

**Zespół Szkół Nr 1
im. Stanisława Staszica w Olkuszu**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla Technikum oraz Szkoły Branżowej I stopnia po
szkole podstawowej.
Rok szkolny 2023/2024**

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Założenia ogólne

- 1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
- 2) Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- 3) Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 4) Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
- 5) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
- 6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- 7) Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
- 8) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 9) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.
- 10) Ocena może być obniżona o jeden stopień.
- 11) Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].

12)W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na

koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].

13)Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej

obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

14)Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

15)Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

16)Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

+3 – plus dostateczny

4 – dobry

+4 – plus dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

SZCZEGÓŁOWE WARUNKI I SPOSOBY OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 2023/2024

Wymagania szczegółowe w klasie I liceum i technikum

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.
 - gibkość
 - skok w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 20 m
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m [według MTSF], bądź bieg po kopcercie
 - pomiar siły względnej
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - biegi
 - na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka:
 - Ćwiczenia kształtujące – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia
Ocena : oglądowa – technika wykonania
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
 - piłka nożna
 - Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu
 - Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku.

- koszykówka:

- Kozłowanie piłki w dowolnym tempie, ze zmianą ręki kozłującej
- Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu

- piłka ręczna:

- Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu - technika
- Rzut piłki do bramki w biegu po podaniu

- piłka siatkowa:

- Odbicie oburącz górne i odbicie oburącz dolne
- zagrywka sposobem dolnym i górnym

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń oblicza wskaźnik BMI.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

- uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

Wymagania szczegółowe w klasie II liceum i technikum

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 20 m,

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m, koperta

- pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Ćwiczenia kształtujące z partnerem – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia
Ocena oglądowa - technika wykonania
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu,

- piłka nożna:

- uderzenie piłki prostym podbiciem,
- przyjęcie piłki z podłoża

- koszykówka:

- rzut do kosza po kozłowaniu,
- obrona każdy swego,

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wysoku
- Prowadzenie piłki w dwójkach (podania jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu

- piłka siatkowa:

- rozegranie piłki,
- kiwnięcie i plas z wystawienia,

5) wiadomości:

- uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

Wymagania szczegółowe w klasie III liceum i technikum

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca.
- bieg ze startu wysokiego na 20 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF], koperta
- pomiar siły względnej
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone
 - na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Skok rozkroczny przez kozła

Ocena oglądowa – technika wykonania

- Z uniku przy drabince, zamachem jedno- i dwunożnym stanie na ramionach z asekuracją
- Ocena oglądowa – technika wykonania

- piłka nożna:

- uderzenie piłki prostym podbiciem,
- Sprawdzenie celności strzałów na bramkę.

- koszykówka:

- rzut do kosza z miejsca
- Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu,

- piłka ręczna:

- rzut z wysokości po zwodzie
- rzuty we fragmentach

- piłka siatkowa:

- przyjęcie piłki z zagrywki
- zagrywka sposobem górnym 'kierunkowa'

5) wiadomości:

- uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,

- uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

Wymagania szczegółowe w klasie IV liceum i technikum

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m, koperta
- pomiar siły względnej
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone
 - na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Stanie na ramionach
Ocena oglądowa – technika wykonania
- Przerzut bokiem
Ocena oglądowa – technika wykonania

- piłka nożna:

- Prowadzenie i przyjęcie piłki zakończone strzałem na bramkę z dystansu
- Sprawdzenie celności strzałów na bramkę. Strzał z odległości 12m

- koszykówka:

- Rzut do kosza z różnych pozycji
- Indywidualny atak, gra 1:1

- piłka ręczna:

- Współdziałanie w obronie
- Rzuty we fragmentach gry

- piłka siatkowa:

- Atak "po prostej"
- Ustawienie bloku „po prostej”

5) wiadomości:

- uczeń oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń zna zasady diety w zależności od charakteru pracy zawodowej,
- uczeń wie, co to jest samobadanie i samokontrola własnego zdrowia.

Wymagania szczegółowe w klasie V technikum

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 20 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m, koperta
- pomiar siły względnej zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- skok kuczny przez skrzynię wszerz,
- przewrót w przód i w tył w formie łączonej,

- piłka nożna:

- uderzenie piłki głową,
- zwód pojedynczy tyłem z piłką,

- koszykówka:

- rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo,
- technika rzutu osobistego,

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z przeskokiem po zwodzie pojedynczym,
- podania jednorącz górne w parach,

- piłka siatkowa:

- atak przez zabicie piłki,
- blokowanie piłki.

5) wiadomości:

- uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących na wybraną grupę mięśni,

- uczeń zna metody kształtowania sprawności fizycznej.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń zna zagrożenia wynikające ze stosowania środków psychotropowych,

- uczeń zna ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne.

Wymagania szczegółowe w klasie I branżowej szkoły I stopnia

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 20 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m,
- pomiar siły względnej
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone
 - na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - stanie na rękach przy drabinkach,
 - przewrót w przód do przysiadu podpartego,
- piłka nożna:
 - uderzenie piłki prostym podbiciem,
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
 - rzut do kosza z dwutaktu,
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku,
 - podania piłki jednorącz półgórne,
- piłka siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym

w parach,

- zagrywka sposobem górnym.

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń zna przepisy gier zespołowych.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

- uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

Wymagania szczegółowe w klasie II branżowej szkoły I stopnia

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 20 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m,

- pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- przewrót w tył do przysiadu podpartego,

- piłka nożna:

- uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,
- prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

- koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu,
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z przeskokiem,
- podania jednorącz półgórne kozłem,

- piłka siatkowa:

- wystawienie piłki sposobem górnym,
- zagrywka sposobem górnym.

5) wiadomości:

- uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,

- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

Wymagania szczegółowe w klasie III branżowej szkoły I stopnia

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 20 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m,
- pomiar siły względnej
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone
 - na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - przerzut bokiem,
 - przewrót w tył do rozkroku,
- piłka nożna:
 - uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
 - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,
- podania piłki jednorącz w parach,

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem,
- podania jednorącz półgórne po przeskoku,

- piłka siatkowa:

- atak przez „plasowanie” piłki,
- zagrywka sposobem górnym z wysokości.

5) wiadomości:

- uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,

- uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego

1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in.

posiada odpowiedni strój sportowy,

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej, uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia

co najmniej 5 kryteriów):

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej

5 kryteriów):

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,

- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub

celującą,

- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz

zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,

- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,

- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej

4 kryteria):

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,

- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia

co najmniej 3 kryteria):

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,

- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia

co najmniej 2 kryteria):

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,

- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

6) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,

- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

Uwagi :

Uczeń w ciągu I oraz II okresu ma prawo do wykorzystania dwóch niećwiczeń (tzw N-ek) kolejne nieprzystąpienie do zajęć bądź brak stroju skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej.

- ◆ uczeń może wykonać na zajęciach jedną próbę 3 razy, zalicza się wynik korzystniejszy dla ucznia
- ◆ uczeń nieobecny na próbie sprawnościowej ma obowiązek ustalić z nauczycielem termin zaliczenia sprawdzianu w dniu przystąpienia do zajęć
- ◆ uczeń niećwiczący w czasie sprawdzianu motoryki ma obowiązek ustalić z nauczycielem termin zaliczenia w dniu odbywającego się sprawdzianu
- ◆ uczeń , który odmawia przystąpienia do sprawdzianu otrzymuje z niego ocenę niedostateczną
- ◆ Ze sprawdzianu postępu sprawności uczeń nie może otrzymać oceny niedostatecznej
- ◆ uczeń ma prawo poprawić uzyskaną ocenę ze sprawdzianu w ciągu 30 dni od zaliczenia, ocenę uczeń może poprawić tylko raz
- ◆ nauczyciel może uzupełnić sprawdziany lub zastąpić je innymi konkurencjami

Uwagi końcowe :

1. Nauczyciel może podwyższyć ocenę o jeden stopień uczniowi, który reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, rekreacyjnych, turystycznych lub odnosi znaczące sukcesy sportowe w działalności pozaszkolnej.
2. Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie w I okresie szkolnym nie może mieć oceny końcowej wyższej niż dobra
3. Uczeń posiadający zwolnienie w II okresie szkolnym ma wpisane na koniec roku zwolniony(a).
4. Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie z części ćwiczeń otrzymuje ocenę końcową nie wyższą niż dobra.
5. Uczeń powinien być poinformowany co najmniej 1 tydzień przed planowanym sprawdzianem
6. Ze sprawdzianu postępu sprawności uczeń nie może otrzymać oceny niedostatecznej, chyba że nie podszedł do testu w wyznaczonym terminie
7. uczeń może dostać ocenę niedostateczną ze sprawdzianu umiejętności i ma możliwość jej poprawienia
8. Największą wagę w ocenie końcowej mają frekwencja i przygotowanie do zajęć oraz aktywny udział na zajęciach.
9. Wymagania na każdą ocenę dostosowane są do indywidualnych możliwości ucznia

10. Uczeń jest nieklasyfikowany , jeśli opuści powyżej 50% lekcji w okresie
11. Uczeń nieklasyfikowany ma prawo zdać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami Szkolnego Systemu Oceniania.

NAUCZYCIEL ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIANY ZALICZEŃ JEŚLI UZNA IŻ GRUPA NIE JEST W STANIE WYKONAĆ DANEGO ELEMENTU. NAUCZYCIEL JEST ZOBOWIĄZANY PRZEDSTAWIĆ KLASIE PROPOZYCJE ZMIANY NA KTÓRĄ KLASA MUSI WYRAZIĆ ZGODĘ.

W CZASIE OBOWIĄZYWANIA SZCZEGÓLNYCH OBOSTRZEŃ ZWIĄZANYCH Z COVID - 19, CZASOWO POMIJAMY SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI POLEGAJĄCE NA PRACY W PARACH LUB GRUPACH

Wymagania szczegółowe w klasie I szkoły branżowej I stopnia

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.
 - gibkość
 - skok w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 20 m
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m [według MTSF], bądź bieg po kopercie
 - pomiar siły względnej
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Ćwiczenia kształtujące – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia
Ocena : oglądowa – technika wykonania
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.

- piłka nożna

- Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu
- Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku.

- koszykówka:

- Kozłowanie piłki w dowolnym tempie, ze zmianą ręki kozłującej
- Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu

- piłka ręczna:

- Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu - technika
- Rzut piłki do bramki w biegu po podaniu

- piłka siatkowa:

- Odbicie oburącz górne i odbicie oburącz dolne
- zagrywka sposobem dolnym i górnym

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń oblicza wskaźnik BMI.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

- uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

Wymagania szczegółowe w klasie II szkoły branżowej I stopnia

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 20 m,

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m, koperta

- pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Ćwiczenia kształtujące z partnerem – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia
Ocena oglądowa - technika wykonania
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu,

- piłka nożna:

- uderzenie piłki prostym podbiciem,
- przyjęcie piłki z podłoża

- koszykówka:

- rzut do kosza po kozłowaniu,
- obrona każdy swego,

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku
- Prowadzenie piłki w dwójkach (podania jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu

- piłka siatkowa:

- rozegranie piłki,
- kiwnięcie i plas z wystawienia,

5) wiadomości:

- uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

Wymagania szczegółowe klasie III szkoły branżowej I stopnia

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca.
- bieg ze startu wysokiego na 20 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF], koperta

- pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Skok rozkroczny przez kozła
Ocena oglądowa – technika wykonania
- Z uniku przy drabince, zamachem jednonogim stanie na ramionach z asekuracją
Ocena oglądowa – technika wykonania

- piłka nożna:

- uderzenie piłki prostym podbiciem,
- Sprawdzenie celności strzałów na bramkę.

- koszykówka:

- rzut do kosza z miejsca
- Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu,

- piłka ręczna:

- rzut z wyskoku po zwodzie
- rzuty we fragmentach

- piłka siatkowa:

- przyjęcie piłki z zagrywki
- zagrywka sposobem górnym 'kierunkowa'

5) wiadomości:

- uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,

- uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

Kryteria oceniania:

Oceny za wyniki z poszczególnych prób przedstawiają poniższe tabelki:

SKOK W DAL Z MIEJSCA

| OCENA | I KLASA | | II KLASA | | III KLASA | | IV KLASA | | V KLASA | |
|-------|---------|------|----------|------|-----------|------|----------|------|---------|------|
| | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. |
| 6 | 1,95 | 2,35 | 1,95 | 2,35 | 2,00 | 2,40 | 2,05 | 2,45 | 2,10 | 2,50 |
| 5 | 1,75 | 2,15 | 1,75 | 2,15 | 1,80 | 2,20 | 1,85 | 2,25 | 1,90 | 2,30 |
| 4 | 1,55 | 1,95 | 1,55 | 1,95 | 1,60 | 2,00 | 1,65 | 2,05 | 1,70 | 2,10 |
| 3 | 1,35 | 1,75 | 1,35 | 1,75 | 1,30 | 1,80 | 1,40 | 1,85 | 1,45 | 1,90 |
| 2 | 1,10 | 1,55 | 1,10 | 1,55 | 1,15 | 1,60 | 1,20 | 1,65 | 1,25 | 1,70 |

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (2 kg) W PRZÓD

| OCENA | I KLASA | | II KLASA | | III KLASA | | IV KLASA | | V KLASA | |
|-------|---------|-------|----------|-------|-----------|-------|----------|-------|---------|-------|
| | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. |
| 6 | 8,00 | 12,60 | 8,00 | 12,60 | 8,20 | 12,80 | 8,40 | 13,00 | 8,60 | 13,20 |
| 5 | 7,20 | 10,60 | 7,20 | 10,60 | 7,40 | 10,80 | 7,60 | 11,00 | 7,80 | 11,20 |
| 4 | 6,20 | 9,40 | 6,20 | 9,40 | 6,40 | 9,60 | 6,60 | 9,80 | 6,80 | 10,00 |
| 3 | 5,00 | 7,60 | 5,00 | 7,60 | 5,20 | 7,80 | 5,40 | 8,00 | 5,60 | 8,20 |
| 2 | 4,00 | 5,60 | 4,00 | 5,60 | 4,20 | 5,80 | 4,40 | 6,00 | 4,60 | 6,20 |

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (4kg- I, II; 5kg – III, IV kl) W TYŁ

| OCENA | I KLASA | | II KLASA | | III KLASA | | IV KLASA | | V KLASA | |
|-------|---------|-------|----------|-------|-----------|-------|----------|-------|---------|-------|
| | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. |
| 6 | 6,60 | 12,30 | 6,60 | 12,30 | 6,80 | 12,50 | 7,00 | 12,30 | 7,20 | 12,50 |
| 5 | 5,80 | 10,80 | 5,80 | 10,80 | 6,00 | 11,00 | 6,20 | 10,80 | 6,40 | 11,00 |
| 4 | 4,80 | 9,80 | 4,80 | 9,80 | 5,00 | 10,00 | 5,20 | 9,80 | 5,40 | 10,00 |

| | | | | | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3 | 3,60 | 7,80 | 3,60 | 7,80 | 3,80 | 8,00 | 5,00 | 7,80 | 4,20 | 8,00 |
| 2 | 2,60 | 5,80 | 2,60 | 5,80 | 2,80 | 6,00 | 4,00 | 5,80 | 3,20 | 6,00 |

BIEG NA 20 m/ 100m

| OCENA | KLASA I -V (20m) | | KLASA I-V (100m) | |
|----------|-------------------|-----------|------------------|------|
| | DZIEW. | CHŁ. | DZIEW. | CHŁ. |
| 6 | 3,70 | 3,20 | 14,2 | 12,9 |
| 5 | 3,71-3,99 | 3,21-3,40 | 15,3 | 13,8 |
| 4 | 4,00-4,29 | 3,41-3,70 | 16,9 | 14,6 |
| 3 | 4,30-4,59 | 3,71-4,00 | 17,9 | 15,6 |
| 2 | 4,60 | 4,01 | 18,9 | 16,6 |

BIEG PO KOPERCIE (3x5 m)

| OCENA | I - II KLASA | | III KLASA | | IV KLASA | | V KLASA | |
|----------|--------------|------|-----------|------|----------|------|---------|------|
| | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. |
| 6 | 24,3 | 23,1 | 24,4 | 23,2 | 24,5 | 23,3 | 24,6 | 23,4 |
| 5 | 25,3 | 24,1 | 25,4 | 24,2 | 25,5 | 24,3 | 25,6 | 24,4 |
| 4 | 26,3 | 25,1 | 26,4 | 25,2 | 26,5 | 25,3 | 26,6 | 25,4 |
| 3 | 27,8 | 26,4 | 27,9 | 26,5 | 28,0 | 26,6 | 28,1 | 26,7 |
| 2 | 29,2 | 27,6 | 29,4 | 27,8 | 29,6 | 28,0 | 29,7 | 28,1 |

WYCISKANIE SZTANGI (30 kg)

| OCENA | I - II KLASA | | III KLASA | | IV KLASA | | V KLASA | |
|----------|--------------|------|-----------|------|----------|------|---------|------|
| | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. |
| 6 | - | 30 | - | 40 | - | 50 | - | 60 |
| 5 | - | 20 | - | 30 | - | 40 | - | 50 |

| | | | | | | | | |
|----------|---|----|---|----|---|----|---|----|
| 4 | - | 15 | - | 20 | - | 30 | - | 40 |
| 3 | - | 10 | - | 15 | - | 20 | - | 30 |
| 2 | - | 5 | - | 10 | - | 15 | - | 20 |

BRZUSZKI w czasie 1 min

| OCENA | KLASA I -V | |
|--------------|-------------------|------------|
| | DZ. | CHŁ |
| 6 | 50 | 57 |
| 5 | 42 | 50 |
| 4 | 33 | 40 |
| 3 | 22 | 30 |
| 2 | 15 | 20 |

TEST COOPERA

| OCENA | I - II KLASA | | III KLASA | | IV KLASA | | V KLASA | |
|--------------|---------------------|------------|------------------|-------------|-----------------|-------------|----------------|-------------|
| | DZ. | CHŁ | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. | DZ. | CHŁ. |
| 6 | 2200 | 2850 | 2250 | 2900 | 2350 | 2950 | 2400 | 3000 |
| 5 | 2100 | 2600 | 2150 | 2650 | 2200 | 2700 | 2250 | 2750 |
| 4 | 1950 | 2350 | 2000 | 2400 | 2050 | 2450 | 2100 | 2500 |
| 3 | 1750 | 2050 | 1800 | 2100 | 1850 | 2150 | 1900 | 2200 |
| 2 | 1550 | 1650 | 1600 | 1700 | 1650 | 1750 | 1700 | 1800 |

BIEG ZWINNOŚCIOWY 4X10M

| Dziewczęta | | Chłopcy | |
|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| BIEG ZWINNOŚCIOWY | | BIEG ZWINNOŚCIOWY | |
| Wynik | OCENA | Wynik | OCENA |
| 8,2-8,6 | 6 | 7,2-7,6 | 6 |
| 8,7-9,2 | 5 | 7,7-8,2 | 5 |
| 9,3-10,3 | 4 | 8,3-9,2 | 4 |
| 10,4-11,4 | 3 | 9,3-10,2 | 3 |
| 11,5- I MNIEJ | 2 | 10,3- I MNIEJ | 2 |

Siła ramion

| Dziewczęta | Chłopcy | OCENA |
|---|--|--------------|
| Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek. | Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek. | 2 |
| Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek. | Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek. | 3 |
| Zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek. | Zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek. | 4 |
| | | |

| | | |
|--|--|---|
| Zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek. | Zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek. | 5 |
| Zawis, podciągnięcie się | Zawis, podciągnięcie się | 6 |

Gibkość test Zuchory

| Dziewczęta | Chłopcy | OCENA |
|---|---|--|
| chwyt oburącz za kostki | chwyt oburącz za kostki | minimalny 1 pkt ocena dopuszczająca |
| dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | dotknięcie palcami obu rąk palców stóp | dostateczny 2 pkt ocena dopuszczająca |
| dotknięcie palcami obu rąk podłoża | dotknięcie palcami obu rąk podłoża | dobry 3 pkt ocena dostateczna |
| dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża | bardzo dobry 4 pkt ocena dobra |
| dotknięcie dłońmi podłoża | dotknięcie dłońmi podłoża | wysoki 5 pkt ocena bardzo dobra |
| dotknięcie głową kolan | dotknięcie głową kolan | wybitny 6 pkt ocena celująca |

| SPRAWDZIAN | OCENA | KLASA | | | | | | | |
|---------------|-------|--------|------|---------|-------|------|------|------|------|
| | | I - II | | II i | | IV | | V | |
| | | Dz. | Chl. | Dz. | Chl. | Dz. | Chl. | Dz. | Chl. |
| 100m | 2 | 18,9 | 17,2 | 18,8 | 17,1 | 18,7 | 16,9 | 18,7 | 16,8 |
| | 3 | 17,9 | 16,1 | 17,8 | 16,0 | 17,7 | 15,7 | 17,7 | 15,5 |
| | 4 | 16,8 | 15,0 | 16,7 | ,14,8 | 16,6 | 14,5 | 16,6 | 14,2 |
| | 5 | 15,9 | 14,0 | 15,8 | 13,7 | 15,7 | 13,2 | 15,6 | 12,9 |
| | 6 | > | > | > | > | > | > | > | > |
| 800m 1500m | 2 | 4,44 | 6,46 | 4,39 | 6,43 | 4,34 | 6,40 | 4,28 | 6,37 |
| | 3 | 4,10 | 6,09 | 4,04 | 6,05 | 4,00 | 6,02 | 3,56 | 5,59 |
| | 4 | 3,51 | 5,41 | 3,47 | 5,38 | 3,43 | 5,35 | 3,39 | 5,31 |
| | 5 | 3,20 | 5,15 | 3,15 | 5,12 | 3,12 | 5,10 | 3,10 | 5,05 |
| | 6 | > | > | > | > | > | > | > | > |

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa I

PILKA SIATKOWA

1. Odbicie oburącz górne i odbicie oburącz dolne

Ocena:

6 – 50 odbić sposobem górnym i dolnym o ścianę (uczeń prawidłowo wykonuje odbicia zachowując przy tym estetykę, płynność i prawidłową technikę – odbicia wykonywane są za linią 2,5 m)

5 – 40 odbić sposobem górnym i dolnym o ścianę (zachowanie prawidłowej techniki podczas odbić, estetyki – odbicia wykonywane są za linią 1m)

4 – 30 odbić sposobem górnym i dolnym o ścianę (podczas sprawdzianu technika ucznia korygowana jest przez nauczyciela, odbicia w dalszym ciągu wykonywane są za linią 1m)

3 – 20 odbić sposobem górnym i dolnym o ścianę (wykonuje sprawdzian z dużymi błędami technicznymi, technika ucznia korygowana jest przez nauczyciela w dużym stopniu, brak ograniczeń pola odbicia)

2 – 10 odbić sposobem górnym i dolnym o ścianę (brak ograniczeń co do pola odbić, uczeń wykonuje sprawdzian z bardzo dużą ilością błędów, bardzo często w technikę ingeruje nauczyciel)

1 – poniżej 10 nie podejmuje próby wykonania sprawdzianu, nie wykazuje chęci wykonania sprawdzianu. (brak prawidłowej techniki danego elementu)

2. Zagrywka dolna i zagrywka górna

Ocena:

6 – 6 poprawnych zagrywek na drugą stronę boiska (zachowanie prawidłowej techniki podczas sprawdzianu, umiejętność zagrania zagrywki kierunkowej)

5 - 5 poprawnych zagrywek na drugą stronę boiska (zachowanie prawidłowej techniki podczas każdej z prób, zagrywka „górna”)

4 - 4 poprawne zagrywki na drugą stronę boiska (zachowanie prawidłowej techniki podczas 3 na 4 próby poprawne, zagrywka „górna” bądź dolna)

3 – 3 poprawne zagrywki na drugą stronę boiska (wykonuje sprawdzian z dużymi błędami technicznymi, technika ucznia korygowana jest przez nauczyciela w dużym stopniu, zagrywka górna bądź dolna)

2 – 2 poprawne zagrywki na drugą stronę boiska (duże błędy techniczne, zagrywka sposobem dolnym).

1 – 1 brak zachowania techniki, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia

PILKA RĘCZNA

1. Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu - technika

Ocena:

- 6 – poprawne wykonanie 25 podań w miejscu i w ruchu (bezbłędna technika wszystkich elementów, zachowuje płynność między podaniem a chwytem)
- 5 - poprawne wykonanie 20 podań w miejscu i w ruchu (zachowanie techniki podczas wykonywania wszystkich elementów, estetyka ruchu)
- 4 - poprawne wykonanie 15 podań w miejscu i w ruchu (technika jest korygowana w niewielkim stopniu przez nauczyciela, płynność z niewielkim stopniu zaburzona)
- 3 - poprawne wykonanie 10 podań w miejscu i w ruchu (technika jest korygowana w dużym stopniu przez nauczyciela)
- 2 - poprawne wykonanie 5 podań w miejscu i w ruchu (uczeń nie kontroluje techniki, ma problemy z przyjęciem piłki jak i podaniem)
- 1 – poniżej 5 podań, brak techniki, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia

2. Rzut piłki do bramki w biegu po podaniu

Ocena :

- 6 – 6 rzutów celnych do bramki w biegu po podaniu na 9 m (bezbłędna technika wszystkich elementów, samodzielność, zachowuje płynność, estetykę ruchu)
- 5 – 5 rzutów celnych do bramki w biegu po podaniu na 9 m (bezbłędna, samodzielna, technika wykonania rzutów)
- 4 – 4 rzuty celne do bramki w biegu po podaniu na 9 m (samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami)
- 3 – 3 rzuty celne do bramki w biegu po podaniu na 9 m (z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy techniki, brak płynności,)
- 2 – 2 rzuty celne do bramki w biegu po podaniu na 9 m (uczeń w dużym stopniu nie kontroluje techniki, ma problemy z przyjęciem piłki jak i rzutem)
- 1 – 1 rzut celny do bramki w biegu po podaniu na 9 m (brak zachowania techniki, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia).

PILKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku.

Ocena:

Slalom wzdłuż boiska, między pachołkami, na sygnał zmiana kierunku.

- 6 – płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element slalomu .
- 5 – samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element slalomu.
- 4 – samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami,
- 3 – z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy slalomu, zaburzona płynność
- 2 – uczeń w dużym stopniu nie kontroluje techniki, ma znaczne problemy z utrzymaniem piłki przy nodze.
- 1 – nie podejmuje próby wykonania układu, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia, nie potrafi utrzymać piłki przy nodze, brak techniki w wykonaniu slalomu pomimo reakcji nauczyciela brak reakcji na uwagi.

2. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu

Ocena : oglądowa – technika wykonania

- 6 – płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element .

- 5 – samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element.
- 4 – samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami,
- 3 – z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy, zaburzona płynność
- 2 – uczeń w dużym stopniu nie kontroluje techniki, ma znaczne problemy z utrzymaniem piłki przy nodze.
- 1 – nie podejmuje próby wykonania układu, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia, nie potrafi utrzymać piłki przy nodze, brak techniki w wykonaniu zadanego elementu pomimo reakcji nauczyciela brak reakcji na uwagi.

KOSZYKÓWKA

1. Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu
Ocena oglądowa – technika wykonania

Ocena:

6 – poprawne wykonanie 25 podań w miejscu i chwytów (bezbłędna technika wszystkich elementów, zachowuje płynność między podaniem a chwytem)

5 - poprawne wykonanie 20 podań w miejscu i w ruch(zachowanie techniki podczas wykonywania wszystkich elementów, estetyka ruchu)

4 - poprawne wykonanie 15 podań w miejscu i w ruch (technika jest korygowana w niewielkim stopniu przez nauczyciela, płynność z niewielkim stopniu zaburzona)

3 - poprawne wykonanie 10 podań w miejscu i w ruch (technika jest korygowana w dużym stopniu przez nauczyciela)

2 - poprawne wykonanie 5 podań w miejscu i w ruch (uczeń nie kontroluje techniki, ma problemy z przyjęciem piłki jak i podaniem)

1 – poniżej 5 podań, brak techniki, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia

2. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie, ze zmianą ręki kozłującej
Ocena oglądowa – technika wykonania

3. Rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena:

6 – 6 rzutów celnych po kozłowaniu (płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)

5 – 5 rzutów celnych po kozłowaniu (samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)

4 – 4 rzuty celne po kozłowaniu (samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami)

3 – 3 rzuty celne po kozłowaniu (z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy, zaburzona płynność)

2 – 2 rzuty celne po kozłowaniu (uczeń nie kontroluje techniki, ma problemy z utrzymaniem piłki)

- 1-1 rzut celny po kozłowaniu (nie wykazuje zaangażowania podczas wykonywanych ćwiczeń, brak techniki).

GIMNASTYKA

1. Ćwiczenia kształtujące – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia
Ocena : oglądowa – technika wykonania
2. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu

Ocena : oglądowa – technika wykonania

6 – przewrót w przód z rozbiegu, naskokiem, bezbłędną fazą lotu, oraz lądowaniem i pozycją końcową stanie zasadnicze, rr w bok

5- Wszystkie elementy powyżej z wyjątkiem rozbiegu.

4 – Wszystkie elementy jak w 5 z wyjątkiem naskoku.

3 – Zaburzona faza lotu (podkurczone nogi).

2 – Również zaburzona faza lotu, lądowanie w przypadkowej pozycji.

1 - nie wykazuje zaangażowania podczas wykonywanych ćwiczeń, brak techniki, przerzut przez bark.

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa II

PILKA SIATKOWA

1. Rozegranie piłki.

Ocena oglądowa – technika wykonania

- 6 – płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element, podejście pod piłkę i wykonanie rozegrania z wyskoku)
- 5 – samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element w miejscu
- 4 – samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami,
- 3 – z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy układu,
- 2 – podejmuje próbę wykonania układu z dużą pomocą nauczyciela, piłki wystawione to tzw. Piłki przypadkowe
- 1 – nie podejmuje próby wykonania elementu, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia, brak techniki.

2. Kiwnięcia i plas z wystawienia.

Ocena:

6 – 6 kiwnięć w materac , 5 plasów w materac – kiwnięcia wykonywane są w wyskoku, a ręka kiwająca jest „zwalniana” z próby ataku.

5 – 5 kiwnięcia w materac , 4 plasy w materac

4 – 4 kiwnięcia w materac , 3 plasy w materac

3 – 3 kiwnięcia w materac , 2 plasy w materac

2 – 2 kiwnięcie w materac , 1 plas w materac

1 – 1 kiwnięcie w materac , brak plasu.

PILKA RĘCZNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach (podania jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu

Ocena : oglądowa – technika wykonania

- 6 – 5 rzutów celnych (współpracuje z partnerem, płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)
- 5 – 5 rzutów celnych (samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)
- 4 – 4 rzuty celne (drobne błędy i nieporozumienia podczas wykonywania pojedynczych elementów)
- 3 – 3 rzuty celne (znaczne błędy podczas współpracy między ćwiczącymi, brak płynności, technika zaburzona)
- 2 – 2 rzuty celne (elementy wykonywane z dużymi błędami, niewielka współpraca z partnerem, brak płynności)
- 1 – 1 rzut celny (brak płynności, brak współpracy z partnerem, technika znikoma)

2. Rzut z wyskoku

Ocena:

6 – 5 rzutów celnych po kozłowaniu

5 – 4 rzutów celnych po kozłowaniu

4 – 3 rzuty celne po kozłowaniu

3 – 2 rzuty celne po kozłowaniu

2 – 1 rzuty celne po kozłowaniu

PIŁKA NOŻNA

1. Uderzenie piłki prostym podbiciem

Ocena:

6 – 15 podbić (prawa lewa)

5 – 12 podbić (prawa lewa)

4 – 9 podbić (prawa lewa)

3 – 6 podbić

2 – 3 podbicia

2. Przyjęcie piłki z podłoża

Ocena : oglądowa

KOSZYKÓWKA

1. Obrona „każdy swego”
Ocena oglądowa – technika wykonania
2. Rzut do kosza po kozłowaniu.

Ocena:

6 – 6 rzutów celnych po kozłowaniu (podczas kozłowania obserwacja boiska nie spoglądanie na rękę, płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)

5 – 5 rzutów celnych po kozłowaniu (samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)

- 4 – 4 rzuty celne po kozłowaniu (samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami)
- 3 – 3 rzuty celne po kozłowaniu (z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy, zaburzona płynność)
- 2 – 2 rzuty celne po kozłowaniu (uczeń nie kontroluje techniki, ma problemy z utrzymaniem podczas kozłowania)
- 1-1 rzut celny po kozłowaniu (nie wykazuje zaangażowania podczas wykonywanych ćwiczeń, brak techniki).

GIMNASTYKA

1. Ćwiczenia kształtujące z partnerem – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia

Ocena oglądowa - technika wykonania

2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu

Ocena oglądowa - technika wykonania

6 – przewrót w tył o nogach prostych widocznym wypchnięciem bioder w górę, bezbłędną fazą lotu, oraz pozycją końcową stanie zasadnicze, rr w bok
5- Przewrót w tył o nogach prostych, elementy jak u góry z wyjątkiem mocnego akcentu bioder.

4 – Przewrót w tył do rozkroku, zachowanie płynności.

3 – Przewrót w tył do rozkroku z drobnymi problemami rr

2 – Przewrót do przysiadu, również zaburzona faza lotu, lądowanie w przypadkowej pozycji.

1 - nie wykazuje zaangażowania podczas wykonywanych ćwiczeń, brak techniki, przerzut przez bark.

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

1. Samodzielne sędziowanie gry sportowej

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa III

SIATKÓWKA

1. Zagrywka sposobem górnym „kierunkowa”

Ocena:

6 – 6 zagrań w materac

5 – 5 zagrania w materac,

4 – 4 zagrania w materac

3 – 3 zagrania w materac

2 – 2 zagrania w materac

1 – 1 zagranie w materac

2. Przyjęcie piłki z zagrywki

Ocena:

- 6 – 6 przyjęć
- 5 – 5 przyjęcia
- 4 – 4 przyjęcia
- 3 – 3 przyjęcia
- 2 – 2 przyjęcie
- 1 – 1 przyjęcie

PIŁKA RĘCZNA

1. Rzut z wyskoku po zwodzie

Ocena oglądowa wraz z :

- 6 – 6 rzutów celnych z wyskoku (zachowanie poprawności we wszystkich elementach techniki zarówno rzutu jak i zwodu, płynność, samodzielność, obserwacja boiska).
- 5 – 5 rzutów celnych z wyskoku(zachowanie poprawności we wszystkich elementach techniki zarówno rzutu jak i zwodu, płynność, samodzielność) .
- 4 – 4 rzuty celne z wyskoku (Drobne błędy podczas wykonywania rzutu jak i zwodu)
- 3 – 3 rzuty celne z wyskoku (Liczne uwagi nauczyciela odnośnie techniki danych elementów, problemy w wykonaniu zwodu)
- 2 – 2 rzuty celne z wyskoku (brak płynności, problemy z utrzymaniem piłki przy sobie, duże błędy w technice).
- 1 – 1 rzut celny z wyskoku (brak techniki wykonania, nie wykazuje zaangażowania podczas wykonywanych ćwiczeń)

2. Rzuty we fragmentach gry

Ocena oglądowa wynikająca z techniki i możliwości stworzonych podczas fragmentów gry

PIŁKA NOŻNA

1. Uderzenie piłki prostym podbiciem

Ocena:

- 6 – 18 podbić (prawa lewa)
- 5 – 15 podbić (prawa lewa)
- 4 – 12 podbić (prawa lewa)
- 3 – 9 podbić
- 2 – 6 podbicia

2. Sprawdzenie celności strzałów na bramkę.

Ocena

- 6 – 6 celnych strzałów
- 5 – 5 celnych strzałów
- 4 – 4 celnych strzałów
- 3 – 3 celnych strzałów
- 2 – 2 celnych strzałów

KOSZYKÓWKA

1. Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu

Ocena oglądowa – technika wykonania dwutaktu wraz z :

6 – 5 rzutów celnych z dwutaktu

5 – 4 rzutów celnych z dwutaktu

4 – 3 rzuty celne z dwutaktu

3 – 2 rzuty celne z dwutaktu

2 – 1 rzuty celne z dwutaktu

2. Rzut do kosza z miejsca

6 – 5 rzutów celnych z miejsca

5 – 4 rzutów celnych z miejsca

4 – 3 rzuty celne z miejsca

3 – 2 rzuty celne z miejsca

2 – 1 rzuty celne z miejsca

GIMNASTYKA

1. Skok rozkroczny przez kozła

Ocena oglądowa – technika wykonania

2. Z uniku przy drabince, zamachem jedno nogą stanie na ramionach z asekuracją

Ocena oglądowa – technika wykonania

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

1. Samodzielne sędziowanie gry sportowej

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

Umiejętności

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa IV

SIATKÓWKA

1. Atak „po prostej”

Ocena:

6 – 5 zagrań w materac

5 – 4 zagrania w materac,

4 – 3 zagrania w materac

3 – 2 zagrania w materac

2 – 1 zagrania w materac

2. Ustawienie bloku „po prostej”

Ocena oglądowa – technika wykonania

PILKA RĘCZNA

1. Współdziałanie w obronie
Ocena oglądowa – technika wykonania
2. Rzuty we fragmentach gry
Ocena oglądowa wynikająca z techniki i możliwości stworzonych podczas fragmentów gry

PILKA NOŻNA

1. Prowadzenie i przyjęcie piłki zakończone strzałem na bramkę z dystansu
Ocena oglądowa wraz z :
6 – 5 celnych strzałów
5 – 4 celnych strzałów
4 – 3 celnych strzałów
3 – 2 celnych strzałów
2 – 1 celnych strzałów
2. Sprawdzenie celności strzałów na bramkę. Strzał z odległości 12m
6 – 5 celnych strzałów
5 – 4 celnych strzałów
4 – 3 celnych strzałów
3 – 2 celnych strzałów
2 – 1 celnych strzałów

KOSZYKÓWKA

1. Rzut do kosza z różnych pozycji
2. Ocena oglądowa – technika wykonania wraz z :

6 – 5 rzutów celnych
5 – 4 rzuty celne
4 – 3 rzuty celne
3 – 2 rzuty celne
2 – 1 rzut celny
3. Indywidualny atak, gra 1:1
Ocena oglądowa – technika wykonania

GIMNASTYKA

1. Stanie na ramionach
Ocena oglądowa – technika wykonania
2. Przerzut bokiem
Ocena oglądowa – technika wykonania

SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

2. Sędziowanie gry sportowej

WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności

Zadania kontrolno – sprawdzające klasa V

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem
 - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
 - skok w dal z miejsca
 - bieg ze startu wysokiego na 20 m
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m, koperta
 - pomiar siły względnej zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
 - biegi przedłużone
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

GIMNASTYKA:

- skok kuczny przez skrzynię wszerz.

Uczeń wykonuje ćwiczenie od postawy początkowej do postawy końcowej.

- celująca uczeń wykonuje skok kuczny, odbicie obunóż, lądowanie obunóż, obciążone palce, odmach, zachowuje cechy gimnastyczne, prawidłowe ułożenia rąk na przyrządzie
- bardzo dobra uczeń wykonuje skok obunóż, lądowanie obunóż, obciążone palce, skok symetryczny.
- dobra uczeń wykonuje skok obunóż, symetrycznie. Ocena dostateczna Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie.
- dopuszczająca uczeń próbuje wykonać ćwiczenie.
- niedostateczna Uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia

- przewrót w przód i w tył w formie łączonej.
- celująca uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie we właściwym, dynamicznym tempie, wszystkie elementy wykonane prawidłowo technicznie.
- bardzo dobra uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie, dopuszczalny 1 błąd techniczny.
- dobra uczeń wykonuje ćwiczenie w średnim, równym tempie, dopuszczalne 2 błędy techniczne.
- dostateczna uczeń wykonuje ćwiczenie w średnim, nierównym tempie, dopuszczalne 4 błędy techniczne.
- dopuszczająca uczeń ćwiczenie wolno lub bardzo wolno, duża liczba błędów technicznych.
- niedostateczna Uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia

Błędy techniczne:

1. Brak postawy wyjściowej i końcowej. 2. Brak odbicia obunóż 3. Zgięte nogi w stawie kolanowym. 4. Brak fazy lotu 5. Przechylenie głowy na bok 6. Nieprawidłowe ustawienie rąk na materacu. 7. Rozłączone nogi w pierwszej fazie przewrotu. 8. Niesymetryczny przewrót. 9. Podpór jednorącz lub oburącz po przewrocie 10. Niepotrzebne ruch ciała w czasie ćwiczenia.

PIŁKA NOŻNA:

- uderzenie piłki głową.

Podanie górne (dośrodkowanie piłki)

- celująca uczeń prawidłowo wykonuje celne uderzenie głową piłki do bramki (3x)
- bardzo dobra uczeń prawidłowo wykonuje celne uderzenie głową piłki do bramki (2x)
- dobra uczeń uderza piłkę niewłaściwą powierzchnią głowy (1x)
- dostateczna uczeń nieprawidłowo ocenia tor lotu piłki odbicia przypadkowe
- dopuszczająca uczeń niewłaściwie układa ciało przy wykonywaniu uderzenia, brak kontaktu z piłką .
- niedostateczna uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia.

- zwód pojedynczy tyłem z piłką.

Ocena : oglądowa – technika wykonania

- celująca uczeń płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element w tempie .
- bardzo dobra uczeń samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element brak zdecydowanego tempa.
- dobra uczeń samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami technicznymi,
- dostateczna uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy, zaburzona płynność
- dopuszczająca uczeń w dużym stopniu nie kontroluje techniki, ma znaczne problemy z utrzymaniem piłki przy nodze.
- niedostateczna uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

KOSZYKÓWKA:

- rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo.
Ćwiczenie wykonywane jest 4x

- celująca uczeń prawidłowo wykonuje zatrzymanie na jedno tempo, płynnie w tempie oddaje celny rzut do kosza (3x)
- bardzo dobra uczeń wykonuje zatrzymanie na jedno tempo oddaje 2 celne rzuty do kosza
- dobra uczeń wykonuje zatrzymanie na jedno tempo z drobnymi błędami technicznymi oddaje celny rzut do kosza
- dostateczna uczeń w czasie wykonywania ćwiczenia popełnia błędy techniczne brak celności
- dopuszczający uczeń nie wykonuje poprawnie technicznie zatrzymania na jedno tempo brak celności.
- niedostateczna uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia
- technika rzutu osobistego,
- celujący uczeń wykonuje rzut wolny prawidłowo technicznie trafia celnie do kosza 3x na pięć prób
- bardzo dobra uczeń wykonuje rzut wolny prawidłowo technicznie oddaje 2 celne rzuty do kosza
- dobra uczeń wykonuje rzut wolny z drobnymi błędami technicznymi(przekroczenie linii, nieprawidłowe ułożenie ciała) 1 celny rzut
- dostateczny uczeń wykonuje rzut wolny z błędami technicznymi (Jak wyżej, podskok przy oddawaniu rzutu) brak celności
- dopuszczający uczeń nieprawidłowo technicznie wykonuje rzut wolny.
- niedostateczny uczeń nie przystępuje do ćwiczenia

PILKA RĘCZNA:

- rzut na bramkę z przeskokiem po zwodzie pojedynczym,
- celująca uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, we właściwym tempie w prawą lub lewą stronę oddaje prawidłowy rzut na bramkę z przeskokiem zgodnie z przepisami gry.
- bardzo dobra uczeń wykonuje ćwiczenie w prawą lub lewą stronę oddaje prawidłowy rzut na bramkę z przeskokiem zgodnie z przepisami gry.
- dobra uczeń wykonuje ćwiczenie, brak tempa w prawą lub lewą stronę oddaje rzut na bramkę z przeskokiem z drobnymi błędami zgodnie z przepisami gry.
- dostateczna uczeń wykonuje ćwiczenie tylko w jedną stronę oddaje rzut na bramkę z przeskokiem z licznymi błędami technicznymi.
- dopuszczająca uczeń ćwiczenie wykonuje bardzo wolno z licznymi błędami technicznymi.
- niedostateczna uczeń nie przystępuje do ćwiczenia
- podania jednorącz górne w parach,
- celujący uczeń poprawnie wykonuje podania w tempie pełna kontrola nad wykonywanym ćwiczeniem w ruchu (bezbłędna technika wszystkich elementów, zachowuje płynność między podaniem a chwytem)
- bardzo dobra uczeń poprawnie wykonuje podania w ruchu drobne błędy techniczne (zachowanie techniki podczas wykonywania elementów, estetyka ruchu)
- dobra uczeń wykonuje podanie w ruchu (technika jest korygowana w niewielkim stopniu przez nauczyciela, płynność z niewielkim stopniu zaburzona)
- dostateczna uczeń wykonuje podania jednorącz z licznymi błędami, traci panowanie nad piłką (technika jest korygowana w dużym stopniu przez nauczyciela)
- dopuszczająca uczeń wykonuje podania błędnie technicznie, brak tempa (uczeń nie kontroluje techniki, ma problemy z przyjęciem piłki jak i podaniem)
- niedostateczna uczeń nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia

PILKA SIATKOWA:

- atak przez zbiórkę piłki, 4X
- celujący uczeń wykonuje 4 dynamiczne zbiórki piłki zgodne z techniką
- bardzo dobry uczeń wykonuje 3 dynamiczne zbiórki piłki zgodne z techniką
- dobry uczeń wykonuje 2 dynamiczne zbiórki piłki zgodne z techniką
- dostateczny uczeń wykonuje 2 zbiórki piłki z błędami technicznymi (brak prawidłowego dojścia do piłki, brak wyskoku, nieprawidłowe uderzenie piłki dłonią, brak tempa)
- dopuszczający uczeń ma duże problemy z wykonaniem ćwiczenia, brak prawidłowej techniki.
- niedostateczna uczeń nie przystąpił do ćwiczenia

- blokowanie piłki. 5x
- celujący uczeń 5 razy wykonuje blok pojedynczy zgodnie z techniką w tempie w pełni kontrolując całe ćwiczenie
- bardzo dobra uczeń 4 razy wykonuje blok pojedynczy zgodnie z techniką w tempie w pełni kontrolując całe ćwiczenie
- dobra uczeń 3 razy wykonuje blok pojedynczy zgodnie z techniką kontrolując całe ćwiczenie
- dostateczny uczeń 2 razy wykonuje blok pojedynczy
- dopuszczający uczeń 1 raz na 5 prób wykonał blok pojedynczy
- niedostateczna uczeń nie przystąpił do zaliczenia

5) wiadomości:

- uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących na wybraną grupę mięśni,
- uczeń zna metody kształtowania sprawności fizycznej.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń zna zagrożenia wynikające ze stosowania środków psychotropowych,
- uczeń zna ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne.