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie klasy VII-ej szkoły podstawowej.
2. Nie czyni postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych na miarę swoich możliwości.
3. Nie wykazuje chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. Nie współpracuje z grupą, nie pomaga współwiczającym i nauczycielowi.
5. Jest niezdyscyplinowany, niesystematyczny i często nieprzygotowany do lekcji.
6. Nie dba o kulturę osobistą, zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

## Niedostateczny:

Ocenę niedostateczną na koniec semestru otrzymuje uczeń, który:

1. nie opanował umiejętności i wiedzy (\*) określonych wymaganiami edukacyjnymi zajęć na poziomie klasy VII-ej szkoły podstawowej, a zaistniałe braki uniemożliwią mu zdobywanie umiejętności i wiedzy w dalszych poziomach edukacyjnych. Stosowane przez nauczyciela i szkołę formy pomocy nie eliminują braków.
2. nie czyni żadnych postępów w zakresie realizowanych zadań psychomotorycznych.
3. nie wykazuje chęci, aktywności i zaangażowania w lekcje wychowania fizycznego.
4. nie współpracuje z grupą, nie pomaga współpracującym i nauczycielowi.
5. jest niezdyscyplinowany, niesystematyczny i często nieprzygotowany do lekcji.
6. nie dba o kulturę osobistą, zdrowie, wygląd i higienę osobistą.

\*- Umiejętności wymagane od ucznia klasy VII-ej szkoły podstawowej :

### 1. Gimnastyka oraz zajęcia taneczno-ruchowe:

- przewroty w przód i w tył,
- przerzut bokiem z asekuracją,
- stanie na rękach z dowolnej pozycji z asekuracją i samo asekuracją,
- skoki rozkroczne i kuczne skrzynię ( 4-5 części skrzyni),
- proste układy gimnastyczne,
- gimnastyka artystyczna/sportowa – elementy rytmiczno-taneczne.

### 2. Lekkoatletyka

- start niski i wysoki,
- skok w dal,
- skok wzwyż: technika piersiowa i nożycową,
- rzuty piłeczką palantową,
- pchnięcie piłką lekarską,
- sztafety,
- bieg krótki i długi.

### 3. Koszykówka

- poruszanie się po boisku,
- zatrzymania i pivoty,
- rzuty do kosza: jednoręcz, z miejsca, z dwutaktu po kozłowaniu, - podania i chwyt w miejscu i w biegu,
- podstawy taktyki gry w ataku i w obronie.

### 4. Piłka siatkowa

- odbicia sposobem górnym i dolnym,
- zagrywka,
- wystawa do przodu i do tyłu,
- zbiecie dynamiczne,
- blok pojedynczy i podwójny,
- podstawy taktyki gry w ataku i w obronie.

## 5. Unihokej

- prowadzenie piłki po linii prostej, slalomem, z obieganiem przeszkód,
- podania w miejscu po przyjęciu i z pierwszej piłki,
- strzały do bramki z biegu i po podaniu, - prowadzenie piłki w dwójkach, -gra w obronie i w ataku.

## 6. Piłka nożna

- prowadzenie piłki różnymi częściami stopy
- przyjęcia i podania piłki
- strzały do bramki z miejsca i z biegu
- żonglerka
- zwody
- podstawy taktyki gry w ataku i w obronie

## 7. Piłka ręczna

- podania piłki jednorącz w biegu, w parach i trójkach,
- rzuty na bramkę z miejsca i z biegu,
- poruszanie się po boisku z piłką i bez piłki,
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, ze zmianą kierunku i tempa poruszania się,
- podstawy taktyki gry,
- rzuty karne,
- zwód przodem,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

## 8. Tenis stołowy

- chwyt rakiетки tenisowej,
- odbicia piłeczki sposobem forehandowym i backhendowym,
- serwis sposobem forehandowym i backhendowym,,
- gry singlowe i deblowe,
- stosowanie opanowanych elementów w zabawach, grach i mini grze szkolnej.

## 6. Wiedza wymagana od ucznia klasy VII-mej szkoły podstawowej.

1. Zasady i przepisy zespołowych gier sportowych.
2. Zasady bezpieczeństwa na lekcji .
3. Dbłość o higienę osobistą i stroju sportowego.
4. Dbłość o harmonijny rozwój własnego ciała.
5. Zasady współpracy z kolegami i nauczycielem.
6. Organizacja i sędziowanie zajęć rekreacyjno-sportowych.

Wszystkie oceny będą wpisywane na bieżąco do e-dziennika . Uczeń zostaje na bieżąco informowany o swoich ocenach i możliwościach ich poprawy. W przypadku lekceważącego stosunku dziecka do przedmiotu, jak też braku postępu w procesie nauczania zawiadamia się wychowawcę ucznia i w razie potrzeby rodziców.

