

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH VI- VII NOWA PODSTAWA  
PROGRAMOWA**

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 141 W KRAKOWIE**

**Cele kształcenia – wymagania ogólne:**

- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Ocena z wychowania fizycznego (semestralna/roczna):

- Postawa i aktywność ucznia
- Poziom umiejętności ruchowych
- Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej

**Obszar oceniania**

**Przedmiot oceny**

**Postawa ucznia**

- aktywność i zaangażowanie
- przygotowanie do zajęć (odpowiedni strój)
- systematyczność udziału w zajęciach
- postawa wobec przedmiotu
- wywiązywanie się z postawionych zadań

**Poziom umiejętności ruchowych**

- postęp w opanowywaniu umiejętności: utylitarnych, rekreacyjnych i sportowych, wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia
- testy sprawności fizycznej
- sprawdziany umiejętności

## Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i zdrowotnej

- znajomość zasad zdrowego stylu życia
- podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i zespołowych
- wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i sprawności
- znajomość zasad bezpiecznego korzystania z obiektów i sprzętu sportowego,  
**znajomość zasad asekuracji i samoochrony**

## Zasady oceniania:

- Ocenę semestralną i roczną z wychowania fizycznego wystawiają wspólnie nauczyciele prowadzący zajęcia lekcyjne (wychowanie fizyczne i pływanie).
- Przy ocenianiu ucznia na pierwszym miejscu brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w zajęcia, aktywność i zaangażowanie, a także umiejętności i wiadomości.
- Bardzo ważnym elementem przy wystawianiu uczniowi oceny z wychowania fizycznego jest regularne przynoszenie przez niego stroju sportowego; dopuszczalne są dwa braki stroju w semestrze, każdy kolejny skutkuje oceną niedostateczną z aktywności.
- Uczeń otrzymuje z aktywności „+” – za 5 „+” otrzymuje ocenę bardzo dobry.
- Uczeń otrzymuje „-”, za brak zaangażowania i nie wykonywanie poleceń, 5 „-”, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną z aktywności.
- Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona o jedną do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi.
- Zwolnienia lekarskie należy niezwłocznie przedstawić nauczycielowi wychowania fizycznego.

### • POSTAWA UCZNI

NA ZAJĘCIACH: Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- Wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach.
- Jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój sportowy).
- Powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie.
- Systematycznie uczęszcza na zajęcia - ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.
- Przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu.
- Chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych i osiąga znaczące sukcesy.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Na zajęciach jest aktywny i zaangażowany.

- Jest przygotowany do zajęć.
- Starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania.
- Systematycznie uczęszcza na zajęcia.
- Przestrzega zasad fair play na boisku.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- Nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach.
- Z reguły jest przygotowany do zajęć ( dopuszcza się 1 ocenę niedostateczną za brak stroju).
- Zdarzają się nieobecności na zajęciach.
- Potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach.
- Bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć.
- Często jest nieobecny na zajęciach.
- Powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- Na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności.
- Regularnie jest nieprzygotowany do zajęć.
- Bardzo często opuszcza zajęcia.
- Powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań.
- Wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu.
- Do zajęć nie jest przygotowany.
- Bardzo często opuszcza zajęcia.

## Lekkoatletyka:

- Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- Doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu,
- Doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej, marszobiegi terenowe i pokonywanie naturalnych przeszkód,
- Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z pomiarem odległości,
- Doskonalenie rzutów piłeczką z rozbiegu,

## Gimnastyka:

- Doskonalenie przewrotów w przód z różnych pozycji wyjściowych,
- Nauka przewrotów w tył do różnych pozycji końcowych,
- Nauka stania na rękach,
- Ćwiczenia przygotowujące do przerzutu bokiem,
- Nauka przeskoku kucznego przez skrzynię,
- Nauka przeskoku rokrocznego przez kozła,
- Ćwiczenia równoważne,
- Ćwiczenia korygujące postawę ciała,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

## Koszykówka:

- Doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa,
- Doskonalenie zatrzymania na jedno i dwa tempa, pivoty,
- Doskonalenie rzutów piłki do kosza z miejsca i z biegu z prawej i lewej strony,
- Krycie „każdy swego”,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Gra szkolna,

## Piłka siatkowa:

- Doskonalenie odbić sposobem górnym,
- Doskonalenie odbić sposobem dolnym,
- Nauka zagrywki sposobem górnym,
- Doskonalenie przyjęcia piłki po zagrywce,

- Doskonalenie rozegrania piłki na 3 odbicia,
- Ćwiczenia przygotowujące do ataku: plasowanie piłki,
- Zabawy ruchowe doskonalące elementy techniczne,
- Turniej małych gier 3x3,
- Gra szkolna,

#### Piłka nożna:

- Doskonalenie elementów prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie podań i przyjęć piłki w dwójkach i trójkach,
- Doskonalenie strzałów do bramki z miejsca i biegu,
- Doskonalenie zwodów,
- Doskonalenie obrony „każdy swego”,
- Gry i zabawy piłkarskie,
- Gra szkolna,

#### Edukacja zdrowotna:

- Pozytywne mierniki zdrowia,
- Metody hartowania organizmu,
- Ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym,

### KLASA VII

#### **Lekkoatletyka:**

- Doskonalenie techniki kroku biegowego,
- Doskonalenie startu niskiego i bieg na dystansie 100 m z pomiarem czasu,
- Doskonalenie ogólnej wytrzymałości biegowej (1000m), marszobiegi terenowe i skoki przez przeszkody,
- Nauka przekazywania pałeczki w biegu sztafetowym,
- Doskonalenie skoku w dal techniką naturalną z rozbiegu z odbicia z belki,
- Doskonalenie rzutów piłką lekarską,

#### Gimnastyka:

- Doskonalenie przewrotów w przód,
- Doskonalenie przewrotów w tył,
- Doskonalenie stania na rękach,
- Nauka przerzutu bokiem,

- Doskonalenie przeskoku kucznego przez skrzynię,
- Doskonalenie przeskoku rokrocznego przez kozła,
- Nauka piramid dwójkowych i trójkowych,
- Ćwiczenia równoważne,
- Przygotowanie dowolnego układu gimnastycznego,
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach,

#### Koszykówka:

- Doskonalenie podań i chwytów oburącz, jednorącz,
- Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach ze zmianą miejsc,
- Doskonalenie kozłowania piłki w miejscu i w ruchu ze zmianą kierunku i tempa,
- Nauka wyjścia do piłki poprzez ścięcie i obiegnięcie,
- Nauka zbiórki piłki z tablicy,
- Rozgrywanie przewag liczbowych 2:1, 3:2,
- Doskonalenie rzutów piłki do kosza z różnych pozycji,
- Doskonalenie krycia „każdy swego”,
- Doskonalenie elementów techniki we fragmentach gry,
- Gra szkolna,

#### Piłka siatkowa:

- Doskonalenie odbić sposobem górnym i sposobem dolnym,
- Doskonalenie zagrywki sposobem górnym,
- Doskonalenie rozegrania piłki po przyjęciu zagrywki,
- Nauka wystawiania piłki i przebicie atakujące przez siatkę,
- Nauka zbitcia piłki z własnego podrzutu,
- Turniej małych gier 3x3,
- Gra szkolna,
- Elementy techniki i zasady gry w piłkę siatkową plażową,

#### Piłka ręczna:

- Podania piłki w dwójkach i trójkach z rzutem na bramkę,
- Doskonalenie kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku,
- Doskonalenie rzutów do bramki z biegu i przeskoku,
- Nauka zwodu pojedynczego ciałem i piłką,
- Poruszanie się zawodnika w obronie ze zmianą pozycji,

- Gra bramkarza,
- Fragmenty gry,
- Gra szkolna,

Edukacja zdrowotna:

- Sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny,
- Higiena osobista w okresie dojrzewania,
- Przyczyny i skutki otyłości,

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej:

- Najczęstsze przyczyny i okoliczności wypadków w czasie zajęć ruchowych,
- Zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu,

**Prowadzący: Dariusz Potaś**