

Przedmiotowy System Oceniania

W klasie VII ocenie z wychowania fizycznego podlega:

I semestr

- przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki.

Piłka ręczna

- rzut do bramki z wyskoku po zwodzie pojedynczym
- poruszanie się w obronie (w strefie)

Gimnastyka

- mały układ gimnastyczny według inwencji ucznia z wykorzystaniem poznanych elementów gim.

Sprawność fizyczna kontrola (I i II semestr)

- MTSF (siła mięśni brzucha, gibkość(skłon tułowia w przód), skok w dal z miejsca, bieg ze startu wysokiego na 50m, bieg wahadłowy na dystansie 4razy 10m z przenoszeniem klocków)

Pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach (dz)

Biegi przedłużone

- na dystansie 800m(pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu)

Pływanie (I i II semestr)

- pływanie stylem dowolnym(kraul na piersiach na dyst.18m)
- pływanie stylem klasycznym na dyst.18m

II semestr

- przygotowanie i przeprowadzenie rozgrzewki.

Piłka siatkowa

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach
- zagrywka dowolnym sposobem przez siatkę.

Piłka koszykowa

- zwód pojedynczy bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego.
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.

Gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabince z asekuracją
- łączone przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych

Wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych
- uczeń umie obliczyć BMI i interpretuje własny wynik
- uczeń umie dokonać pomiaru tętna
- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia.

Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich zadań sprawdzających, zgodnie z programem nauczania. W razie nieobecności uczeń może zaliczać na zajęciach dodatkowych wyznaczonych przez nauczyciela, oraz może jeden raz próbować poprawić ocenę ze sprawdzianu w miarę swoich możliwości.

Uczeń podczas zajęć może za aktywność otrzymać plus.

Suma uzyskanych plusów (5plusów ocena bdb cząstkowa)

Frekwencja na zajęciach.

Każdy uczeń w semestrze może 3razy zgłosić brak stroju(łącznie z basenem) za każdy następny brak stroju ocena ndst. cząstkowa.

W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez rodzica lub lekarza

Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń (przebyte choroby, urazy)

Z obecności na lekcji wychowania fizycznego nauczyciel zwalnia na podstawie zwolnienia lekarskiego

i dostarczonej pisemnej prośby rodziców (na czas określony w opinii lekarza). Dotyczy to pierwszych i ostatnich godzin lekcyjnych. W przypadku wystąpienia choroby trwającej powyżej 1 miesiąca, konieczne jest uzyskanie zgody-administracyjnej decyzji Dyrektora Szkoły na podstawie wniosku rodziców i załączonego zwolnienia lekarskiego.

Przygotowanie do zajęć z wychowanie fizycznego.

Strój gimnastyczny wymagany na zajęcia wychowania fizycznego (biała koszulka z krótkim rękawem, ciemne spodenki lub getry, obuwie sportowe z jasną podeszwą. Może być dres sportowy, jeśli dziecku jest zimno.

Strój na basen: czepek chł. spodenki kąpielówki, dz. strój pływacki najlepiej jednoczęściowy zalecane są klapki (z przeznaczeniem tylko na basen), oraz okulary pływackie.

Strój na zajęcia sportowe ma być schludny i czysty, zmieniany po każdym zajęciach.