

KARTA INFORMACYJNA DLA UCZNI

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE

Klasa VII

Na lekcje uczniowie przychodzą przebrani w **zmienny** strój sportowy, odpowiedni do miejsca ćwiczeń oraz warunków pogodowych. Wszystkich ćwiczących w pomieszczeniach (np.: sala sportowa) obowiązuje koszulka z krótkimi rękawami, krótkie spodenki, czyste obuwie, na miękkiej, uniemożliwiającej poślizg podeszwie (trampki, halówki – obuwie sportowe na kauczukowej, niebrudzącej podeszwie). Podczas zajęć w terenie, w czasie chłódów, obowiązuje dres oraz obuwie sportowe. Uczeń może założyć również czapkę i rękawiczki oraz ochronę na szyję (komin).

Najważniejsze umiejętności i wiadomości, które uczeń będzie zdobywał w ciągu bieżącego roku szkolnego	
<p><u>Piłka koszykowa:</u> Podania i chwyt piłki oburącz i jednorącz w ruchu (z partnerem). Kozłowanie piłki slalomem ręką dalszą od przeszkody ze zmianą kierunku i tempa w asyście obrońcy. Poruszanie się w obronie (obrona „każdy swego”). Rzut do kosza po kozłowaniu, po wykonaniu zwodu pojedynczego podaniem. Zastawianie podczas walki na tablicach w ataku i obronie. Rzut do kosza z biegu po przejęciu piłki od partnera. Wykorzystanie poznanych elementów w grze.</p>	<p><u>Piłka siatkowa:</u> Zagrywka jednorącz dowolnym sposobem zza linii 8 metrów. Plasowanie piłki. Odbicia piłki sposobem dolnym i górnym w parach i trójkach. Rozegranie piłki na trzy odbicia podczas gry. Wykorzystanie poznanych elementów w grze.</p>
<p><u>Piłka ręczna:</u> Poruszanie się po boisku w zmiennym tempie i kierunkach w ataku. Obrona strefą 6:0 i 5:1. Podania piłki w trójkach zakończone rzutem do bramki z wyskoku. Kozłowanie piłki w asyście obrońcy ze zmianą kierunku biegu i ręki kozłującej. Zwód pojedynczy podaniem i wyjście do rzutu z wyskoku. Wykorzystanie poznanych elementów w grze.</p>	<p><u>Piłka nożna:</u> Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą w asyście obrońcy z omijaniem przeszkód. Prowadzenie piłki w dwójkach w asyście obrońcy ze zmianą kierunku i tempa biegu. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą w biegu. Podanie i przyjęcie piłki wewnętrznym podbiciem prawą i lewą nogą. Wykonanie zwodu pojedynczego podczas biegu z piłką zakończone strzałem do bramki. Wykorzystanie poznanych elementów w grze.</p>
<p><u>Lekkoatletyka:</u> Bieg krótki ze startu niskiego przyjmowanego na komendy startera. Bieg z pałeczką sztafetową, przekazywanie pałeczki w biegu. Wyznaczanie rozbiegu do skoku w dal. Bieg ciągły (dz-600 m, ch-900 m) Marszobieg terenowy (ok. 1500 m) Rzut jednorącz z rozbiegu piłeczką palantową.</p>	<p><u>Gimnastyka:</u> Przewrót w przód z przysiadu podpartego do stania. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do stania. Skok kuczny przez skrzynię. Ćwiczenia kształtujące mięśnie kończyn górnych, dolnych, brzucha i pleców.</p>
<p><u>Sporty zimowe:</u> Zjazd na sankach ze stoku ze skretem w prawo i w lewo Zabawy i gry z wykorzystaniem sanek oraz śniegu (rzuty do celu i na odległość, lepienie figur śnieżnych...)</p>	

Kryteria oceniania:

- 1) Postawa wobec Kultury Fizycznej – uczestnictwo w różnych formach Kultury Fizycznej (sport, rekreacja, turystyka) organizowanych przez szkołę i nie tylko, rozumienie potrzeby zdrowego trybu życia (higiena osobista, dieta), dyscyplina i aktywność na lekcji, frekwencja oraz postępowanie „fair play”, posiadanie umiejętności samooceny, przygotowanie do lekcji (zmienny strój sportowy dostosowany do miejsca i warunków, w których odbywa się lekcja).
- 2) Sprawność fizyczna – ocenie podlega postęp cech motorycznych ucznia – (szybkość, skoczność, wytrzymałość).
- 3) Umiejętności – ocenie podlega poziom umiejętności ucznia z zakresu realizowanych form aktywności ruchowej; oceniamy sprawdzając wybrane elementy techniczne oraz umiejętności ruchowe, a także ich połączenie i wykorzystanie podczas gry.
- 4) Wiadomości – stan wiedzy dotyczący troski o zdrowie, znajomości przepisów gier, umiejętności sędziowania i zachowań w trakcie walki sportowej; ocenie podlega ich wykorzystanie podczas uczestnictwa, w różnych formach aktywności ruchowej (lekcja, zawody sportowe, imprezy rekreacyjno-sportowe).

*w wyniku długotrwałej choroby ucznia możemy odstąpić od regulaminu

Wymagania na poszczególne oceny:

1. **Niedostateczny** - Uczeń ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów. Na zajęciach ćwiczy wybiórczo, często jest nieprzygotowany. Nie chce wykonywać prawie żadnych ćwiczeń, prób i testów mimo zachęty ze strony nauczyciela. Opuszcza lekcje (duża ilość nieobecności nieusprawiedliwionych).
2. **Dopuszczający** – Uczeń nie wykazuje zainteresowania poprawą swojej sprawności fizycznej i umiejętności, nie stosuje zasad zdrowego stylu życia. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, opuszcza lekcje (znaczna ilość nieobecności nieusprawiedliwionych). Wykonuje niechętnie najprostsze ćwiczenia.
3. **Dostateczny** – Uczeń niesystematycznie podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności. Zajęcia opuszcza sporadycznie (ma nieobecności nieusprawiedliwione). Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami.
4. **Dobry** – Uczeń podejmuje działania na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i nabycia umiejętności, rozumie potrzebę zdrowego stylu życia. Jest obecny na zajęciach (dopuszcza się nieobecności nieusprawiedliwione).
5. **Bardzo dobry** – Uczeń systematycznie działa na rzecz poprawy swojej sprawności fizycznej i umiejętności, biorąc czynny udział w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych. Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie samodzielnie próbuje je wdrażać w życiu rodzinnym. Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi zastrzeżeń. Swoją postawą zachęca innych do udziału w zajęciach.
6. **Celujący** – Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą. Jest wzorem do naśladowania na zajęciach w szkole i środowisku. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje.

Częstotliwość oceniania:

- 1) Umiejętności ruchowe po zakończonym etapie nauczania jednej lub kilku umiejętności ruchowych.
- 2) Postęp sprawności fizycznej (2 razy w roku).
- 3) Aktywność może być oceniana na każdej lekcji (udział w zajęciach pozalekcyjnych na koniec semestru i roku).
- 4) Frekwencja sprawdzana na każdej lekcji (ocena na koniec semestru i roku).
- 5) Wiadomości, na bieżąco.
- 6) Przygotowanie do lekcji (sprawdzane na każdej lekcji) – posiadanie odpowiedniego stroju sportowego (ocena niedostateczna za trzecie nieprzygotowanie w semestrze bez usprawiedliwienia od rodziców bądź lekarza, potem za każde następne).