

## Przedmiotowy System Oceniania

W klasie VII ocenie z wychowania fizycznego podlega:

I semestr

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 gimnastycznych

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)

- Test Zuchory

- Test Coopera

( pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu)

II semestr

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 drabinie 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 częściowa)

Frekwencja na zajęciach.

Każdy uczeń w semestrze może 3 razy zgłosić brak stroju za każdy następny brak stroju ocena ndst. częściowa.

W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne z ćwiczeń wypisane przez 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, dres sportowy.

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