

Kryteria wymagań na oceny z wychowania fizycznego klasa VII.

W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną:

Wykonanie MTSF (Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)

- siła mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy 4x 10m
- pomiar siły względnej (zwis na ugiętych rękach – dziewczęta i podciąganie na drążku – chłopcy)
- biegi przedłużone (800m– dziewczęta i 1000m– chłopcy)

Wykonanie Testu Coopera

- bieg ciągły przez 12 minut

4. Umiejętności ruchowe

Piłka koszykowa

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania oburącz sprzed klatki piersiowej

- Ocena celująca (6):

*Poprawna i dynamiczna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku

w ruchu oraz prawidłowa technika podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz

stosowanie prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje

próbę podawania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać piłkę.

.- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza po podaniu od współwiczającego:

- Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika zwodu i rzutu piłki z dwutaktu do kosza .

- Ocena bardzo dobra (5):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.

- Ocena dobra (4):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.

- Ocena dostateczna (3):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami

- Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami

- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Rzut z dwutaktu:

- Ocena celująca (6):

*Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

- Ocena dobra (4):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.

- Ocena dostateczna (3):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

- Ocena niedostateczna (1):

- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka ręczna

1. Zwód pojedynczy i rzut z wyskoku.

- Błędy:

a. brak zwodu pojedynczego

b. brak amortyzacji przy chwycie

c. kozłowanie przed sobą

d. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie

e. nieumiejętność wykonania rzutu z wyskoku

f. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

g. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

* ocena celująca (6) - Zadanie zostało wykonane bezbłędnie

* ocena bardzo dobra (5) - 2 błędy

* ocena dobra (4) - 3 dowolne błędy

* ocena dostateczna (3) - 5 dowolnych błędów

* ocena dopuszczająca (2) - 7 dowolnych błędów

* ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1. Łączenie odbić piłki oburącz sposobem górnym i dolnym w parach.

- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:

* ocena celująca (6)- 10 odbić

* ocena bardzo dobra (5)- 8 odbić

* ocena dobra (4)- 6 odbić

* ocena dostateczna (3)- 4 odbicia

* ocena dopuszczająca (2)- 2 obicia

* ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

1. Zagrywka sposobem dolnym 5-6 m od siatki

* ocena celująca (6)- 6-7 zagrywek

* ocena bardzo dobra (5)- 5 zagrywek

* ocena dobra (4)- 4 zagrywki

* ocena dostateczna (3)- 3 zagrywki

* ocena dopuszczająca (2)- 2-1 zagrywka

* ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Gimnastyka

1. Łączone przewroty w przód i w tył

- Błędy

a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.)Złe ułożenie rąk

c.)Przewrót na głowie

- d) Brak wyprostowania w kolanach
- e) Brak złączenia nóg
- f) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- g) Brak płynności

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- * ocena dobra (4)- 2-3 błędy
- * ocena dostateczna (3)- 4-5 błędów
- * ocena dopuszczająca (2)- 6-7 błędów
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2. Skok kuczny przez skrzynię 4 części.

- Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe odbicie od odskoczni
- c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni
- d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu
- e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- d
- * ocena dobra (4)- d, e, b
- * ocena dostateczna (3)- d, e, b, c
- * ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

3. Stanie na rękach przy drabinkach

Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak zamachu
- c.) Ugięte łokcie
- d.) Brak pionowej pozycji ciała
- e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- * ocena dobra (4)- 2 błędy
- * ocena dostateczna (3)- 3 błędy
- * ocena dopuszczająca (2)- 4 błędy
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka nożna

1. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy:

- Ocena celująca (6):

* Prawidłowa technika zwodu i strzału na bramkę.

- Ocena bardzo dobra (5):

* Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.

- Ocena dobra (4):

* Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.

- Ocena dostateczna (3):

* Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami

- Ocena dopuszczająca (2):

* Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami

- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

- Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika prowadzenia piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.

- Ocena dobra (4):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.

- Ocena dostateczna (3):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami

- Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami

- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Lekka atletyka

1. Poprawna technika startu niskiego na komendy startera.

Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,8	10,0	10,4	10,7	poniżej 10,7

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,2	9,4	9,8	10,0	poniżej 10,0

2. Bieg na dystansie 800 metrów z pomiarem czasu

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,40	2,45	2,50	2,55	poniżej 2,55

Chłopcy 1000m

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
4,10	4,20	4,30	4,40	poniżej 4,40

3. Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
------------------------------	----------------------------------	---------------------------	---------------------------------	-----------------------------------

8,00	7,40	6,50	5,50	poniżej 5,50
-------------	-------------	-------------	-------------	---------------------

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,00	8,50	7,50	6,50	poniżej 6,50

4.Rzut piłeczką palantową na odległość

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
40	35	30	25	poniżej 25

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
45	40	35	30	poniżej 30