

Przedmiotowy System Oceniania

W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia.

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie lekcji
3. Sprawność fizyczna

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

Test sprawności fizycznej:

1. Podpór na przedramionach w leżeniu przodem (plank- deska)
2. Bieg wahadłowy 10x5m
3. Skok w dal z miejsca
4. Bieg wytrzymałościowy 20m wahadłowy (beep- test)

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.

Gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabince z asekuracją

- łączone przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych- mały układ gimnastyczny.

Test sprawności fizycznej:

1. Podpór na przedramionach w leżeniu przodem (plank- deska)
2. Bieg wahadłowy 10x5m
3. Skok w dal z miejsca
4. Bieg wytrzymałościowy 20m wahadłowy (beep- test)

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.

III Uzgodnienia i postanowienia

1. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń (przebyte choroby, urazy).
2. Uczeń ma obowiązek zgłosić nauczycielowi każdą niedyspozycję/uraz, który nastąpił przed, w czasie lub po zajęciach sportowych. W przypadku choroby lub kontuzji wymagane jest zwolnienie pisemne lekarskie. Dłuższe zwolnienie lekarskie należy zgłosić osobiście u dyrektora szkoły.
3. Każdy uczeń w semestrze może trzy razy zgłosić brak stroju. Za każdy następny brak stroju uczeń otrzymuje uwagę z zachowania.
4. Za wysoką aktywność na zajęciach uczeń może otrzymać plus. Suma uzyskanych plusów skutkuje wpisaniem oceny bdb (5 plusów ocena częściowa). Każdy uczeń zobowiązany jest do zaliczenia wszystkich prób i testów sprawdzających zgodnie z programem nauczania. W razie nieobecności uczeń może zaliczyć w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
5. Przygotowanie do zajęć z wychowania fizycznego:
 - strój gimnastyczny wymagany na zajęciach wychowania fizycznego jest następujący: biała koszulka z krótkim rękawem, ciemne spodenki lub getry, obuwie sportowe z jasną podeszwą, dres sportowy;
 - strój na zajęcia sportowe ma być czysty i schludny, zmieniany po każdym zajęciu;
 - uczniowie mają obowiązek dbania o sprzęt sportowy, ład i porządek w sali gimnastycznej oraz szatni.