Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne

ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE DLA KLASY VII

**Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ takie elementy jak:**

**- postawa i aktywność ucznia podczas lekcji;**

**- frekwencja, przygotowanie ucznia do lekcji;**

**- wiadomości;**

**- sprawdziany umiejętności**

PIERWSZY OKRES

**I LEKKOATLETYKA**

1. Bieg na 60m

Celujący – uczeń potrafi wykonać poprawnie start niski i uzyskał w biegu czas

 Dz. – 9,3 i poniżej;

 Chł. – 8,9 i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas

 Dz. 9,4 – 10,4

 Chł. 9,0 – 10,0

Dobry

Dz. 10,5 – 11,5

Chł. 10,1 – 11,1

Dostateczny - uczeń wykonał próbę poniżej wyznaczonych norm na ocenę dobrą

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

2. Bieg na 800 m dz /1000 m chł

 Celujący

 Dz. 3:20 min i poniżej

 Chł. 3:50 min i poniżej

 Bardzo dobry– uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

 Dz. 3:21 – 3:40 min

 Chł. 3:51 – 4:20 min

Dobry – j.w. z prawidłowym biegiem na dystansie wg własnych możliwości bez

 względu na wynik

Dostateczny – za błędy w starcie wysokim i za bieg niezgodny z własnymi

 możliwościami ucznia

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**II PRÓBA ZWINNOŚCI**

Bieg wahadłowy 4x10m

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

 Dz. 10,7s i poniżej;

 Chł. 10,0s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

 Dz. 10,8 – 11,9 s

 Chł. 10,1 – 11,5 s

Dobry

Dz. 12,0 – 13,7

Chł. 11,6 – 12,8

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

II PIŁKA RĘCZNA

1. Prowadzenie piłki w parach zakończone rzutem do bramki z wyskoku

Celujący – uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie

Bardzo dobry – uczeń wykona ćwiczenie z małymi błędami

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

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodnie ze swoimi możliwościami

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

DRUGI OKRES

**I LEKKOATLETYKA**

1. Skok w dal z rozbiegu

 Celujący – uczeń umie wykonać poprawny rozbieg, odbicie i lądowanie i uzyska

 odległość

 Dz. 3,80 m i powyżej;

 Chł. 4,20 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na odległość:

 Dz. 3,79 – 3,40 m

 Chł. 4,19 - 3,80 m

 Dobry

Dz. 3,39 – 3,10

Chł. 3-79 – 3,30

 Dostateczny – uczeń wykonał próbę poniżej wyznaczonych norm na ocenę dobrą

 Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**II. GIMNASTYKA**

1. Stanie na rękach z odbicia jednonóż przy drabince

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

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**III SIATKÓWKA**

1. Odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym naprzemiennie

Celujący – uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z odpowiednią pracą rąk i nóg, na ograniczonym polu

Bardzo dobry – za wykonanie ćwiczenia z małymi błędami

Dobry – uczeń wykona odbicia, nie zawsze zachowując prawidłową postawę

Dostateczny – uczeń ma trudności z prawidłowym wykonaniem kilku kolejnych odbić

Niedostateczny – za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**IV KOSZYKÓWKA**

1. Rzuty do kosza w rytmie dwutaktu

Celujący – uczeń potrafi wykonać prawidłowo rzut do kosza z dwutaktu z wysoką skutecznością;

Bardzo dobry– potrafi wykonać prawidłowo rzut do kosza z dwutaktu

Dobry – uczeń zachowuje rytm dwutaktu, bez właściwej dynamiki i skuteczności

Dostateczny – uczeń wykonuje ćwiczenie popełniając błędy techniczne

Niedostateczny - za nie przystąpienie do sprawdzianu bez usprawiedliwienia