

KL. 7A - WYCHOWANIE FIZYCZNE

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA POSZCZEGÓLNYCH OCEN ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH

OBSZAR I PRZEDMIOT OCENY

Postawa ucznia:

- aktywność i zaangażowanie
- przygotowanie do zajęć
- postawa wobec przedmiotu
- udział w zajęciach pozalekcyjnych

Umiejętności ruchowe:

- postęp w opanowywaniu umiejętności przewidzianych w programie
- wykorzystanie nabytych umiejętności

Wiadomości z edukacji zdrowotnej i fizycznej:

- znajomość zasad zdrowego stylu życia
- podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych
- wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego

Zachowanie na zajęciach:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, zasad „czystej gry”
- kultura słowa
- właściwe relacje z innymi
- współpraca w grupie

OCENIANY OBSZAR	POSTAWA UCZNIA	UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE	WIADOMOŚCI Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ I FIZYCZNEJ	ZACHOWANIE NA ZAJĘCIACH
SKALA OCEN				
Ocena celująca (6)	-Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu, -Jest zawsze przygotowany do zajęć, -Systematycznie uczęszcza na zajęcia, -Wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania, -Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach, -Chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, -Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych.	-Uczeń umie wykonać poprawnie wszystkie elementy techniczne przewidziane programem klasy, -Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia, -Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię np.: aplikacje internetowe do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.	-Wyjaśnia zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała, --Szanuje własne zdrowie: nie pali papierosów, nie pije alkoholu, nie używa środków psychoaktywnych, -Potrafi scharakteryzować nowoczesne formy aktywności fizycznej, -Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.	-Prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą, -Nigdy nie stosuje przemocy i nie używa wulgaryzmów, -Jest kulturalnym kibicem, zawodnikiem i sędzią, -Doskonale współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, wykazując asertywność i empatię, -Motywuje do aktywności.

<p>Ocena bardzo dobra (5)</p>	<p>-Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu, -Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, -Jest przygotowany do zajęć, -Systematycznie uczęszcza na zajęcia, -Starannie i sumiennie wykonuje powierzone zadania, -Dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych,</p>	<p>-Uczeń umie wykonać poprawnie wszystkie elementy techniczne przewidziane programem klasy, -Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędziego -W gronie rówieśników potrafi przeprowadzić wymagającą grę sportową lub rekreacyjną, -Zna taktykę oraz przepisy gier zespołowych, -Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”.</p>	<p>-Wyjaśnia niektóre zmiany, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania, -Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej, -Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych, -Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów, -Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</p>	<p>-Jest koleżeński i kulturalny wobec innych, -Stara się przestrzegać ustalonych zasad i regulaminów, -Troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych, -Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią, -Współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych, Dokonuje ogólnej samooceny możliwości psychoruchowych, -Potrafi w sposób kreatywny rozwiązywać problemy.</p>
<p>Ocena dobra (4)</p>	<p>-Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych, -Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach, -Z reguły jest przygotowany do zajęć (brak stroju sportowego 3-4 razy w semestrze), -Wykonuje polecenia w miarę swoich możliwości motorycznych, -Dość często jest nieobecny na zajęciach.</p>	<p>-Uczeń umie wykonać większość elementów technicznych, -Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych u uproszczonych jako zawodnik i sędziego, -Na miarę swoich możliwości planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”, -Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</p>	<p>-Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania, -Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń, -Wymienia ogólnie przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, -Wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</p>	<p>-Swoim zachowaniem nie budzi większych zastrzeżeń, -Czasami nie przestrzega ustalonych zasad i regulaminów, -Nie zawsze troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych, -Stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią, -Stara się właściwie zachowywać w relacjach z innymi ludźmi, w tym rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.</p>
<p>Ocena dostateczna (3)</p>	<p>-Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach, -Często jest nieprzygotowany do zajęć (ponad 5 razy w seme-</p>	<p>-Uczeń potrafi wykonać poprawnie niektóre elementy techniczne, -Nie zależy mu na właściwym</p>	<p>-Nie potrafi wymienić zmian, jakie zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania,</p>	<p>-Wykazuje braki w zakresie wychowania społecznego, często bywa nieżyczliwy i niekoleżeński,</p>

	<p>strze),</p> <ul style="list-style-type: none"> -Powierzone zadania wykonuje niestaranie i niedbale, -Nie uczestniczy w zajęciach pozaszkolnych i pozaszkolnych, -Często jest nieobecny na zajęciach. 	<p>pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i sędzia,</p> <ul style="list-style-type: none"> -Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych według systemu pucharowego i „każdy z każdym”, -Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki w zależności od rodzaju aktywności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> -Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, -Nie zależy mu na właściwej współpracy w grupie, -Nie potrafi wymienić czynników, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowi i samopoczucie. 	<ul style="list-style-type: none"> -Często używa wulgaryzmów i brzydkich wyrażeń, -Często stosuje przemoc wobec innych, -Nie stara się być dobrym kibicem, zawodnikiem i sędzią.
Ocena dopuszczająca (2)	<ul style="list-style-type: none"> -Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności, -Wykazuje niewielki zainteresowanie przedmiotem, -Bardzo często opuszcza zajęcia, -Bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć (ponad 8 razy w semestrze). 	<ul style="list-style-type: none"> -Uczeń potrafi wykonać tylko pojedyncze elementy techniczne, -Słabo zna taktykę i przepisy, -Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności, -W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. 	<ul style="list-style-type: none"> -Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące sprawności fizycznej czy okresu dojrzewania, -Nie chce udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia, -Nie wymieni zasad bezpieczeństwa. 	<ul style="list-style-type: none"> -Wykazuje bardzo duże braki w zakresie wychowania społecznego: jest niekulturalny i agresywny wobec innych, -Zachowuje się niewłaściwie jako kibic, zawodnik i sędzia, -Nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów innych.
Ocena niedostateczna (1)	<ul style="list-style-type: none"> -Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań, -Prawie zawsze jest nieprzygotowany do zajęć (ponad 10 razy w semestrze), -Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu, -Nigdy nie jest przygotowany do zajęć, -Samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia. 	<ul style="list-style-type: none"> -Uczeń nie potrafi wykonać żadnych elementów technicznych, -Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach, -Nie wykonuje na zajęciach żadnych powierzonych mu zadań, -Nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności. 	<ul style="list-style-type: none"> -Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań, -Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat, -Używa bardzo wulgarnego języka, -Z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach, -Stanowi zagrożenie dla innych. 	<ul style="list-style-type: none"> -Nagminnie łamie zasady współżycia społecznego, -Jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych, -Używa bardzo wulgarnego języka; -Stanowi zagrożenie dla innych.