

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego na poszczególne stopnie w klasie VII w Szkole Podstawowej w Rdziostowie

LEKKOATLETYKA - ocena śródroczna i roczna

Konkurencja	Ocena	Klasa VII-chłopcy	Klasa VII-dziewczyny
Bieg na jedno okrążenie (s)	Cel	16,00	16,10
	Bdb	17,50	18,20
	Db	18,40	19,80
	Dst	20,60	21,40
	Dop	22,20	23,30
Bieg na dwa okrążenia (s)	Cel	33,00	35,10
	Bdb	37,10	37,50
	Db	39,40	39,10
	Dst	42,30	41,30
	Dop	43,70	43,50
Bieg 1000 m (min)	Cel	3,10	3,40
	Bdb	4,00	4,18
	Db	4,18	4,29
	Dst	4,30	4,40
	Dop	4,41	4,51
Rzut piłką lekarską (m)	Cel	9,20	8,80
	Bdb	6,50	6,20
	Db	5,80	5,60
	Dst	5,20	5,00
	Dop	4,50	4,20
Rzut piłeczką palantową (m)	Cel	46	36
	Bdb	42	33
	Db	38	27
	Dst	32	22
	Dop	28	17
Skok w dal z miejsca (cm)	Cel	220	210
	Bdb	190	180
	Db	175	170
	Dst	165	160
	Dop	150	140
Trójskok z miejsca (m)	Cel	6,40	6,20
	Bdb	5,80	5,50
	Db	5,20	4,90
	Dst	4,80	4,40
	Dop	4,20	3,90
Zwinnościowy tor przeszkód (s)	Cel	14,0	14,3
	Bdb	15,3	15,7
	Db	16,9	17,4
	Dst	19,0	20,0
	Dop	22,9	23,8
Test Coopera – 12min (okrążenia)	Cel	27	26
	Bdb	25	24
	Db	21	20
	Dst	18	17
	Dop	13	12

GIMNASTYKA

Stanie na rękach z odbicia jednonóż przy drabince - ocena śródroczna

Celujący – uczeń potrafi bezbłędnie wykonać ćwiczenie

Bardzo dobry – za wykonanie ćwiczenia z jednym błędem

Dobry – za wykonanie ćwiczenia z pomocą nauczyciela

Dostateczny – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi możliwościami

Dopuszczający – uczeń wykona przetoczenie zamiast przewrotu;

Przewroty, skoki, ćw. równoważne, piramidy, zwisy, podpory - ocena roczna

Celujący – wykonać ćw. z właściwą techniką i w odpowiednim tempie, z różnych pozycji wyjściowych i kończyć różnymi pozycjami, wykonać kombinacje ćw. łączyć w całość

Bardzo dobry – samodzielnie wykonać ćw. z właściwą techniką, posiada dobrą koordynację RR, NN, T, zadbać o estetykę i dokładność wykonywanych ćw.

Dobry – niektóre ćwiczenia wykonuje z asekuracją nauczyciela, popełnia nieliczne błędy, zadbać o swoje bezpieczeństwo

Dostateczny – zna technikę wykonania poszczególnych ćw. większość ćw. potrafi wykonać przy pomocy i asekuracji nauczyciela,

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

PILKA SIATKOWA

Odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym naprzemiennie - ocena śródroczna

Celujący – uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z odpowiednią pracą rąk i nóg

Bardzo dobry – za wykonanie ćwiczenia z małymi błędami

Dobry – za wykonanie ćwiczenia poprawnie na miarę własnych możliwości

Dostateczny – za niestaranne wykonanie ćwiczenia niezgodnie z własnymi możliwościami

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

Rozegranie piłki - ocena roczna

Celujący – wystawić, zbić, rozegrać, odebrać piłkę, wykorzystać skutecznie umiejętności techniczne i taktyczne

Bardzo dobry – przyjąć i rozegrać piłkę, kieruje ją w odpowiednie miejsce na boisku, współpracować w zespole

Dobry – odebrać piłkę, stara się rozegrać do współwiczającego, przebić piłkę na boisko przeciwnika,

Dostateczny – zająć pozycję na boisku, stara się odebrać piłkę, może mu to sprawiać trudność,

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

PILKA RĘCZNA

Podania piłki w parach zakończone rzutem do bramki z wyskoku - ocena śródroczna

Celujący – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie z celnym rzutem do bramki

Bardzo dobry – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami i celnym rzutem do bramki

Dobry – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

Gra w ataku i obronie - ocena roczna

Celujący – stosować różne formy ataku i obrony, wykonać poprawnie zwody z piłką, ciałem

Bardzo dobry – współpracować skutecznie z partnerem podczas ataku i obrony, respektować przepisy gry,

Dobry – podać właściwie piłkę podczas ataku i obrony, próbuje wykonać zwód,

Dostateczny – próbuje właściwie ustawiać się podczas ataku i obrony,

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

PIŁKA KOSZYKÓWKA

Rzuty do kosza z dwutaktu - ocena śródroczna

Celujący – uczeń potrafi wykonać prawidłowo rzut do kosza z dwutaktu z 50 % celnością rzutową

Bardzo dobry – potrafi wykonać prawidłowo rzut do kosza z dwutaktu z 20 % celnością rzutową

Dobry – uczeń wykona dwutakt z drobnymi błędami

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

Podania i chwyt, rzuty do kosza – ocena roczna

Celujący – szybko i skutecznie przemieszczać się w celu przechwycenia piłki oraz jej podania, wykonać różnego rodzaju kombinacje podań i chwytów w celu uzyskania pożądanego efektu, wykonać rzut z dwutaktu z prawej i lewej strony kosza, po podaniu partnera, po kozłowaniu

Bardzo dobry – przechwycić piłkę w locie, wykonać chwyt i celne podanie sytuacyjne różnymi sposobami do współpartnera, stosuje zwody, wykonać rzut do kosza, wykonać dwutakt

Dobry – podać i chwycić piłkę oburącz i jednorącz ze zmianami pozycji ciała, podać i chwycić piłkę bez błędów kroków, przyjąć postawę do rzutu i wykonać rzut z miejsca i z biegu, oraz po podaniu partnera,

Dostateczny – wykonać podania i chwyt różnymi sposobami: oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu, przyjąć postawę do rzutu i wykonać rzut z miejsca

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

PIŁKA NOŻNA

Podania piłki w parach zakończone strzałem do bramki - ocena śródroczna

Celujący – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie i oddaje celnym strzałem do bramki

Bardzo dobry – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami i celnym strzałem do bramki

Dobry – uczeń wykona ćwiczenie z błędami, ale na miarę swoich możliwości

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

Przyjęcia piłki nogą, klatką piersiową - ocena roczna

Celujący – dokładnego przyjęcia piłki, wskazaną częścią ciała przez nauczyciela oraz prawidłowe ułożenie ciała podczas przyjęcia

Bardzo dobry – dokładne przyjęcia piłki, dowolną częścią ciała oraz prawidłowe ułożenie ciała podczas przyjęcia

Dobry – przyjęcia piłki z prawidłowym ułożeniem ciała podczas przyjęcia

Dostateczny – umiejętność opanowania piłki w dowolny sposób

Dopuszczający – nieumiejętność zatrzymania piłki toczącej

TAŃCE NARODOWE, REGIONALNE I NOWOCZESNE - ocena śródroczna i roczna

Celujący – rozwinąć płynność ruchu, wyczuć rytm i elegancję, stworzyć krótkie układy taneczne, wiernie odtworzyć figury taneczne

Bardzo dobry – odtworzyć ruchy NN i RR, zachować płynność i elegancję ruchów, odtworzyć ruchem rytm, melodię

i dynamikę ruchu

Dobry – odwzorować i wykonać elementy tańca, dbać o estetykę ruchu podczas tańca

Dostateczny – wykonać przy pomocy współwiczającego proste figury taneczne

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

AEROBIK – ĆWICZENIA PRZY MUZYCE - ocena śródroczna i roczna

Celujący – samodzielnie dobrać i poprowadzić układ ćwiczeń przy muzyce, rozwijać płynność ruchu, wyczuć rytmu i elegancji, samodzielnie ułożyć i zaprezentować krótki układ taneczny,

Bardzo dobry – odtworzyć ruchem ciała rytm, melodię i dynamikę utworu muzycznego, połączyć ćwiczenia gimnastyczne z elementami tanecznymi, zadbać o estetykę elegancję i płynność ruchu,

Dobry – odwzorować zadania ruchowe przy muzyce, zadbać o estetykę ruchu, zaakcentować początek i koniec ćwiczenia, rytmicznie wykonać dany element ruchu,

Dostateczny – odwzorować zadania ruchowe przy muzyce z licznymi błędami, nie potrafi skoordynować pracy RR i NN

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE - (np.: Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory, bieg wahadłowy 10x5m, podpór przodem na przedramionach, zwis na drążku na ugiętych ramionach, itp.) nie są oceniane, ale są dla ucznia wyznacznikiem jego postępów fizycznych.