**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA**

**ŚRÓDROCZNE I ROCZNE OCENY**

**KLASYFIKACYJNE**

**Z**

**WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA VII**

**W kl. VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

**1) POSTAWĘ UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE / zachowanie /,**

**2) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ,**

**3) SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ ( KONTROLA ) - oceniamy we wrześniu**

**-** **siła mięśni brzucha** - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek./ wg MTSF /

**- gibkość** - skłon tułowia w przód z podwyższenia / wg MTSF /

**- skok w dal z miejsca** / wg MTSF/

**- bieg ze startu wysokiego na 50 m** / wg MTSF /

**- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków** / wg MTSF /

**- pomiar siły względnej** / wg MTSF /

* zwis na ugiętych rękach - dziewczęta
* podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy

**- biegi przedłużone** / wg MTSF /

* na dystansie 600 m - dziewczęta
* na dystansie 600 m - chłopcy

**- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu -**

**LUB DO WYBORU INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ WG K. ZUCHORY**

**POSTĘP sprawności fizycznej oceniamy w maju.**

Ocena celująca - poprawa wyników w 5 próbach bez obniżenia pozostałych

Ocena bardzo dobra - poprawa w 3, 4 próbach bez obniżenia pozostałych

Ocena dobra - ten sam poziom lub poprawa jednych a pogorszenie drugich

Ocena dostateczna - obniżenie 1, 2, 3 prób bez poprawy wyników innych

Ocena dopuszczająca - obniżenie wyników 4 prób

**4) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE : ( OCENIE PODLEGA TECHNIKA WYKONANIA)**

GIMNASTYKA

**I okres - stanie na rękach przy drabinkach z pozycji wysokiej**

 Błędy :

* brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
* brak zamachu
* stanie na rękach wykonane z pomocą nauczyciela
* brak ustawienia ramion, tułowia, nóg w linii prostej
* brak zaznaczenia cechy gimnastycznej - wyciągnięcia palców stóp
* brak wytrzymania 5 sek.

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres - łączone formy przewrotów w przód i w tył ze staniem na rękach** ( np. przewrót w przód z odbicia obunóż nad przeszkodą, przewrót w tył przez siad o nogach prostych do rozkroku, stanie na rękach z pozycji wysokiej z asekuracją zakończone przewrotem w przód }

Błędy:

* brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
* brak naskoku i odbicia obunóż
* przewrót w przód na głowie, złe ułożenie rąk na materacu, uderzenie biodrami o materac, brak wyprostu nóg
* podparcie rękami po zakończeniu przewrotów
* brak wyprostu nóg w kolanach w czasie siadu na materac i brak prawidłowego przewrotu w tył ( przewrót przez bark, ugięte nogi w kolanach )
* stanie na rękach z pomocą współćwiczącego
* brak płynności, rytmu i tempa

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

PIŁKA NOŻNA

 **I okres - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej dowolną częścią stopy( po liniach boiska p. siatkowej )**

Błędy:

* brak płynności, rytmu i tempa ćwiczenia
* brak opanowania piłki podczas prowadzenia
* brak zmiany nogi prowadzącej

Ocena:

6 - bez błędu

5 - drobne błędy

4 - dowolny 1 błąd

3 - dowolne 2 błędy

2 - podejmuje próby prowadzenia

**II okres - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy / piłka podana od współćwiczącego/**

Błędy:

* nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
* brak płynności, rytmu i tempa
* strzał nieprawidłową częścią stopy
* brak celności

Ocenie podlega prawidłowa technika w 6 próbach :

6 prawidłowych prób - ocena celująca

5 prawidłowych prób - ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby - ocena dobra

3 prawidłowe próby - ocena dostateczna

2 prawidłowe próby - ocena dopuszczająca

KOSZYKÓWKA

**I okres - podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się ( podania w trójkach )**

Błędy:

* brak płynności, rytmu i tempa ćwiczenia
* złe trzymanie piłki w dłoniach, brak podania oburącz
* brak wyprostu rąk w czasie podania i pracy nadgarstków
* brak celności podania, niedostosowanie siłowo podań do partnera
* brak amortyzacji chwytu piłki

Ocena:

6 - bez błędu z rzutem z dwutaktu do kosza

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współćwiczącego**

Błędy:

* nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
* zła technika wykonania dwutaktu
* brak odbicia od podłoża w momencie rzutu
* brak celności rzutu i wykonany tylko 1 ręką
* brak płynności, rytmu i tempa ćwiczenia

Ocenie podlega prawidłowa technika rzutu po dwutakcie w 6 próbach:

6 prawidłowych prób - ocena celująca

5 prawidłowych prób - ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby - ocena dobra

3 prawidłowe próby - ocena dostateczna

2 prawidłowe próby - ocena dopuszczająca

PIŁKA RĘCZNA

**I okres - poruszanie się w obronie ( w strefie )**

Ocenie podlega aktywność podczas gry szkolnej i uproszczonej ( uczeń wykorzystuje poznane elementy techniczne i taktyczne w obronie strefą tzn. potrafi ustawić się w odpowiednim miejscu, poruszać się krokiem odstawno - dostawnym, wykonać blok rękami z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa, stosować szczegółowe przepisy i zasady w grze )

**II okres - rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współćwiczącego**

Błędy:

* nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
* złe ustawienie ręki i nogi przy rzucie ( np. PR - PN)
* brak odprowadzenia ręki w tył i skrętu tułowia w momencie rzutu
* brak rzutu z wyskoku
* brak płynności, rytmu i tempa
* brak celności rzutu

Ocenie podlega prawidłowa technika w 6 próbach :

6 prawidłowych prób - ocena celująca

5 prawidłowych prób - ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby - ocena dobra

3 prawidłowe próby - ocena dostateczna

2 prawidłowe próby - ocena dopuszczająca

PIŁKA SIATKOWA

**I okres - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach**

Ocenie podlega prawidłowa technika z uwzględnieniem ilości odbić:

Błędy:

* złe ustawienie rąk i ramion przy odbiciach,
* nieczyste ,, podwójne ‘’ odbicia
* brak postawy siatkarskiej
* brak celności, niedostosowanie siłą do partnera

Ocenie podlega prawidłowa technika z uwzględnieniem ilości odbić:

**II okres - zagrywka sposobem górnym ( tenisowym ) lub dolnym z 7 m od siatki**

Ocenie podlega prawidłowa technika zagrywki dowolnym sposobem przez siatkę na boisko o wymiarach 7 x 7 z uwzględnieniem celności:

6 celnych zagrywek - ocena celująca

5 celnych zagrywek - ocena bardzo dobra

4 celne zagrywki - ocena dobra

3 celne zagrywki - ocena dostateczna

2 celne zagrywki - ocena dopuszczająca

**Uwaga ! Jeśli uczeń odmawia podejścia do sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną.**

**5) WIADOMOŚCI**

* uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych(odpowiedzi ustne lub pisemny test)
* uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej ( odpowiedzi ustne )
* uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia ( odpowiedzi ustne lub pisemny test )