

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS VII SZKOŁY
PODSTAWOWEJ**

IM. JANA PAWŁA II W STASZKÓWCE

ROK SZKOLNY 2023/2024

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: Michał Bąk

Obszary aktywności brane pod uwagę przy wystawianiu oceny:

1. Postawa wobec przedmiotu, frekwencja (systematycznie uczestniczy w obowiązkowych lekcjach)
2. Umiejętności z zakresu: lekkoatletyki, gimnastyki podstawowej, piłki ręcznej, piłki koszykowej, piłki nożnej, piłki siatkowej, sportów zimowych (saneczkarstwa), tańca, rekreacji (tenis stołowy, badminton, unihokej),
3. Wiadomości z zakresu: zasad i przepisów w/w dyscyplin sportowych, edukacji zdrowotnej (świadomy udział w wychowaniu fizycznym)
4. Poziom rozwoju sprawności i wydolności (ocena postępu)
5. Wysiłek ucznia i inwencja twórcza
6. Zaangażowanie poza lekcją wychowania fizycznego (udział w zajęciach UKS i rekreacyjno – sportowych)
7. Udział w zawodach sportowych (reprezentowanie szkoły)

Postawa wobec przedmiotu ma wpływ na podwyższenie lub obniżenie oceny z wychowania fizycznego.

Działania pozytywne: (nagradzane plusami)

Zaangażowanie -czynny, aktywny udział w lekcji

Przeprowadzenie rozgrzewki

Pomoc nauczycielowi

Pomoc koleżeńska

Organizacja zawodów klasowych i szkolnych

Organizacja zajęć rekreacyjnych

Udział w zajęciach sportowych pozalekcyjnych

Prace społeczne

Działania negatywne: (karane minusami)

Brak stroju gimnastycznego (sportowego)

Niećwiczenie nieusprawiedliwione

Nieodpowiednie zachowanie (brak dyscypliny, wulgarność, łamanie zasad BHP -stwarzanie sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu ćwiczących)

Nieposzanowanie sprzętu (używanie niezgodnie z przeznaczeniem)

Kryteria ocen

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu okresu , roku szkolnego.
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.

3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA, gimnastycznych itp.
4. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo -rekreacyjnych. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo- rekreacyjnych w szkole. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu powiatu, rejonu, województwa.
5. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad BHP, „fair play”, dba o bezpieczeństwo własne i innych.
7. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie. Zna i stosuje zasady higieny osobistej po wysiłku fizycznym i mobilizuje do tego kolegów.
8. Potrafi samodzielnie ocenić własną sprawność ruchową na podstawie wykonywanych ćwiczeń i zadań.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego. Jest przygotowany do zajęć.
2. W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych.
4. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo - rekreacyjnych. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
5. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasad BHP na zajęciach wychowania fizycznego.
6. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym, gminnym.
7. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie. Zna i stosuje zasady higieny osobistej.
8. Potrafi samodzielnie ocenić własną sprawność ruchową na podstawie wykonywanych ćwiczeń i zadań.
9. Prowadzi sportowy tryb życia.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego, niesystematycznie przygotowany jest do lekcji.
2. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych.
3. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.
4. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie. Zna zasady higieny osobistej.
5. Potrafi przy pomocy nauczyciela ocenić własną sprawność ruchową na podstawie wykonywanych ćwiczeń i zadań.
6. Jest koleżeński, przestrzega zasad BHP.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
3. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, nie zawsze przestrzega zasad BHP.

5.Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia. 3

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- 1.Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji.
- 2.Nie opanował w stopniu dopuszczającym dyscyplin sportowych objętych programem nauczania. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
- 3.Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.
- 4.Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
- 5.Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia (ulega nałogom).

UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW:

- 1.O jakości wystawionej oceny powinien decydować poziom, jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek, jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.
- 2.Uczeń ma prawo zgłosić, że jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego) 2 razy w danym semestrze.
- 3.Uczniowie zgłaszają swoje nie przygotowanie do zajęć przed lekcją.
- 4.Dziewczęta w czasie niedyspozycji zwalniane są z wykonywania intensywnego wysiłku fizycznego, natomiast obowiązują je aktywne uczestnictwo w zajęciach.
- 5.Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.
- 6.Decyzje o długoterminowym zwolnieniu ucznia z zajęć wychowania fizycznego podejmuje dyrektor na podstawie opinii lekarskiej. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się zwolniony.
- 7.Należy zachęcać uczniów do oceny swoich zadań (do samokontroli i kontroli wzajemnej)
- 8.W celu wywołania i wzmacniania pozytywnej motywacji uczniów do aktywności ruchowej należy eksponować ich sukcesy. Nieudane próby zaliczenia określonej formy aktywności ruchowej nie mogą być przedmiotem krytycznych uwag.
- 9.Nagradzać oceną bardzo dobrą lub dobrą nie tylko za wysiłek w wykonaniu zadań kontrolno-oceniających, ale także za postępy w jednostce lekcyjnej lub za wykazane się specjalną inwencją twórczą.
- 10.Należy dążyć, aby czynności kontroli i oceny przejmował stopniowo uczeń
- 11.Uczniom trzeba stawiać konkretne wymagania, a w ocenianiu uwzględniać obiektywne możliwości fizyczne ucznia (rozwój fizyczny i stan zdrowia).
12. Uczeń otrzymuje nie mniej niż 8 ocen częściowych w semestrze.

Sposoby sprawdzania osiągnięć:

1.Sprawność psychomotoryczna

Testy sprawności fizycznej (Chromińskiego, Denisiuka , K.Zuchory)

Konkurencje lekkoatletyczne

Test Coopera

Zawody sportowe

Tory przeszkód

Formy współzawodnictwa

2. Umiejętności ruchowe

Sprawdzian umiejętności technicznych z danej dyscypliny

Zadania kontrolno-oceniające

Obserwacja ucznia

Tory przeszkód

Zawody klasowe

3. Wiadomości

Znajomość przepisów, sędziowanie

Prowadzenie rozgrzewki

Rozmowa, obserwacja, odpowiedź ustna itp.

Wykonanie gazetki, plakatu, prezentacji multimedialnej

Organizacja zawodów, gier rekreacyjnych

Tryb i zasady ustalania oceny śródrocznej i rocznej.

Śródroczne klasyfikacyjne podsumowanie i ocenianie osiągnięć ucznia z zajęć.

1. Nauczyciel dokonuje podsumowania osiągnięć edukacyjnych ucznia oraz ustala śródroczną ocenę klasyfikacyjną co najmniej tydzień przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej.

2. Podsumowanie osiągnięć edukacyjnych ucznia musi być zgodne z wymaganiami edukacyjnymi.

3. Nauczyciel prowadzący zajęcia co najmniej tydzień przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej, informuje uczniów o przewidywanych dla nich śródrocznych ocenach klasyfikacyjnych i zapisuje je długopisem w wydzielonej rubryce w dzienniku.

4. Uczeń lub jego rodzic może zwrócić się do nauczyciela z prośbą o dodatkowe uzasadnienie oceny i ewentualne stworzenie możliwości zmiany proponowanej oceny.

5. Ocena przedstawiona na śródrocznym klasyfikacyjnym posiedzeniu Rady Pedagogicznej jest oceną klasyfikacyjną. Ocena ta jest elementem okresowego monitorowania rozwoju ucznia, ma charakter informacyjny i nie podlega poprawie.

Roczne klasyfikacyjne podsumowanie i ocenianie ucznia z zajęć edukacyjnych

1. Nauczyciel dokonuje podsumowania osiągnięć edukacyjnych ucznia oraz ustala roczną ocenę klasyfikacyjną co najmniej dwa tygodnie przed klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej.

2. Nauczyciel informuje uczniów o proponowanej ocenie na zajęciach i wpisuje proponowaną ocenę długopisem w wydzielonej rubryce w dzienniku zajęć.

Tryb i warunki uzyskiwania wyższej niż przewidywana oceny rocznej.

Rodzic może wystąpić z pisemną prośbą do o umożliwienie poprawienia oceny o jeden stopień.

Wniosek rozpatrzony jest pozytywnie jeżeli:

- 1) uczeń uzyskał ze sprawdzianów, co najmniej połowę ocen równych ocenie, o którą się ubiega;
- 2) śródroczna ocena klasyfikacyjna nie była niższa niż przewidywana ocena roczna.

Nauczyciel obligatoryjnie stwarza taką możliwość i sam ustala termin i warunki poprawy oraz informuje o nich ucznia i rodzica, przy czym zakres wymagań nie może być niższy od poziomu odpowiadającego kwestionowanej ocenie.

Ustalona w wyniku postępowania ocena roczna nie może być niższa od pierwotnie ustalonej

Warunki i sposób przekazywania rodzicom (prawnym opiekunom) o postępach i trudnościach ucznia w nauce.

1. Szkoła organizuje, co najmniej dwa razy w półroczu, ogólnoszkolne i klasowe spotkania z rodzicami w celu przekazania informacji o osiągnięciach, postępach i trudnościach w nauce.

Uczestnictwo w zebraniach jest obowiązkowe..

2. Każdy nauczyciel – w uzgodnieniu z dyrektorem szkoły ustala stały tygodniowy termin godzinnego dyżuru do dyspozycji rodziców.

3. Oceny bieżące są odnotowywane w dziennikach zajęć oraz zeszytach przedmiotowych.

4. Na prośbę rodzica nauczyciel uzasadnia ocenę ustnie, natomiast Dyrektor lub przedstawiciel nadzoru pedagogicznego może zażądać sporządzenia uzasadnienia w formie pisemnej.

5. W przypadku ustalonej oceny klasyfikacyjnej niedostatecznej nauczyciel obligatoryjnie sporządza uzasadnienie w formie pisemnej i przekazuje je Dyrektorowi.

6. Rodzic ma prawo wglądu na terenie szkoły i w obecności nauczyciela prowadzącego dane zajęcia, wychowawcy klasy lub Dyrektora do dokumentacji dotyczącej oceniania własnego dziecka.

Szczegółowy plan sprawdzania stopnia opanowania wiadomości i umiejętności;

Klasa VII– ocena śródroczna

Piłka koszykowa

1. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6):

- Bezbłędne wykonanie 3 prób, wszystkie rzuty celne.

Ocena bardzo dobra (5):

- Wykonanie 3 prób poprawnie technicznie ale z małymi niedociągnięciami, dopuszczalny jeden rzut niecelny. Nieodpowiednie tempo i usztywnienie ciała.

Ocena dobra (4):

- Poprawne wykonanie ćw. Ale nie za każdym razem. niewielkie błędy typu: rzut” czysty”, dwa równe kroki, za wysokie kozłowanie.

Ocena dostateczna (3):

-Błędne wykonanie dwutaktu ale w miarę poprawne kozłowanie

Ocena dopuszczająca (2):

- Podjęcie próby wykonania sprawdzianu. Błędy w każdym elemencie

Ocena niedostateczna (1):

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Ocena celująca (6):

- Bezbłędne wykonanie (bez podrzucania i rzucania piłką) w czasie minimum 30 sekund

Ocena bardzo dobra (5):

- wykonanie w czasie minimum 25 sekund z niewielkimi błędami typu lekko piłka podrzucona lub podwójna przy odbiciu górnym.

Ocena dobra (4):

- wykonanie w czasie minimum 20 sekund z błędami w odbiciu górnym lub dolnym (jeden sposób prawidłowy

Ocena dostateczna (3):

- wykonanie w czasie minimum 15 sekund z błędami zarówno w dolnym jak i górnym odbiciu

Ocena dopuszczająca (2):

- Podjęcie próby wykonania sprawdzianu. Błędy w każdym elemencie

Ocena niedostateczna (1):

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka ręczna

Wykonaj po kozłowaniu lub z własnego podrzutu piłki do góry rzut w wysokości (piłka ręczna mini lub podobna) w materac ustawiony pionowo w odległości od 6 do 9 m. Za błąd uznajemy: przekroczenie odległości 6m, brak odwiedzenia ręki rzucającej, brak trafienia bezpośredniego w materac, brak wysokości, błąd „kroków” Uczeń wykonuje ćwiczenie trzykrotnie, zalicza się najlepsze wykonanie

Ocena celujący - wykonanie ćwiczenia poprawnie

Ocena bardzo dobry - wykonanie ćwiczenia z jednym błędem

Ocena dobry - wykonanie ćwiczenia z dwoma błędem

Ocena dostateczny - wykonanie ćwiczenia z trzema błędem

Ocena dopuszczający - wykonanie ćwiczenia z większą liczbą błędów

Ocena niedostateczny - nieprzystąpienie lub niewykonanie ćwiczenia

Lekkoatletyka

Ocena wyniku z osiągniętego wyniku i porównania z tabelą wyników ogólnopolskich

1. Bieg na 60 metrów

2. Bieg na 800 metrów (dziewczęta) 1000 metrów (chłopcy)

60 m.	800 m. Dziewcząt	1000 m. Chłopców
--------------	-------------------------	-------------------------

DZ.	CH.	OCENA	Wyniki	OCENA	Wyniki	OCENA
9,5	9,00	Celujący	3,15	Celujący	3,51	Celujący
10,00	9,50	Bardzo Dobry	3,20	Bardzo Dobry	3,58	Bardzo Dobry
10,80	10,20	Dobry	3,40	Dobry	4,18	Dobry
11,40	10,75	Dostateczny	4,00	Dostateczny	4,44	Dostateczny
11,65	10,95	Dopuszczający	4,10	Dopuszczający	4,50	Dopuszczający

Gimnastyka

1. Dwa przewroty w przód z przysiadu do pozycji zasadniczej, pierwszy przewrót prosty drugi wykonany ponad przeszkodą, zakończenia pozycja zasadnicza z odrzuceniem ramion w górę w skos.

Błędy

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

Ocena:

6- wykonanie bez błędów

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. 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- wykonanie bez błędów

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3.Wymyk i odmyk na drążku.

Ocena celująca (6): opis wykonania ćwiczenia - wymyk z pozycji tyłem do drabinek ,drażek na wysokości klatki piersiowej, nogi w wykroku. Zamachem nogi zakroczonej wejście na drążek do pozycji leżenia o ramionach prostych po czym odmyk do powolnego postawienia stóp na materacu gimnastycznym. Całość wykonania bez kontaktu z drabinkami

Ocena bardzo dobry (5) wykonanie jak wyżej z niewielką pomocą osoby asekuracyjnej.

Ocena dobry (4) wykonanie ćwiczenia – uchwyt drążka nachwytem twarzą do drabinek. Stopniowe wejście po drabinkach do momentu kiedy biodra znajdują się ponad drążkiem i odbiciem się stopy przejście do pozycji leżenia na drążku z wyprostowanymi ramionami po czym odmyk z powolnym przejściem do zwisu i postawieniem stóp na materacu gimnastycznym

Ocena dostateczny (3) wykonanie jak na ocenę dobry z pomocą asekurującego.

Ocena dopuszczający (2) wykonanie ćwiczenia : pozycja wyjściowa jak w poprzednim opisie stopniowe wejście nogami po drabinkach do momentu uzyskania wysokości bioder na wysokości drążka

Ocena niedostateczny (1) odmowa wykonania ćwiczenia

Piłka nożna

1.Piłka nożna

Odbicia piłki dowolną częścią ciała, popularnie nazywane „kapki”:

Chłopcy:

Ocena celująca – 20 razy, różnymi częściami ciała (głowa, kolano, stopa)

Ocena bardzo dobry- 16 razy, różnymi częściami ciała (przynajmniej dwoma częściami ciała)

Ocena dobry – 12 razy w dowolny sposób

Ocena dostateczny - 8 razy w dowolny sposób

Ocena dopuszczający – 4 razy w dowolny sposób

Ocena niedostateczny - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Dziewczęta:

- Ocena celująca – 10 razy, różnymi częściami ciała (przynajmniej dwoma częściami ciała)
- Ocena bardzo dobry - 8 razy, różnymi częściami ciała (przynajmniej dwoma częściami ciała)
- Ocena dobry – 6 razy w dowolny sposób
- Ocena dostateczny - 4 razy w dowolny sposób
- Ocena dopuszczający – 2 razy w dowolny sposób
- Ocena niedostateczny - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Tenis stołowy

- Ocena celująca - poprawne odbicia bekhendem i forhendem na wskazaną stronę przeciwnika, w czasie 20 sekund
- Ocena bardzo dobry - poprawne odbicia bekhendem i forhendem na połowę przeciwnika, w czasie 15 sekund
- Ocena dobry - odbicia na stronę przeciwnika nie zawsze dokładnie ale obiema stronami rakiетки w czasie 10 sekund
- Ocena dostateczna - przebiecia na stronę przeciwnika dowolną stroną rakiетки na wskazaną stronę połowy przeciwnika kilka – kilkanaście odbić.
- Ocena dopuszczający - przebiecia na stronę przeciwnika dowolną stroną rakiетки kilka razy
- Ocena niedostateczny – odmowa i nieprzystąpienie do sprawdzianu.

**Sprawdzian siły mięśni ramion-
popularne „pompki”*****Dziewczęta:***

- ocena 6 – 20 ugięć ramion
- ocena 5 – 16 ugięć ramion
- ocena 4 – 12 ugięć ramion
- ocena 3 – 8 ugięć ramion
- ocena 2 – 4 ugięć ramion
- ocena niedostateczny nie podejście do sprawdzianu

Chłopcy:

- ocena 6 – 30 ugięć ramion
- ocena 5 – 20 ugięć ramion
- ocena 4 – 15 ugięć ramion
- ocena 3 – 10 ugięć ramion
- ocena 2 – 5 ugięć ramion
- ocena niedostateczny nie podejście do sprawdzianu

Klasa VII –ocena roczna***Piłka koszykowa*****1. Celność rzutów osobistych i technika ich wykonania:**

Ocena celująca (6):

9/10 rzutów celnych z prawidłową techniką

Ocena bardzo dobra (5):

7/10 z błędną techniką

Ocena dobra(4):

5/10 z błędami technicznymi

Ocena dostateczna (3):

3/10 z licznymi błędami technicznymi.

Ocena dopuszczająca (2):

2/10 j.wyżej

Ocena niedostateczna(2):

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1. Zagrywka górna lub dolna do wyboru:

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 6 metrów:

10/10 odbić- ocena celująca (6)

8/10 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

6/10 odbicia- ocena dobra (4)

4/10 odbicia- ocena dostateczna (3)

2/10 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

Lekkoatletyka

1. Skok w dal z miejsca (brak odpowiedniej bazy)

2. Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg

Skok w dal z miejsca			Rzut piłką lekarską w tył przez głowę 3 kg		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA	Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
205	225	Celujący	7,50	9,00	Celujący
195	205	Bardzo dobry	6,00	7,80	Bardzo dobry
178	190	Dobry	5,70	6,70	Dobry
170	175	Dostateczny	4,80	6,00	Dostateczny
160	168	Dopuszczający	4,50	5,00	Dopuszczający

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Skok wzwyż sposobem naturalnym		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
110	120	Celujący
100	110	Bardzo dobry
95	100	Dobry
85	92	Dostateczny
75	80	Dopuszczający

Drugi sposób oceniania w przypadku osiągnięcia przez klasę bardzo niskich wyników.

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według następującego systemu :

osiągnięta wysokość minus 60 cm. - ocena dopuszczająca

osiągnięta wysokość minus 55 cm. - ocena dostateczna

osiągnięta wysokość minus 50 cm. - ocena dobra

osiągnięta wysokość minus 45 cm. - ocena bardzo dobra

osiągnięta wysokość minus 40 cm. - ocena celująca

Nie podejmuje prób – ocena niedostateczna

4. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
37	50	Celujący
33	45	Bardzo dobry
28	40	Dobry
25	33	Dostateczny
23	30	Dopuszczający

Rzut piłeczką palantową na odległość. Drugi sposób oceniania w przypadku bardzo słabych wyników klasowych. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie. Dwa najlepsze rzuty ocena celujący kolejne dwa ocena niższa o stopień. Najniższa ocena dobry w przypadku podjęcia próby i wykazania się minimalną nauczaną techniką. Ocena niedostateczna za odmowę przystąpienia do sprawdzianu.

Gimnastyka

1. 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- wykonanie bez błędów

5- d

4- d, e, b

3- d, e, b, c

2- d, e, b, c, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. 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- wykonanie bez błędów

5- d

4- d, a

3- d, a, b

2- d, a, b, c, e

1. 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2.

3. Przeskoki przez skakankę

Ocena celująca – umiejętność przeskoków w przód dwoma sposobami przez łączny czas 30 sekund i dwoma do tyłu również przez ten czas

Ocena bardzo dobry- umiejętność przeskoków w przód dwoma sposobami przez łączny czas 20 sekund i dwoma do tyłu również przez ten czas

Ocena dobry - umiejętność przeskoków w przód dwoma sposobami przez łączny czas 15 sekund i jednym do tyłu również przez ten czas

Ocena dostateczny - umiejętność przeskoków w przód jednym sposobem przez łączny czas 20 sekund i jednym do tyłu również przez ten czas

Ocena dopuszczający – kilkakrotne przeskoki w przód i w tył.

Ocena niedostateczny - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka ręczna

1.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-wykonanie bez błędów

5 - 2 błędy

4 - 3 dowolne błędy

3 - 5 dowolnych błędów

2- 7 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Edukacja Zdrowotna

Ocena celujący - Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz papierowej wersji oraz odpowiedź na co najmniej 5/5 pytania dotyczące treści przygotowanego materiału

Ocena bardzo dobry - Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz

papierowej wersji oraz odpowiedź na co najmniej 4/5 pytania dotyczące treści przygotowanego materiału

Ocena dobry -Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz papierowej wersji oraz odpowiedź na co najmniej 2/5 pytania dotyczące treści przygotowanego materiału

Ocena dostateczny -Przygotowanie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej oraz papierowej wersji na zadany przez nauczyciela temat

Ocena dopuszczający -Przygotowanie prezentacji w formie papierowej na zadany przez nauczyciela Temat

Ocena niedostateczny - nie przygotowanie zadanego tematu

Test motoryki Denisiuka

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

Szybkość - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

Skoczność - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

Siła ramion - Zwis na drążku (może być np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

Gibkość - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

Siła mięśni brzucha - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

Wytrzymałość - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby: bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu, bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
6 lat	5	8	11	14	17	20
7 lat	6	9	12	15	18	22
8 lat	6	10	13	17	21	25
9-10 lat	6	11	15	19	23	27
11-12 lat	6	11	16	20	25	29

13-15 lat	6	12	17	22	27	31
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35

Uczniowie uzyskują oceną według uzyskanych wyników dzieci w przedziale wiekowym 13-15 lat.