

WYCHOWANIE FIZYCZNE – WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLASY IV-VIII

Szczegółowe warunki i sposób oceniania

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu. Informacje wstępne:

Wymagania edukacyjne w szkole podstawowej są oparte na Programie nauczania wychowania fizycznego dla klas IV-VIII Szkoły Podstawowej - Stanisław Żołyński "Ruch - zdrowie dla każdego 5"

I. KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Każdy uczeń jest oceniany z zasadami sprawiedliwości.
2. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).
3. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy: obuwie, koszulkę, spodenki, dresy.
4. Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego.
5. Uczeń ma prawo zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „minus” w rubryce „postawa wobec w-f i zdrowego ciała”. Uczeń otrzymuje z tego tytułu ocenę za aktywny i systematyczny udział w zajęciach

Kryteria oceny za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego. Uczeń otrzymuje dwie oceny w semestrze czyli co ok. 2,5 miesiąca

Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył

Ocena:

- 1 Celujący – 1 lekcja w których uczeń nie ćwiczył
- 2 bardzo dobry – 2 lekcje w której uczeń nie ćwiczył
- 3 Dobry – 3 lekcje w której uczeń nie ćwiczył
- 4 dostateczny – 4 lekcji w których uczeń nie ćwiczył
- 5 dopuszczający – 6 lekcji w której uczeń nie ćwiczył
- 6 niedostateczny powyżej 6 lekcji w których uczeń nie ćwiczył

6. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym oraz w swoim zeszyte pomocniczym.
7. Testy sprawności fizycznej, sprawdziany wiadomości i umiejętności ruchowych oraz odpowiedzi ustne są obowiązkowe.
8. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
9. Uczeń ma prawo do jednokrotnej próby poprawienia oceny niedostatecznej ze sprawdzianu umiejętności ruchowych i wiadomości w terminie do dwóch tygodni tygodnia od dnia poinformowania o ocenie. Poprawioną ocenę odnotowujemy w dzienniku lekcyjnym obok oceny poprawionej, przy czym ta ostatnia jest brana pod uwagę przy wystawieniu oceny semestralnej i końcowej.
10. Jeżeli uczeń nie uczestniczył w jednej z obowiązujących procedur oceniania (z powodu nieobecności bądź nie brania czynnego udziału w lekcji), ma obowiązek poddania się tej formie w ciągu jednego tygodnia od dnia ustalonego przez nauczyciela. W tej sytuacji w dzienniku lekcyjnym w rubryce z ocenami wpisuje się ołówkiem „nieobecny” (nb). Jeżeli uczeń skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wymazuje zapis „nieobecny” a wpisuje ocenę cząstkową, którą otrzymał uczeń z zaliczenia.
Jeżeli uczeń nie skorzystał z możliwości zaliczenia nauczyciel wpisuje długopisem ocenę niedostateczną.
11. O ocenach cząstkowych nauczyciel przedmiotu wychowanie fizyczne informuje rodziców poprzez wpisanie do tabeli ocen dwa razy w semestrze.
12. Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji uczeń otrzymuje +. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamienia się na cząstkową ocenę bardzo dobrą.
13. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
14. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
15. Rodzic może jednorazowo zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej.
16. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym.
17. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpis do karty z propozycjami ocen najpóźniej na tydzień przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej oceny niedostatecznej na koniec semestru lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji.
18. W przypadku opuszczenia przez ucznia 50% zajęć z przedmiotu wychowanie fizyczne nauczyciel w porozumieniu z wychowawcą wyznacza uczniowi termin (do 1 m-ca) i sposób sprawdzenia danych treści nauczania i umiejętności.
19. Na koniec semestru nie przewiduje się dodatkowych sprawdzianów zaliczeniowych.
20. W przypadku, gdy uczeń osiągnął średnią ocen powyżej 5,0, ale nie 5,5 a jego osiągnięcia sportowe są znaczące, nauczyciel może takiemu uczniowi wystawić ocenę celującą na semestr oraz koniec roku szkolnego.
21. Ocenę celującą uzyskuje uczeń, który spełnia wymagania na co najmniej ocenę bardzo dobrą z wymienionych obszarów aktywności, uzyskał punktowane miejsce na zawodach sportowych na etapie gminy. Ocenę celującą może otrzymać również uczeń, który spełnia wymogi na ocenę bardzo dobrą, ale wybija się sprawnością ruchową na tle klasy.

II. OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:

1. Obserwacji ucznia: przygotowanie do lekcji-strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego
2. Testów sprawności fizycznej
3. Sprawdzianów wiadomości
4. Odpowiedzi ustnych
5. Sprawdzianów umiejętności ruchowych
6. Aktywności
7. Udziału w konkursach sportowych
8. Udziału w imprezach sportowych na terenie gminy.

Forma aktywności	Liczba ocen
Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała: - Strój - Zaangażowanie w lekcję	2 w semestrze 1 w semestrze
Postęp w rozwoju fizycznym : - Test sprawności fizycznej	1 na początku i na końcu roku szkolnego
Umiejętności ruchowe: - Sprawdzian umiejętności ruchowych	2-3 w semestrze (w zależności od liczby dyscyplin sportowych realizowanych w semestrze)
Wiadomości : - Sprawdzian wiadomości - Odpowiedzi ustne	2 w semestrze (zależy od liczby realizowanych dyscyplin sportowych) na bieżąco (dłuższa wypowiedź – ocena, krótsza wypowiedź-plus, trzy plusy –ocena bardzo dobra)
Aktywność:- Aktywność na lekcji	na bieżąco (3 plusy- ocena bardzo dobra)
- Udział w zawodach sportowych	1 ocena za każdorazowy udział
- Udział w zajęciach klubu sportowego	1 ocena w semestrze
- Udział w zajęciach koła sportowego	1 ocena w semestrze

III. KRYTERIA OCENY SEMESTRALNEJ I ROCZNEJ

1. Na ocenę semestralną i roczną mają wpływ następujące formy aktywności:

Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała 30%

Postęp w rozwoju fizycznym 20%

Umiejętności ruchowe 20%

Wiadomości 20%

Aktywność 10 %

2. Punkty uzyskane ze sprawdzianów wiadomości przeliczane są następująco:

Poziomy wiadomości	Ocena
Uczeń zaliczył 100%- 96% zadań ze wszystkich poziomów wiadomości lub prawidłowo odpowiedział na pytanie z poziomu wykraczającego.	Celujący
Uczeń zaliczył poziom podstawowy, rozszerzający i od 91% do 96% zadań z poziomu dopełniającego.	Bardzo dobry
Uczeń zaliczył poziom podstawowy od 75% do 90% zadań z poziomu rozszerzającego.	Dobry

Uczeń zaliczył od 51% do 74% zadań z poziomu podstawowego.	Dostateczny
Uczeń zaliczył od 31% do 50% zadań z poziomu podstawowego.	Dopuszczający
Uczeń nie zaliczył 30% zadań z poziomu podstawowego oraz innych poziomów.	Niedostateczny

3. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOŚCI:

1) POSTAWA WOBEC WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZDROWEGO CIAŁA

1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego. 2. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał 3 nieprzygotowań do lekcji) 3. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	OCENA CELUJĄCA
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Systematycznie nosi strój sportowy (3 razy może go nie mieć). 3. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. 4. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 5. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	OCENA BARDZO DOBRA
1. Uczeń opuścił do 10 lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Systematycznie nosi strój sportowy (3 razy może go nie mieć). 3. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	OCENA DOBRA
1. Opuszcza lekcje wychowania fizycznego i zdarza mu się je nie usprawiedliwiać. 2. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 3. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	OCENA DOSTATECZNA
1. Często opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 3. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
1. Notorycznie opuszcza lekcje wychowania fizycznego nie usprawiedliwiając ich. 2. Ma lekceważący stosunek do zajęć : brak stroju (więcej niż 2 razy), nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących.	OCENA NIEDOSTATECZNA

2) POSTĘP W ROZWOJU FIZYCZNYM

1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań w dyscyplinach realizowanych na lekcji.	OCENA CELUJĄCA
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	OCENA BARDZO DOBRA
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem.	OCENA DOBRA

1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym.	OCENA DOSTATECZNA
1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
1. Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych stawianych przez szkołę. 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej) 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym.	OCENA NIEDOSTATECZNA

3) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE

1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe oraz wykraczające poza te wymagania. (uczeń posiada umiejętności ruchowe z klasy programowo wyższej). 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką , lekko, ekonomicznie, pewnie co wykorzystuje w praktyce (grze zespołowej) . 3. Uczeń w dużym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 4. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe.	OCENA CELUJĄCA
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Prawidłowo realizuje założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w wymaganiach ponadpodstawowych. 4. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 5. Przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę. 6. Stosuje wyuczone umiejętności w grze zespołowej.	OCENA BARDZO DOBRA
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 3. W pewnym stopniu przyczynia się do zdobywania punktów przez drużynę.	OCENA DOBRA
1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe, czyli wystarczające . 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze.	OCENA DOSTATECZNA
1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako wymagania podstawowe. 2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. 3. Nie wykazuje postępów w umiejętnościach ruchowych. 4. Nie potrafi opanować podstawowych umiejętności technicznych , ćwiczeń i gier. 5. Wyniki osiągane z poszczególnych dyscyplin są poniżej przewidzianego minimum	OCENA NIEDOSTATECZNA

4) WIADOMOŚCI

1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe	
---	--

oraz wykraczające poza te wymagania (uczeń opanował wiadomości z klasy programowo wyższej) . 2. Uczeń bezbłędnie określa przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z poszczególnych dyscyplin sportowych uprawianych w szkole podstawowej. 3. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).	OCENA CELUJĄCA
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada samodzielnie, prawidłowo i wyczerpująco. 3. Zna przepisy i mechanikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach . 4. Określa wszystkie zasady treningu sportowego.	OCENA BARDZO DOBRA
1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania ponadpodstawowe w stopniu dobrym z małymi lukami . 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada niezbyt wyczerpująco. 4. Zna 2 zasady treningu sportowego oraz właściwego stosowania wysiłku fizycznego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku, krzywa wzrostu wysiłku.	OCENA DOBRA
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże luki. 3. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego pomocą. Wypowiedzi ucznia są niesamodzielne, pobieżne.	OCENA DOSTATECZNA
1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi lukami. 2. Na pytania nauczyciela odpowiada z jego dużą pomocą lub w ogóle. 3. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
1. Uczeń nie opanował wiadomości określanymi jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	OCENA NIEDOSTATECZNA

5) AKTYWNOŚĆ NA ZAJĘCIACH

1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym (SKS, UKS). 2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych powiatowych i gminnych. 3. Potrafi zagospodarować czas wolny na działalność sportową. 4. Organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów.	OCENA CELUJĄCA
1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne) 2. Bierze udział w zawodach gminnych oraz uczestniczy w zawodach sportowych szkolnych zajmując i nich punktowane miejsca. 3. Potrafi czynnie spędzać czas wolny. 4. Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji. 5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę wykazując swoją pomysłowość. 6. Potrafi zorganizować przybory do ćwiczeń.	OCENA BARDZO DOBRA
1. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 2. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 3. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomocą do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	OCENA DOBRA
1. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy. 3. Swoją wolny czas spędza jako kibic.	OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją . 2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji. 3. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego – ma niechętny stosunek do ćwiczeń. 4. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go .	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
1. Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją. 2. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego. 3. Nie uczestniczy w imprezach organizowanych przez szkołę. 4. Odmawia nauczycielowi pomocy w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu.	OCENA NIEDOSTATECZNA

IV.WYMAGANIA PODSTAWOWE Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII

WIADOMOŚCI:

Uczeń:

- wie co robić, aby utrzymać zdrowie i zapobiegać jego utracie (zdrowy tryb życia aktywny wypoczynek itd.)
- zna prawidłową terminologię kilku podstawowych ćwiczeń fizycznych np. przewrót w przód, pozycji wyjściowych np. postawa zasadnicza, zadań ruchowych
- prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, zręczność itd.
- potrafi wymienić dwie wady postawy ciała,
- wie, jak dbać o prawidłową postawę ciała,
- zna trzy próby sprawdzające poziom sprawności fizycznej,
- zna kilka dyscyplin sportowych letnich i zimowych
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych na lekcjach zabaw i gier ruchowych,
- zna podstawowe przepisy dwóch zespołowych gier sportowych i jednej indywidualnej uprawianych w szkole,

UMIEJĘTNOŚCI:

Uczeń:

- próbuje prawidłowo wykonywać umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania podstawowe,
- osiąga sprawność fizyczną mieszczącą się na poziomie podstawowym,
- umie dokonać dwóch prób sprawności ruchowej i porównać z wynikami kolegów,
- próbuje wykorzystać podstawowe elementy techniki z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole w zabawach ruchowych,
- opanował jedną z technik relaksacji-dwa ćwiczenia oddechowe lub dwa typu stretching,
- potrafi posługiwać się przyrządami pomiarowymi (stoper, taśma miernicza),

POSTAWY:

Uczeń:

- zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i w terenie naturalnym,
- bezpiecznie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego, przestrzega zasady samoasekuracji,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej i stroju po wysiłku fizycznym,
- szanuje sprzęt sportowy,
- wie, co oznacza zasada „czystej gry” będąc w roli zawodnika i widza,

V.WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE Z ZAJĘĆ

EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV - VIII

WIADOMOŚCI:

Uczeń :

- określa wpływ ruchu na organizm,
- wie co zrobić, aby utrzymać i doskonalić swoje zdrowie,
- określa znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,
- stosuje zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,
- zna przepisy gier sportowych, rekreacyjnych uprawianych w szkole,
- prawidłowo i samodzielnie nazywa ćwiczenia gimnastyczne, pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz zadania ruchowe,
- dba o prawidłową postawę ciała i przeciwdziała powstawaniu wad postawy,
- określa wszystkie rodzaje prób sprawdzających poziom sprawności fizycznej,
- zna wiadomości sportowe lokalne, krajowe, światowe,
- zna znaczenie kształtowania cech motorycznych,

UMIEJĘTNOŚCI:

Uczeń:

- wykonuje prawidłowo i samodzielnie umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania ponadpodstawowe rozwija je i utrzymuje wysoki ich poziom,
- potrafi ocenić stan swojego rozwoju fizycznego (wzrost i ciężar ciała) oraz sprawność fizyczną za pomocą sprawdzianów sprawności fizycznej,
- rozwija i wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole we współzawodnictwie sportowym,
- opanował kilka technik relaksacji np. stretching
- potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs
- umie przeprowadzić i dobrać ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego,
- czynnie uczestniczy w zajęciach dodatkowych organizowanych przez szkołę,
- reprezentuje szkołę na zewnątrz uczestnicząc w zawodach sportowych,
- potrafi sędziować rozgrywki klasowe,

POSTAWY:

Uczeń:

- stosuje zasady bezpieczeństwa, potrafi asekurować kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń,
- umie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz przestrzega zasady „fair play”
- potrafi podporządkować się ustalonym przepisom i regułom pracy w zespole,
- dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,
- umie ochronić się przed przegrzaniem, przemarznięciem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym,
- umie dobrać strój do pogody,
- potrafi udzielić pomocy przy zranieniach i omdleniach.

1. Zasady poprawiania ocen bieżących

Poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe, tj., gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo sprzętowe (np. poprawienie oceny wymaga ponownego rozstawienia odpowiedniego specjalistycznego sprzętu).

- Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego.
- Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny.
- Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz.
- Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

Tryb uzyskiwania oceny wyższej niż przewidywana

Uczeń ma również prawo przed końcem roku szkolnego poprawić ocenę semestralną z wychowania fizycznego. Ocena może poprawiona pod warunkiem, że proponowana uczniowi ocena jest nieznacznie niższa i uczeń poprawiając jeden lub dwa testy sprawności fizycznej otrzymał by ocenę wyższą.

W sytuacji gdy uczeń nie angażował się w lekcję oraz często nie posiadał stroju gimnastycznego czyli jego postawa do zajęć wychowania fizycznego nie pozwala na poprawienie oceny uczeń nie otrzymuje szansy poprawy oceny na semestr

2. Zwolnienia z ćwiczeń

- Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu. W szkole respektowane są w uzasadnionych przypadkach zwolnienia od rodziców.
- W przypadku, gdy zwolnienia z ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego na prośbę rodziców przekroczą 50% wszystkich zajęć w danym semestrze
- uczeń zobowiązany jest przedstawić opinię lekarza w przeciwnym razie może być nieklasyfikowany.

3. Sposoby dokumentowania ocen

Oceny ze sprawności motorycznej, umiejętności ruchowych, wiadomości oraz innych komponentów dokumentowane będą w dokumentacji nauczyciela prowadzącego zajęcia.

Częstotliwość sprawdzania i oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć wychowania fizycznego.

Przyjmuje się, że:

- sprawność motoryczną ocenia się dwa razy w roku szkolnym (w I i II semestrze),
- umiejętności ruchowe od 3 do 6 razy w semestrze,
- wiadomości co najmniej raz w roku szkolnym
- inne komponenty ocenia się w zależności od potrzeb i możliwości, na bieżąco,
- w przypadku, gdy postawa ucznia, jego poziom umiejętności i postęp sprawności motorycznej w drugim semestrze zmieni się znacząco, uczniowi można podnieść ocenę końcową.

4. Sposoby informowania rodziców o postępach ucznia:

Wszystkie oceny cząstkowe, które uczeń otrzymuje w czasie semestru są do wglądu u nauczyciela prowadzącego zajęcia wf, na prośbę rodzica lub ucznia.

W przypadku problemów ucznia, związanych z zaliczeniem stawianych mu wymagań, nauczyciel ma obowiązek powiadomić rodziców lub prawnych

opiekunów o zaistniałej sytuacji zgodnie ze Statutem Szkoły i Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania.

5. Priorytety oceniania:

Zgodnie ze statutem szkoły największą uwagę przy ocenianiu wf przywiązuje się do zaangażowania ucznia w lekcje, sumienne wykonywanie ćwiczeń fizycznych w celu osiągnięcia poprawy sprawności fizycznej. Stąd też przyjęto następujące priorytety:

- Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych, przygotowanie do zajęć, postawa ucznia i stosunek do wf
- Postęp sprawności motorycznej;
- Poziom umiejętności;
- Wiadomości;
- Społeczne zaangażowanie w krzewienie kultury fizycznej;
- Udział w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych.

OCENY W POSZCZEGÓLNYCH DZIAŁANIACH I DYSCYPLINACH SPORTOWYCH

PIŁKA KOSZYKOWA

Klasa 4

1.Kozłowanie RP i RL w ruchu:

Ocena celująca (6):

*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w biegu.

Ocena bardzo dobra (5):

*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w biegu.

Ocena dobra (4):

*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w marszu.

Ocena dostateczna (3):

*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w marszu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w miejscu.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2.Podania i chwyt:

Ocena celująca (6):

*Uczeń w dwójkach podaje celnie i chwyta, stosując pracę rąk i nóg w ruchu.

Ocena bardzo dobra (5):

*Uczeń w dwójkach stosuje podania i chwyt w ruchu.

Ocena dobra (4):

*Uczeń podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.

Ocena dostateczna (3):

*Uczeń podejmuje próby podań i chwytów.

Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się prawidłowo podać piłkę do współwiczającego.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Klasa 5:

1.Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku

Ocena celująca (6):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu.

Ocena bardzo dobra (5):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu.

Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku.

Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.

•

Ocena dopuszczająca (2):

*Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu.

•

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2.Podania i chwyt:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena bardzo dobra (5):

*Stosuje prawidłową technikę po

dań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji.

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z miejsca, z biegu i po kozłowaniu.

Ocena bardzo dobra (5):

* Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena dobra (4):

* Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza dowolnym sposobem.

Ocena dostateczna (3):

*Rzut piłki do kosza z miejsca.

Ocena dopuszczająca (2):

*Podejmuje próby rzutu piłki do kosza z miejsca.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Klasa 6:

1.Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwyt.

Ocena celująca (6):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania sytuacyjne.

Ocena bardzo dobra (5):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Klasa 7:

1. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu do kosza po dwutakcie.

Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowe wykonanie dwutaktu.

Ocena dobra (4):

*Prawidłowo wykonuje dwutakt z marszu.

Ocena dostateczna (3):

*prawidłowo wykonuje dwutakt z miejsca

Ocena dopuszczająca (2):

*Próbuje wykonać dwutakt z miejsca.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem.

Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena dobra (4):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu

Ocena dostateczna (3):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.

Ocena dobra (4):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.

Ocena dostateczna (3):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Klasa 8:

1. Dwutakt z prawej lub z lewej strony po kozłowaniu:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu do kosza po dwutakcie.

Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowe wykonanie dwutaktu.

Ocena dobra (4):

*Prawidłowo wykonuje dwutakt z marszu.

Ocena dostateczna (3):

*prawidłowo wykonuje dwutakt z miejsca

Ocena dopuszczająca (2):

*Próbuje wykonać dwutakt z miejsca.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa:

Klasa 4:

1. Zagrywka dolna.

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 3 metrów.

- *5 zagrywek - ocena celująca (6)
- *4 zagrywki - ocena bardzo dobra (5)
- *3 zagrywki - ocena dobra (4)
- *2 zagrywki - ocena dostateczna (3)
- *1 zagrywka - ocena dopuszczająca (2)

2.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

•Indywidualne

odbicia nad głową.

- *5 odbić - ocena celująca (6)
- *4 odbicia - ocena bardzo dobra (5)
- *3 odbicia - ocena dobra (4)
- *2 odbicia - ocena dostateczna (3)
- *1 odbicie - ocena dopuszczająca (2)

•

Odbicia sposobem dolnym bez siatki po rzucie nauczyciela.

- *5 odbić - ocena celująca (6)
- *4 odbicia - ocena bardzo dobra (5)
- *3 odbicia - ocena dobra (4)
- *2 odbicia - ocena dostateczna (3)
- *1 odbicie - ocena dopuszczająca (2)

Klasa 5:

1. Zagrywka dolna

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów.

- *5 zagrywek - ocena celująca (6)
- *4 zagrywki - ocena bardzo dobra (5)
- *3 zagrywki - ocena dobra (4)
- *2 zagrywki - ocena dostateczna (3)
- *1 zagrywka - ocena dopuszczająca (2)

2.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwójkach przez siatkę.

- *5 odbić - ocena celująca (6)
- *4 odbicia - ocena bardzo dobra (5)
- *3 odbicia - ocena dobra (4)
- *2 odbicia - ocena dostateczna (3)
- *1 odbicie - ocena dopuszczająca (2)

3. Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym po rzucie współwiczającego przez siatkę.

- *5 odbić - ocena celująca (6)
- *4 odbicia - ocena bardzo dobra (5)
- *3 odbicia - ocena dobra (4)

- *2 odbicia - ocena dostateczna (3)
- *1 odbicie – ocena dopuszczająca (2)

Klasa 6:

1. Zagrywka górna:

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 5 metrów z uwzględnieniem ilości:

- *5 odbić - ocena celująca (6)
- *4 odbicia - ocena bardzo dobra (5)
- *3 odbicia - ocena dobra (4)
- *2 odbicia - ocena dostateczna (3)
- *1 odbicie - ocena dopuszczająca (2)

2. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.

Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:

- *10 odbić - ocena celująca (6)
- *8 odbić - ocena bardzo dobra (5)
- *6 odbić - ocena dobra (4)
- *4 odbicia - ocena dostateczna (3)
- *2 odbicia - ocena dopuszczająca (2)

Klasa 7:

1. Zagrywka górna:

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 8 metrów z uwzględnieniem ilości:

- *5 odbić - ocena celująca (6)
- *4 odbicia - ocena bardzo dobra (5)
- *3 odbicia - ocena dobra (4)
- *2 odbicia - ocena dostateczna (3)
- *1 odbicie - ocena dopuszczająca (2)

2. Odbiór zagrywki.

Odbicie zagrywki sposobem górnym lub dolnym do rozgrywającego (zagrywką jest rzut piłki przez nauczyciela.

- *6 odbiorów - ocena celująca (6)
- *5 odbiorów - ocena bardzo dobra (5)
- *4 odbiory - ocena dobra (4)
- *3 odbiory - ocena dostateczna (3)
- *2 odbiory - ocena dopuszczająca (2)

Klasa 8:

1. Odbiór zagrywki.

Odbicie zagrywki sposobem górnym lub dolnym do rozgrywającego (zagrywką jest rzut piłki przez nauczyciela.

- *6 odbiorów - ocena celująca (6)
- *5 odbiorów - ocena bardzo dobra (5)
- *4 odbiory - ocena dobra (4)
- *3 odbiciory - ocena dostateczna (3)
- *2 odbiory - ocena dopuszczająca (2)

2. Atak na pole przeciwnika

Wykonanie ataku po uprzednim dograniu piłki do nauczyciela i wystawieniu przez niego piłki:

- *6 ataków - ocena celująca (6)
- *5 ataków - ocena bardzo dobra (5)
- *4 ataków - ocena dobra (4)
- *3 ataków - ocena dostateczna (3)
- *2 ataki - ocena dopuszczająca (2)

Lekka atletyka

Klasa 4:

1. Bieg na dystansie 60 metrów

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 40 m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłką lekarską 1 kg

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

5. Bieg na 300 metrów dziewcząt i chłopców

Bieg na dystansie 300 metrów z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany)

Klasa 5:

1. Bieg na dystansie 60 m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

5. Rzut piłką lekarską 2 kg.

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

6. Bieg na dystansie 300 metrów dziewcząt

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

7. Bieg na dystansie 600 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Klasa 6:

1. Bieg na dystansie 60m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

5. Rzut piłką lekarską 3kg.

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

6. Bieg na dystansie 800 metrów dziewcząt

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

7. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Klasa 7:

1. Bieg na dystansie 60m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłeczką palantową (nerfem)

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

5. Rzut piłką lekarską 3kg.

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

6. Bieg na dystansie 800 metrów dziewcząt

7. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Klasa 8:

1. Bieg na dystansie 60m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłeczką palantową (nerfem)

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

5. Rzut piłką lekarską 3kg.

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

6. Bieg na dystansie 800 metrów dziewcząt

7. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Gimnastyka

Klasa 4

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

Błędy

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe ułożenie rąk
- c) Przewrót na głowie

- d) Uderzenie biodrami i o podłoże
- e) Brak wyprostu w kolanach
- f) Brak złączenia nóg
- g) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h) Brak płynności

Ocena wyniku z liczby błędów

6 - -----

5 - e, h

4 - e, h, g, f

3 - e, h, g, f, d, c

2 - e, h, g, f, d, c, b

1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2. Skok zawrotny przez trzy części skrzyni.

Błędy:

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe odbicie
- c) Brak wysokiego uniesienia bioder
- d) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
- e) Złe lądowanie

Ocena:

6 - -----

5 - d

4 - d, c

3 - d, c, e

2 - d, c, e, b

1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji nauczyciela

Błędy:

- a) Ugięte ręce
- b) Ugięte nogi
- c) Brak zachowania kąta prostego
- d) Złe ułożenie głowy
- e) Brak unoszenia tułowia

Ocena:

6 - -----

5 - b

4 - b, a

3 - b, a, c

2 - e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Skok przez kozła

Błędy:

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe odbicie

- c) Brak wysokiego uniesienia bioder
- d) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
- e) Złe lądowanie

Ocena:

6 - -----

5 - d

4 - d, c

3 - d, c, e

2 - d, c, e, b

1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

5. Stanie na rękach z pozycji niskiej

Błędy

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Brak zamachu
- c) Złe ustawienie rąk na materacu
- d) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej
- e) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

6- -----

5 - e

4 - e, a

3 - e, a, b

2 - e, b, c, d

1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

6. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

Błędy:

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- c) Brak odepchnięcia od podłoża
- d) Przewrót na głowie
- e) Brak złączenia nóg

Brak płynności

Ocena

6 - -----

5 - c

4 - c, e

3 - c, e, b, d

2 - c, e, b, d, f

1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa 5

1. Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu podpartego:

Błędy

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe ułożenie rąk
- c) Przewrót na głowie
- d) Uderzenie biodrami o podłoże
- e) Brak wyprost w kolanach
- f) Brak złączenia nóg
- g) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h) Brak płynności

Ocena:

6 - -----

5 - e, h

4 - e, h, g, f

3 - e, h, g, f, d, c 2 9

2 - e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni

Błędy:

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe odbicie
- c) Brak wysokiego uniesienia bioder
- d) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
- e) Złe lądowanie

Ocena:

6 - -----

5 - d

4 - d, c

3 - d, c, e

2 - d, c, e, b

1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji współwiczającego

Błędy:

- a) Ugięte ręce
- b) Ugięte nogi
- c) Brak zachowania kąta prostego
- d) Złe ułożenie głowy
- e) Brak unoszenia tułowia

Ocena:

6 - -----

- 5 - b
- 4 - b, a
- 3 - b, a, c
- 2 - e
- 1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Skok przez kozła

Błędy:

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe odbicie
- c) Brak wysokiego uniesienia bioder
- d) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
- e) Złe lądowanie

Ocena:

- 6 - -----
- 5 - d
- 4 - d, c
- 3 - d, c, e
- 2 - d, c, e, b
- 1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

5. Stanie na rękach z pozycji wysokiej

Błędy

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Brak zamachu
- c) Złe ustawienie rąk na materacu
- d) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej
- e) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

- 6 - -----
- 5 - e
- 4 - e, a
- 3 - e, a, b
- 2 - e, b, c, d
- 1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

6. Przerzut bokiem z pozycji bocznej

Błędy

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe ułożenie rąk na materacu
- c) Nieotrzymanie pozycji pionowej
- d) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia
- e) Ugięte nogi w kolanach

Ocena

6 - -----

5 - d

4 - d, a

3 - d, a, b

2 - d, a, b, c, e

1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa 6

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, wykonany przez daną przeszkodę.

Błędy

a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b) Złe ułożenie rąk

c) Przewrót na głowie

d) Uderzenie głową o przeszkodę

e) Brak wyprostu w kolanach

f) Brak złączenia nóg

g) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia

h) Brak płynności

Ocena:

6 - -----

5 - e, h

4 - e, h, g, f

3 - e, h, g, f, d, c

2 - e, h, g, f, d, c, b

1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Skok kuczny przez skrzynię

Błędy:

a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b) Złe odbicie od odskoczni

c) Złe ustawienie rąk na skrzyni

d) Brak amortyzacji przy lądowaniu

e) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią

f) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

6 - -----

5 - d

4 - d, e, b

- 3 - d, e, b, c
- 2 - d, e, b, c, f
- 1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Przerzut bokiem z pozycji przodem

Błędy

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe ułożenie rąk na materacu
- c) Nieotrzymanie pozycji pionowej
- d) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia
- e) Ugięte nogi w kolanach

Ocena

- 6 - -----
- 5 - d
- 4 - d, a
- 3 - d, a, b
- 2 - d, a, b, c, e
- 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku

Błędy:

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- c) Brak odepchnięcia od podłoża
- d) Przewrót na głowie
- e) Brak prawidłowego rozkroku
- f) Brak płynności

Ocena

- 6 - -----
- 5 - c
- 4 - c, e
- 3 - c, e, b, d
- 2 - c, e, b, d, f
- 1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

5. Krótki układ gimnastyczny:

- Przerzut bokiem-1/4 obrotu-przewrót w przód do przysiadu-siad płaski-leżenie tyłem-mostek-siad płaski ze skłonem w przód-przysiad podparty-przewrót w tył do rozkroku.

Błędy:

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Brak podparcia w 4 punktach przy przerzucie bokiem
- c) Przewrót na głowie
- d) Brak umiejętności wykonania mostku

- e) Ugięcie kolan przy skłonie w przód w siadzie płaskim
- f) Złe ułożenie rąk oraz brak prawidłowego rozkroku przy przewrocie w tył
- g) Brak płynności

Ocena:

6 - -----

5- 1 błąd

4- 2 dowolne błędy

3- 4 dowolne błędy

2- 6 dowolnych błędów

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa 7

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, wykonany przez daną przeszkodę.

Błędy

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe ułożenie rąk
- c) Przewrót na głowie
- d) Uderzenie głową o przeszkodę
- e) Brak wyprostu w kolanach
- f) Brak złączenia nóg
- g) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h) Brak płynności

Ocena:

6 - -----

5 - e, h

4 - e, h, g, f

3 - e, h, g, f, d, c

2 -e, h, g, f, d, c, b

1 -Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Skok zawrotny przez skrzynię z odskoczni

Błędy:

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe odbicie od odskoczni
- c) Złe ustawienie rąk na skrzyni
- d) Brak amortyzacji przy lądowaniu
- e) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- f) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

6 - -----

- 5 - d
- 4 - d, e, b
- 3 - d, e, b, c
- 2 - d, e, b, c, f
- 1 - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Przerzut bokiem z pozycji przodem

Błędy

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) Złe ułożenie rąk na materacu
- c) Nieotrzymanie pozycji pionowej
- d) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia
- e) Ugięte nogi w kolanach

Ocena

- 6 - -----
- 5 - d
- 4 - d, a
- 3 - d, a, b
- 2 - d, a, b, c, e
- 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Piramida dwójkowa ze staniem na udach partnera

Na ocenę ma wpływ:

- **Precyzja pozycji:** Czy sylwetki są proste, kończyny odpowiednio ułożone, a chwyt pewny.
- **Stabilność układu:** Czy piramida jest stabilna i partnerzy potrafią utrzymać pozycję przez określony czas bez chwiania się.
- **Płynność przejść:** Czy przejścia między poszczególnymi elementami piramidy są płynne i kontrolowane.

5. Krótki układ gimnastyczny:

- przewrót w przód i w tył, przerzut bokiem, stanie na rękach przy drabinkach, skok zajęczy

Każda prawidłowa wykonana czynność podnosi ocenę o jeden góry.

PILKA RĘCZNA

Klasa 4

Kozłowanie piłki, rzut z miejsca

Błędy:

- a) uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki
- b) kozłowanie przed sobą

- c) zbyt niskie lub zbyt wysokie kozłowanie 3 6 d) kozłowanie pod zbyt dużym kątem
- e) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f) brak odprowadzenia ręki w tył, brak skrętu przy rzucie

ocena:

6 -----

5 - 1 dowolny błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 4 dowolne błędy

2 - 5 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa 5

podanie, chwyt, rzut do bramki z przeskoku

Błędy:

- a) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b) niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera
- c) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d) brak amortyzacji przy chwycie
- e) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f) nieodprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

ocena:

6 -----

5 - 1 błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 4 dowolne błędy

2 - 5 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa 6

Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut z wyskoku

Błędy:

- a) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b) niedokładne podanie
- c) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d) brak amortyzacji przy chwycie
- e) kozłowanie przed sobą
- f) kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- i) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

ocena:

6-----

5 - 2 błędy

4 - 3 dowolne błędy

3 - 5 dowolnych błędów

2 - 7 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu 3 8

Klasa 6

Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym

Błędy:

- a) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b) niedokładne podanie
- c) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d) brak amortyzacji przy chwycie
- e) kozłowanie przed sobą
- f) kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- i) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

ocena:

6-----

5 - 2 błędy

4 - 3 dowolne błędy

3 - 5 dowolnych błędów

2 - 7 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu 3 8

Klasa 7

Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym

Błędy:

- a) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b) niedokładne podanie
- c) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d) brak amortyzacji przy chwycie
- e) kozłowanie przed sobą
- f) kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- i) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Klasa 8

Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym w asyście obrońcy

Błędy:

- a) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b) niedokładne podanie
- c) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d) brak amortyzacji przy chwycie
- e) kozłowanie przed sobą
- f) kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- i) brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

PILKA NOŻNA

Klasa 4

Podanie, przyjęcie i prowadzenie piłki

Błędy:

- a) niedokładne podanie piłki, złe ustawienie podczas podania
- b) złe przyjęcie piłki, nieopanowanie po przyjęciu
- c) brak opanowania piłki podczas prowadzenia
- d) nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału
- e) brak płynności ćwiczenia

ocena:

6 - -----

5 - 1 dowolny błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 3 dowolne błędy

2 - 4 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa 5

Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę

Błędy:

- a) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b) brak zmiany nóg podczas prowadzenia slalomem
- c) brak płynności ćwiczenia

- d) nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę 3 9
- e) brak celności ruchu

ocena:

6 - -----

5 - e

4 - e + 1 dowolny błąd

3 - e + 2 dowolne błędy

2 - e + 3 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa 6

Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę

Błędy:

- a) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c) niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości
- d) złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale
- e) brak płynności ćwiczenia

ocena:

6 - -----

5 - 1 błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 3dowolne błędy

2 - 4 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa 7

Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę

Błędy:

- a) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c) niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości
- d) złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale
- e) brak płynności ćwiczenia

ocena:

6 - -----

5 - 1 błąd

4 - 2 dowolne błędy

- 3 - 3 dowolne błędy
- 2 - 4 dowolne błędy
- 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa 8

Przyjęcie piłki z powietrza, Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę prostym podbiciem

Błędy:

- a) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c) niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości
- d) złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale
- e) brak płynności ćwiczenia

ocena:

- 6 - -----
- 5 - 1 błąd
- 4 - 2 dowolne błędy
- 3 - 3 dowolne błędy
- 2 - 4 dowolne błędy
- 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu