

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA

FIZYCZNEGO

6.1. Założenia ogólne

- 1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią przedmiotowych zasad oceniania
- 2) Ocena okresowa lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
Ocena okresowa średnią arytmetyczną ocen cząstkowych natomiast ocena roczna obliczana jest wg wzoru (*końcowa ocena I okresu* \times 0,4 plus *końcowa ocena II okresu* \times 0,6.)
- 3) Przy ustalaniu oceny na pierwszy okres i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego.
- 4) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach o tematyce sportowej, itp.
- 5) Podniesienie lub obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec I okresu lub roku szkolnego decyzją nauczyciela prowadzącego może być tylko o jeden stopień.
- 6) Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym - na koniec pierwszego i drugiego okresu.
- 7) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 8) 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.].
- 9) W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny na I okres lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].
- 10) Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego i nie otrzymał minimum 3 ocen cząstkowych jest nieklasyfikowany na koniec okresu lub roku szkolnego.
- 11) 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.
- 12) Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie I okresu lub roku szkolnego.
- 13) Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:
 - 1 - niedostateczny
 - 2 - dopuszczający
 - 3 - dostateczny
 - 4 - dobry
 - 5 - bardzo dobry

6 – celujący

Oceny za I okres wystawia się na podstawie średniej ważonej ocen cząstkowych zawartych w następujących przedziałach:

Ocena	Próg
Celujący	5,7-6,0
Bardzo dobry	4,7-5,69
Dobry	3,7-4,69
Dostateczny	2,7-3,69
Dopuszczający	1,7-2,69
Niedostateczny	1-1,69

-

Oceny roczne wystawia się na podstawie wzoru: końcowa ocena I okresu x 0,4 plus końcowa ocena II okresu x 0,6.

Ocena	Próg
Celujący	5,7-6,0
Bardzo dobry	4,7-5,69
Dobry	3,7-4,69
Dostateczny	2,7-3,69
Dopuszczający	1,7-2,69

2

Niedostateczny

1-1,69

Uczeń będzie oceniany według poszczególnych kryteriów:

- Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna
 - kontrola
- Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej
 - nadobowiązkowe – waga 3
 - krzewienie kultury fizycznej – waga 3
- Aktywność/Umiejętności ruchowe
 - uczestnictwo – waga 2
 - sprawdziany z poszczególnych dyscyplin sportowych – waga 1
- Zadanie dodatkowe – waga 4
- Edukacja zdrowotna – waga 1

Podwyższenie przewidywanej oceny jest zgodne z określonymi zasadami w statucie Szkoły w tym:

Nauczyciele Wychowania fizycznego nie później niż 10 dni przed rocznym, klasyfikacyjnym zebraniem Rady Pedagogicznej informują o przewidywanych rocznych ocenach

z zajęć edukacyjnych poprzez wpisanie oceny w dzienniku elektronicznym w kolumnie „ocena roczna/końcowa”. O przewidywanej ocenie na zakończenie roku szkolnego informuje się za pośrednictwem dziennika elektronicznego nie później niż 10 dni przed klasyfikacyjnym zebraniem Rady Pedagogicznej.

Uczeń lub jego rodzice mają prawo wnioskować do nauczycieli poszczególnych przedmiotów o podwyższenie oceny z wychowania fizycznego w terminie trzech dni od wpisania jej w dzienniku elektronicznym – zgodnie z zasadami zapisanymi w ZSP.

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 - skłon tułowia w przód z leżenia tyłem
 - skoki przez skakankę- dziewczęta,
 - pomiar siły względnej :
 - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
 - uginanie ramion w podporze przodem - chłopcy
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu .
- 4) umiejętności ruchowe:

I okres					
Rozwój fizyczny i sprawność	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej	Aktywność	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 1	Zadanie dodatkowe;	Edukacja Zdrowotna

fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej; waga 3	Uczestnictwo waga 2	Gimnastyka - sprawdzian nr 1 piłka nożna- sprawdzian nr 1 piłka siatkowa – sprawdzian nr 1 waga 1	waga 4	waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>
II okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	Bezpieczeństwo w aktywność i fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej; waga 3	Aktywność Uczestnictwo waga 2	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 1 Gimnastyka - sprawdzian nr 1 piłka koszykowa- sprawdzian nr 1 piłka ręczna – sprawdzian nr 1 waga 1	Zadanie dodatkowe; waga 4	Edukacja Zdrowotna waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

- LA sprawdzian nr 1 :

▪ Bieg ciągły w czasie 20min dziewczęta i 25 min chłopcy

Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – ocena niedostateczna

<5min K – ocena dopuszczająca M <10min

5-10min – ocena dostateczna M 10-15min

10-15min – ocena dobra M 15-20min

15-20min – ocena bardzo dobra M20-25min

>20min – ocena celująca M >25min

- **Gimnastyka sprawdzian nr 1:**

▪ **przewrót w przód do przysiadu podpartego,**

- Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego;

- Błędy:

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

- Ocena:

- - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- - e,h, g,f,d,c,b- **dopuszczający**
- - e,h, g,f,d,c –**dostateczny**
- - - e,h, g,f, – **dobry**
- - e,h, –**bardzo dobry**
- - - **celujący**

- **piłka nożna sprawdzian nr 1 :**

▪ Z piłki stojącej, prowadzenie na odcinku 10 m, wykonanie kopnięcia w stronę leżącej ławeczki (imitacja podania) tak by ta odbiła się od niej, następnie przyjęcie piłki i oddanie strzału na bramkę z odległości 10 m.

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**

- Bardzo słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, niecelny strzał na bramkę – **dopuszczający**

- Słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, - **dostateczny**

- Dobra technika wykonania, długi czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **dobry**

- Bardzo dobra technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **bardzo dobry**

- Doskonała i bezbłędna technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **celujący**

Nauczyciel ocenia na podstawie poprawnej techniki i dynamiki wykonania zadania.

- **Koszykówka sprawdzian nr 1 :**

▪ Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytu.

-Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – **niedostateczny;**

-Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę – **dopuszczający;**

- Podejmuję próbę wykonania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu- **dostateczny;**

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

- Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu – **bardzo dobry;**

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

Podania sytuacyjne- **celujący.**

- Piłka ręczna sprawdzian nr 1:

Kozłowanie piłki po slalomie i rzut z biegu.

Błędy :

- a) uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki
- b) kozłowanie przed sobą
- c) zbyt niskie lub zbyt wysokie kozłowanie
- d) „niesienie piłki”

Ocena :

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- a, b, c, d – **dopuszczający**
- a, b, c – **dostateczny**
- a, b – **dobry**
- a, - **bardzo dobry**
- - **celujący**

- piłka siatkowa sprawdzian nr 1 :

▪ **odbicia piłki sposobem górnym**

Obicia górne:

- - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- - 4 odbicia górne – dopuszczający
- - 6 odbić górnych – dostateczny
- - 10 odbić górnych – dobry
- - 15 odbić górnych – bardzo dobry
- - 25 odbić górnych – celujący

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.

Sport do wyboru piłka nożna

Uderzenie piłki o ławeczkę

Uczeń uderza piłkę wewnętrzną częścią stopy o ławeczkę gimnastyczną leżącą bokiem na podłożu. Odległość ucznia od ławeczki wynosi nie mniej niż 5m. Piłkę można uderzyć po przyjęciu lub bez przyjęcia. Na wykonanie zadania uczeń ma 30 sekund.

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 4 odbicia – dopuszczający
- 8 odbić – dostateczny
- 10 odbić – dobry
- 15 odbić – bardzo dobry
- 25 odbić – celujący

Sport do wyboru piłka siatkowa

Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie nad głową z uwzględnieniem techniki wykonania i ilości odbić.

Obicia górne:

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny

- 4 odbicia górne – dopuszczający
- 6 odbić górnych – dostateczny
- 10 odbić górnych – dobry
- 15 odbić górnych – bardzo dobry
- 25 odbić górnych – celujący

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,
 - skoki przez skakankę- dziewczęta,
- pomiar siły względnej :
 - uginanie ramion w podporze przodem – chłopcy
 - rzut piłką lekarską
- 4) umiejętności ruchowe:

I okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	Bezpieczeństwo w aktywność i fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej;	Aktywność Uczestnictwo waga 2	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 1 Gimnastyka - sprawdzian nr 2 piłka siatkowa- sprawdzian nr 2 piłka nożna – sprawdzian nr 2 waga 1	Zadanie dodatkowe; waga 4	Edukacja Zdrowotna waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

II okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola)	Bezpieczeństwo w aktywność i fizycznej Nadobowiązkowe	Aktywność Uczestnictwo	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 1	Zadanie dodatkowe;	Edukacja Zdrowotna

(Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	zkowe; Krzewienie kultury fizycznej; waga 3	waga 2	Gimnastyka - sprawdzian nr 1 piłka koszykowa- sprawdzian nr 2 piłka ręczna – sprawdzian nr 2 waga 1	waga 4	waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

- LA sprawdzian nr 1:

Bieg ciągly w czasie 20min dziewczęta i 25 min chłopcy

Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – ocena niedostateczna

<5min K – ocena dopuszczająca M <10min

5-10min – ocena dostateczna M 10-15min

10-15min – ocena dobra M 15-20min

15-20min – ocena bardzo dobra M 20-25min

>20min – ocena celująca M >25min

- gimnastyka sprawdzian nr 2:

przewrót w tył do przysiadu podpartego do rozkroku

Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- Brak odepchnięcia od podłoża
- Przewrót na głowie
- Brak prawidłowego rozkroku
- Brak płynności

Ocena:

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu - **niedostateczny**

- c, e, b, d, f- **dopuszczający**

- c, e, b, d, - **dostateczny**

- c, e - **dobry**

- c –**bardzo dobry**

--- **celujący**

piłka nożna sprawdzian nr 2 :

Z piłki stojącej, prowadzenie piłki po slalomie na odcinku 10 m (tyczki ustawione w odległości co 3 m.), następnie oddanie strzału na bramkę

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**

- Bardzo słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, niecelny strzał na bramkę – **dopuszczający**

- Słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, - **dostateczny**
- Dobra technika wykonania, długi czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **dobry**
- Bardzo dobra technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **bardzo dobry**
- Doskonała i bezbłędna technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **celujący**

koszykówka sprawdzian nr 2:

rzut do kosza z różnych pozycji,

Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – **niedostateczny**;
- Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca- **dopuszczający**
- Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu – **dostateczny**
- Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu po kozłowaniu – **dobry**
- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu – **bardzo dobry**
- Prawidłowa technika rzuty piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem – **celujący**

piłka ręczna sprawdzian nr 2:

Rzut na bramkę z biegu

Błędy:

- Brak płynności wykonania
- Brak odpowiedniej szybkości
- Źle wykonany zamach z piłką
- Wykonanie zbyt dużej ilości kroków

Ocena :

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- a, b, c, d – **dopuszczający**
- a, b, c – **dostateczny**
- a, b – **dobry**
- a, - **bardzo dobry**
- -- **celujący**

piłka siatkowa sprawdzian nr 2 :

Zagrywka sposobem górnym lub dolnym

Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z uwzględnieniem techniki, sposobu wykonania i ilości zagrywek przez siatkę z odległości 9m:

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 2 zagrywki sposobem dolnym – dopuszczający
- 4 zagrywki sposobem dolnym - dostateczny
- 5 zagrywek sposobem górnym – dobry
- 6 zagrywek sposobem górnym – bardzo dobry
- 8 zagrywek sposobem górnym – celujący

5) wiadomości:

- uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- ⁹▪ uczeń zna techniki relaksacyjne.
 - wiadomości z edukacji zdrowotnej:
 - uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,

- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

- **Sport do wyboru piłka nożna**

Uderzenie piłki do bramki ze zmiennej odległości (6 prób)

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 3m – dopuszczający
- 6m - dostateczny
- 9m – dobry
- 12m – bardzo dobry
- 18m – celujący

- **Sport do wyboru piłka siatkowa**

- **Zagrywka sposobem górnym**

- Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z uwzględnieniem techniki, sposobu wykonania i ilości zagrywek przez siatkę z odległości 9m:
 - - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
 - - 3 zagrywki sposobem górnym – dopuszczający
 - - 5 zagrywek sposobem górnym - dostateczny
 - - 7 zagrywek sposobem górnym – dobry
 - - 8 zagrywek sposobem górnym – bardzo dobry
 - >9 zagrywek sposobem górnym – celujący

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
 - skoki przez skakankę - dziewczęta
 - pomiar siły względnej
 - wyciskanie ciężaru w leżeniu tyłem na maszynie typu „Atlas”- chłopcy,
 - podciąganie na drążku,
- 4) umiejętności ruchowe:

I okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola)	Bezpieczeństwo w aktywność i fizycznej	Aktywność	Aktywność /Umiejętności ruchowe:	Zadanie dodatkowe;	Edukacja Zdrowotna
(Wybrane próby ISF K. Zuchory) 10 „Brzuski”K/ pompy M	Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej;	Uczestnictwo	LA –sprawdzian nr 1 Gimnastyka - sprawdzian nr 3 piłka siatkowa- sprawdzian nr 3 piłka nożna – sprawdzian nr 3		

	waga 3	waga 2	waga 1	waga 4	waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

II okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej; waga 3	Aktywność Uczestnictwo waga 2	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 2 Gimnastyka - sprawdzian nr 3 piłka koszykowa- sprawdzian nr 3 piłka ręczna – sprawdzian nr 3 waga 1	Zadanie dodatkowe; waga 4	Edukacja Zdrowotna waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

- **LA:**

- na dystansie 800 m - dziewczęta,
- na dystansie 1000 m - chłopcy,

Gimnastyka sprawdzian 3 :
podpór łukiem leżąc tyłem,

- Błędy:

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

- Ocena:

- - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**

- e – **dopuszczający**
- a, b, c – **dostateczny**
- a, b – **dobry**
- b – **bardzo dobry**
- -- **celujący**

piłka nożna sprawdzian 3 :

Z piłki stojącej, prowadzenie piłki po slalomie na odcinku 9m (odległość między tyczkami 3m.) zmiana kierunku prowadzenia slalomu, uderzenie piłki o ławeczkę leżącą na podłożu, przyjęcie i po zmianie kierunku prowadzenie po slalomie zakończenie strzałem na bramkę.

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- Bardzo słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, niecelny strzał na bramkę – **dopuszczający**
- Słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, - **dostateczny**
- Dobra technika wykonania, długi czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **dobry**
- Bardzo dobra technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **bardzo dobry**
- Doskonała i bezbłędna technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **celujący**

Koszykówka sprawdzian 3 :

Rzut do kosza z dwutaktu z lewej i prawej strony,

Dwutakt z prawej lub lewej strony:

- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – **niedostateczny;**
- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca – **dopuszczający;**
- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z biegu- **dostateczny;**
- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania – **dobry;**
- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony – **bardzo dobry;**
- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony – **celujący;**

Piłka ręczna sprawdzian 3:

Rzut na bramkę z wyskoku,

Błędy:

- a) Brak płynności wykonania
- b) Brak odpowiedniej szybkości
- c) Źle wykonany zamach z piłką
- d) Błąd kroków

Ocena :

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- a, b, c, d – **dopuszczający**
- a, b, c – **dostateczny**
- a, b – **dobry**
- a, - **bardzo dobry**
- -- **celujący**

Piłka siatkowa sprawdzian 3:

Przyjęcie piłki sposobem dolnym i podanie sposobem górnym do partnera z uwzględnieniem techniki i ilości odbić.

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – **niedostateczny**
- 10 do 14 odbić – **dopuszczający**

- 15 do 19 odbić – dostateczny
- 20 do 24 odbić – dobry
- 25 odbić - bardzo dobry
- 35 odbić - celujący

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.

Sport do wyboru piłka nożna

Żonglerka

Uczeń ma za zadanie żonglować piłkę w kwadracie 10m x10m. W momencie upadku piłki liczenie zostaje wstrzymane. Czas trwania sprawdzianu 1minuta.

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 10 do 14 odbić – dopuszczający
- 15 do 19 odbić – dostateczny
- 20 do 24 odbić – dobry
- 25 odbić - bardzo dobry
- 35 odbić - celujący

Sport do wyboru piłka siatkowa

- **Zagrywka sposobem górnym w określoną strefę boiska**
- Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z uwzględnieniem techniki, sposobu wykonania i ilości zagrywek przez siatkę z odległości 9m:
 - - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
 - - 3 zagrywki sposobem górnym – dopuszczający
 - - 5 zagrywek sposobem górnym - dostateczny
 - - 7 zagrywek sposobem górnym – dobry
 - - 8 zagrywek sposobem górnym – bardzo dobry
 - >9 zagrywek sposobem górnym – celujący

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
 - skoki przez skakankę
 - pomiar siły względnej :
 - 13 ▪ wyciskanie ciężaru w leżeniu tyłem na maszynie typu „Atlas”- chłopcy,
- 4) umiejętności ruchowe:

I okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	Bezpieczeństwo w aktywności i fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej; waga 3	Aktywność Uczestnictwo waga 2	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 2 Gimnastyka - sprawdzian nr 4 piłka siatkowa- sprawdzian nr 4 piłka nożna – sprawdzian nr 4 waga 1	Zadanie dodatkowe; waga 4	Edukacja Zdrowotna waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

II okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej; waga 3	Aktywność Uczestnictwo waga 2	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 2 Gimnastyka - sprawdzian nr 4 piłka ręczna – sprawdzian nr 4 waga 1	Zadanie dodatkowe; waga 4	Edukacja Zdrowotna waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

14

- LA - :
- bieg na 800 m – dziewczęta

▪ **bieg na 1200m – chłopcy**

Piłka ręczna :

Rzut na bramkę z wysoku

Błędy:

- a) Brak płynności wykonania
- b) Brak odpowiedniej szybkości
- c) Źle wykonany zamach z piłką
- d) Błąd kroków

Ocena :

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- a, b, c, d – **dopuszczający**
- a, b, c – **dostateczny**
- a, b – **dobry**
- a, - **bardzo dobry**
- - **celujący**

Gimnastyka – sprawdzian nr 4:

Przewroty łączone w przód i w tył

Błędy:

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

Ocena:

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- e, h, g, f, d, c, b – **dopuszczający**
- e, h, g, f, d, c – **dostateczny**
- e, h, g, f - **dobry**
- e, h - **bardzo dobry**
- - **celujący**

Piłka ręczna – sprawdzian nr 4

Rzut na bramkę z biegu

Błędy:

- a) Brak płynności wykonania
- b) Brak odpowiedniej szybkości
- c) Źle wykonany zamach z piłką
- d) brak celności

uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny

a,b,c,d – dopuszczający

b,c,d – dostateczny

b,d – dobry

d – b.dobry

brak błędów - celujący

Piłka nożna– sprawdzian nr 4:

Uderzenie piłki stojącej do bramki, ze zmiennej odległości (6 prób)

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 3m– dopuszczający
- 6m - dostateczny
- 9m – dobry
- 12m – bardzo dobry
- 18m – celujący

Piłka siatkowa – sprawdzian nr 4:

Atak przez kiwnięcie piłki – uczeń wykonuje atak poprzez kiwnięcie oburącz w określonej strefie boiska

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- Bardzo słaba technika wykonania, zgubienie piłki, niecelne przebicie– **dopuszczający**
- Słaba technika wykonania, zgubienie piłki, - **dostateczny**
- Dobra technika wykonania, celne przebicie w wyznaczonej strefie – **dobry**
- Bardzo dobra technika wykonania, dynamiczne wykonanie zadania, celne przebicie– **bardzo dobry**
- Doskonała i bezbłędna technika wykonania, dynamiczne wykonanie zadania, celne przebicie – **celujący**

5) wiadomości:

- uczeń zna przepisy gier piłka nożna, piłka siatkowa, piłka koszykowa, piłka ręczna (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.

Sport do wyboru piłka nożna

Żonglerka

Uczeń ma za zadanie żonglować piłką w kwadracie 10m x10m. W momencie upadku piłki liczenie zostaje wstrzymane. Czas trwania sprawdzianu 1minuta.

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 2 do 4 odbić – dopuszczający
- 5 do 7 odbić – dostateczny
- 8 do 10 odbić – dobry
- 11-13 odbić - bardzo dobry
- >14 odbić - celujący

Sport do wyboru piłka siatkowa

- **Zagrywka sposobem górnym w określonej strefie boiska**
- 18 ▪ Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z uwzględnieniem techniki, sposobu wykonania i ilości zagrywek przez siatkę z odległości 9m:
- - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny

- - 5 zagrywki sposobem górnym – dopuszczający
- - 7 zagrywki sposobem górnym - dostateczny
- - 9 zagrywek sposobem górnym – dobry
- - 11 zagrywek sposobem górnym – bardzo dobry
- >12 zagrywek sposobem górnym – celujący

Wymagania szczegółowe w klasie V technikum

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 2) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
 - 3) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
 - 4) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem
 - skok w dal z miejsca
- pomiar siły względnej :
- zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,

4) umiejętności ruchowe:

I okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	Bezpieczeństwo w aktywności i fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej; waga 3	Aktywność Uczestnictwo waga 2	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 2 Gimnastyka - sprawdzian nr 4 piłka siatkowa- sprawdzian nr 5 piłka nożna – sprawdzian nr 5 waga 1	Zadanie dodatkowe; waga 4	Edukacja Zdrowotna waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

II okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola)	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie	Aktywność Uczestnictwo	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 2 Gimnastyka - sprawdzian nr 4	Zadanie dodatkowe;	Edukacja Zdrowotna

(Wybrane próby ISF K. Zuchory) <i>„Brzuski”K/ pompki M</i>	kultury fizycznej; waga 3	 waga 2	Koszykówka– sprawdzian nr 4 waga 1	 waga 4	 waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

- LA:

- na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy,
- wykorzystanie aplikacji na smartfonie

Gimnastyka – sprawdzian nr 4:

Przewrót w przód i w tył w formie łączonej,

Błędy:

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

Ocena:

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- e, h, g, f, d, c, b – **dopuszczający**
- e, h, g, f, d, c – **dostateczny**
- e, h, g, f - **dobry**
- e, h - **bardzo dobry**
- -- **celujący**

Pilka nożna sprawdzian nr 5 :

Prowadzenie piłki po slalomie i strzał na bramkę

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- Bardzo słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, niecelny strzał na bramkę – **dopuszczający**
- Słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, - **dostateczny**
- Dobra technika wykonania, długi czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **dobry**
- Bardzo dobra technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **bardzo dobry**
- Doskonała i bezbłędna technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał

na bramkę – celujący

Koszykówka sprawdzian nr 4:

Rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo,

- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – **niedostateczny**;
- Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca- **dopuszczający**
- Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu – **dostateczny**
- Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki po zatrzymaniu na jedno tempo i z biegu po kozłowaniu – **dobry**
- Prawidłowa technika rzutu piłki po zatrzymaniu na jedno tempo i po kozłowaniu – **bardzo dobry**
- Prawidłowa technika rzuty piłki po zatrzymaniu na jedno tempo i po kozłowaniu slalomem – **celujący**

piłka siatkowa sprawdzian nr 5 :

atak przez zbiórkę piłki (8 prób)

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 2 zbiórki – dopuszczający
- 3 zbiórki - dostateczny
- 4 zbiórki – dobry
- 6 zbić – bardzo dobry
- 8 zbić - celujący

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.

Sport do wyboru piłka nożna

Żonglerka

Uczeń ma za zadanie żonglować piłką głową w kwadracie 10m x10m. W momencie upadku piłki liczenie zostaje wstrzymane. Czas trwania sprawdzianu 1minuta.

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 3 do 5 odbić – dopuszczający
- 6 do 8 odbić – dostateczny
- 9 do 11 odbić – dobry
- 12-14 odbić - bardzo dobry
- >15 odbić - celujący

Sport do wyboru piłka siatkowa

- **Zagrywka sposobem górnym w określonej strefie boiska**
- 19 ▪ **Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z uwzględnieniem techniki, sposobu wykonania i ilości zagrywek przez siatkę z odległości 9m:**
 - - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny

- - 5 zagrywki sposobem górnym – dopuszczający
- - 8 zagrywki sposobem górnym - dostateczny
- - 11 zagrywek sposobem górnym – dobry
- - 12 zagrywek sposobem górnym – bardzo dobry
- >14 zagrywek sposobem górnym – celujący

Wymagania szczegółowe w klasie I branzowej szkoły I stopnia

Wymagania szczegółowe w klasie I

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 5) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 6) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 7) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha - skłon tułowia w przód z leżenia tyłem
 - skoki przez skakankę- dziewczęta,
- pomiar siły względnej :
 - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
 - uginanie ramion w podporze przodem - chłopcy
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu .
- 5) umiejętności ruchowe:
- 8) umiejętności ruchowe:

I okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) <i>„Brzuski”K/ pompki M</i>	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej; waga 3	Aktywność Uczestnictwo waga 2	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 1 Gimnastyka - sprawdzian nr 1 piłka nożna- sprawdzian nr 1 piłka siatkowa – sprawdzian nr 1 waga 1	Zadanie dodatkowe; waga 4	Edukacja Zdrowotna waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>
II okres					
20					
Rozwój fizyczny i sprawność	Bezpieczeństwo w	Aktywność	Aktywność /Umiejętności	Zadanie	Edukacja

fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	aktywność i fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej; waga 3	Uczestnictwo waga 2	ruchowe: LA –sprawdzian nr 1 <i>Gimnastyka - sprawdzian nr 1</i> <i>piłka koszykowa- sprawdzian nr 1</i> <i>piłka ręczna – sprawdzian nr 1</i> waga 1	dodatkowe; waga 4	Zdrowotna waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

- **LA :**

▪ **Bieg ciągly w czasie 20min dziewczęta i 25 min chłopcy**

Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – ocena niedostateczna

<5min K – ocena dopuszczająca M <10min

5-10min – ocena dostateczna M 10-15min

10-15min – ocena dobra M 15-20min

15-20min – ocena bardzo dobra M20-25min

>20min – ocena celująca M >25min

- **Gimnastyka:**

▪ **przewrót w przód do przysiadu podpartego,**

- Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego;

- Błędy:

- a) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

- b) Złe ułożenie rąk

- c) Przewrót na głowie

- d) Uderzenie biodrami o podłogę

- e) Brak wyprostu w kolanach

- f) Brak złączenia nóg

- g) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia

- h) Brak płynności

- Ocena:

- - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**

- - e,h, g,f,d,c,b- **dopuszczający**

- - e,h, g,f,d,c –**dostateczny**

- - - e,h, g,f, – **dobry**

- - e,h, –**bardzo dobry**

- 21 - - -**celujący**

- **piłka nożna:**

- Z piłki stojącej, prowadzenie na odcinku 10 m, wykonanie kopnięcia w stronę leżącej ławeczki (imitacja podania) tak by ta odbiła się od niej, następnie przyjęcie piłki i oddanie strzału na bramkę z odległości 10 m.
- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- Bardzo słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, niecelny strzał na bramkę – **dopuszczający**
- Słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, - **dostateczny**
- Dobra technika wykonania, długi czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **dobry**
- Bardzo dobra technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **bardzo dobry**
- Doskonała i bezbłędna technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **celujący**

Nauczyciel ocenia na podstawie poprawnej techniki i dynamiki wykonania zadania.

- koszykówka:

- Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytu.
 - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – **niedostateczny**;
 - Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę – **dopuszczający**;
 - Podejmuję próbę wykonania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu- **dostateczny**;
 - Podejmuje próbę wykonania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu- **dobry**
 - Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu – **bardzo dobry**;
 - Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.
- Podania sytuacyjne- **celujący**.

- piłka ręczna:

Kozłowanie piłki po slalomie i rzut z biegu.

Błędy :

- a) uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki
- b) kozłowanie przed sobą
- c) zbyt niskie lub zbyt wysokie kozłowanie
- d) „niesienie piłki”

Ocena :

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- a, b, c, d – **dopuszczający**
- a, b, c – **dostateczny**
- a, b – **dobry**
- a, - **bardzo dobry**
- -- **celujący**

- piłka siatkowa:

▪ odbicia piłki sposobem górnym

Obicia górne:

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 4 odbicia górne – dopuszczający

- - 6 odbić górnych – dostateczny
- - 10 odbić górnych – dobry
- - 15 odbić górnych – bardzo dobry
- - 25 odbić górnych – celujący

6) 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.

Sport do wyboru piłka nożna

Uderzenie piłki o ławeczkę

Uczeń uderza piłkę wewnętrzną częścią stopy o ławeczkę gimnastyczną leżącą bokiem na podłożu. Odległość ucznia od ławeczki wynosi nie mniej niż 5m. Piłkę można uderzyć po przyjęciu lub bez przyjęcia. Na wykonanie zadania uczeń ma 30 sekund.

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 4 odbicia – dopuszczający
- 8 odbić – dostateczny
- 10 odbić – dobry
- 15 odbić – bardzo dobry
- 25 odbić – celujący

Sport do wyboru piłka siatkowa

Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie nad głową z uwzględnieniem techniki wykonania i ilości odbić.

Odbicia górne:

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 4 odbicia górne – dopuszczający
- 6 odbić górnych – dostateczny
- 10 odbić górnych – dobry
- 15 odbić górnych – bardzo dobry
- 25 odbić górnych – celujący

Wymagania szczegółowe w klasie II

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 6) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 7) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha - siady z leżeniem tyłem,
 - skoki przez skakankę- dziewczęta,
 - pomiar siły względnej :
 - uginanie ramion w podporze przodem – chłopcy
 - rzut piłką lekarską
- 8) umiejętności ruchowe:

I okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	Bezpieczeństwo w aktywności i fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej;	Aktywność Uczestnictwo waga 2	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 1 Gimnastyka - sprawdzian nr 2 piłka siatkowa- sprawdzian nr 2 piłka nożna – sprawdzian nr 2 waga 1	Zadanie dodatkowe; waga 4	Edukacja Zdrowotna waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

II okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	Bezpieczeństwo w aktywności i fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej;	Aktywność Uczestnictwo waga 2	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 1 Gimnastyka - sprawdzian nr 1 piłka koszykowa- sprawdzian nr 2 piłka ręczna – sprawdzian nr 2 waga 1	Zadanie dodatkowe; waga 4	Edukacja Zdrowotna waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

Bieg ciągły w czasie 20min dziewczęta i 25 min chłopcy

Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – ocena niedostateczna

<5min K – ocena dopuszczająca M <10min

5-10min – ocena dostateczna M 10-15min

10-15min – ocena dobra M 15-20min

15-20min – ocena bardzo dobra M20-25min

>20min – ocena celująca M >25min

- gimnastyka:

przewrót w tył do 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:

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu - **niedostateczny**

- c, e, b, d, f- **dopuszczający**

- c, e, b, d, - **dostateczny**

- c, e - **dobry**

- c –**bardzo dobry**

--- **celujący**

piłka nożna:

Z piłki stojącej, prowadzenie piłki po słomie na odcinku 10 m (tyczki ustawione w odległości co 3 m.), następnie oddanie strzału na bramkę

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**

- Bardzo słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, niecelny strzał na bramkę – **dopuszczający**

- Słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, - **dostateczny**

- Dobra technika wykonania, długi czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **dobry**

- Bardzo dobra technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **bardzo dobry**

- Doskonała i bezbłędna technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **celujący**

koszykówka:

rzut do kosza z różnych pozycji,

Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

-Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – **niedostateczny**;

- Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca- **dopuszczający**

- Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu – **dostateczny**

- Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu po kozłowaniu – **dobry**

- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu – **bardzo dobry**

- Prawidłowa technika rzuty piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem – **celujący**

25

piłka ręczna:

Rzut na bramkę z biegu

Błędy:

- a) Brak płynności wykonania
- b) Brak odpowiedniej szybkości
- c) Źle wykonany zamach z piłką
- d) Wykonanie zbyt dużej ilości kroków

Ocena :

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- a, b, c, d – **dopuszczający**
- a, b, c – **dostateczny**
- a, b – **dobry**
- a, - **bardzo dobry**
- -- **celujący**

piłka siatkowa:

Zagrywka sposobem górnym lub dolnym

Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z uwzględnieniem techniki, sposobu wykonania i ilości zagrywek przez siatkę z odległości 9m:

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 2 zagrywki sposobem dolnym – dopuszczający
- 4 zagrywki sposobem dolnym - dostateczny
- 5 zagrywek sposobem górnym – dobry
- 6 zagrywek sposobem górnym – bardzo dobry
- 8 zagrywek sposobem górnym – celujący

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.
- **Sport do wyboru piłka nożna**

Uderzenie piłki do bramki ze zmiennej odległości (6 prób)

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 3m – dopuszczający
- 6m - dostateczny
- 9m – dobry
- 12m – bardzo dobry
- 18m – celujący

▪ **Sport do wyboru piłka siatkowa**

▪ **Zagrywka sposobem górnym**

26 Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z uwzględnieniem techniki, sposobu wykonania i ilości zagrywek przez siatkę z odległości 9m:

- - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny

- - 3 zagrywki sposobem górnym – dopuszczający
- - 5 zagrywki sposobem górnym - dostateczny
- - 7 zagrywek sposobem górnym – dobry
- - 8 zagrywek sposobem górnym – bardzo dobry
- >9 zagrywek sposobem górnym – celujący

Wymagania szczegółowe w klasie III

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 4) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 5) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 6) sprawność fizyczną (kontrola):
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem
 - skoki przez skakankę - dziewczęta
 - pomiar siły względnej
 - wyciskanie ciężaru w leżeniu tyłem na maszynie typu „Atlas”- chłopcy,
 - podciąganie na drążku,

4)umiejętności ruchowe:

4)umiejętności ruchowe:

I okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola) (Wybrane próby ISF K. Zuchory) <i>„Brzuszek”K/ pompek M</i>	Bezpieczeństwo w aktywności i fizycznej Nadobowiązkowe; Krzewienie kultury fizycznej; waga 3	Aktywność Uczestnictwo waga 2	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 1 Gimnastyka - sprawdzian nr 3 piłka siatkowa- sprawdzian nr 3 piłka nożna – sprawdzian nr 3 waga 1	Zadanie dodatkowe; waga 4	Edukacja Zdrowotna waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

II okres					
Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna (kontrola)	Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej Nadobowiązkowe	Aktywność Uczestnictwo	Aktywność /Umiejętności ruchowe: LA –sprawdzian nr 2	Zadanie dodatkowe;	Edukacja Zdrowotna

(Wybrane próby ISF K. Zuchory) „Brzuski”K/ pompki M	zkowe; Krzewienie kultury fizycznej; waga 3	o waga 2	Gimnastyka - sprawdzian nr 3 piłka koszykowa- sprawdzian nr 3 piłka ręczna – sprawdzian nr 3 waga 1	waga 4	waga 1
	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>	<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>		<i>Ocena</i> <i>obowiązkowa</i>

- **LA:**
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy,

Gimnastyka:

podpór łukiem leżąc tyłem,

- Błędy:
 - a) Ugięte ręce
 - b) Ugięte nogi
 - c) Brak zachowania kąta prostego
 - d) Złe ułożenie głowy
 - e) Brak unoszenia tułowia
- Ocena:
 - - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
 - - e – **dopuszczający**
 - -a, b, c – **dostateczny**
 - - a, b – **dobry**
 - - b – **bardzo dobry**
 - - -- **celujący**

piłka nożna:

Z piłki stojącej, prowadzenie piłki po słalomie na odcinku 9m (odległość między tyczkami 3m.) zmiana kierunku prowadzenia słalomu, uderzenie piłki o ławeczkę leżącą na podłożu, przyjęcie i po zmianie kierunku prowadzenie po słalomie zakończenie strzałem na bramkę.

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- Bardzo słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, niecelny strzał na bramkę – **dopuszczający**
- Słaba technika wykonania, długi czas pokonania toru, zgubienie piłki, - **dostateczny**
- Dobra technika wykonania, długi czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **dobry**
- Bardzo dobra technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał na bramkę – **bardzo dobry**
- Doskonała i bezbłędna technika wykonania, dynamiczny czas pokonania toru, celny strzał

na bramkę – **celujący**

Koszykówka:

Rzut do kosza z dwutaktu z lewej i prawej strony,

Dwutakt z prawej lub lewej strony:

- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – **niedostateczny**;
- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca – **dopuszczający**;
- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z biegu- **dostateczny**;
- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania – **dobry**;
- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony – **bardzo dobry**;
- Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony – **celujący**;

Piłka ręczna:

Rzut na bramkę z wyskoku,

Błędy:

- a) Brak płynności wykonania
- b) Brak odpowiedniej szybkości
- c) Źle wykonany zamach z piłką
- d) Błąd kroków

Ocena :

- uczeń nie przystąpił do sprawdzianu – **niedostateczny**
- a, b, c, d – **dopuszczający**
- a, b, c – **dostateczny**
- a, b – **dobry**
- a, - **bardzo dobry**
- -- **celujący**

Piłka siatkowa:

Przyjęcie piłki sposobem dolnym i podanie sposobem górnym do partnera z uwzględnieniem techniki i ilości odbić.

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
- 10 do 14 odbić – dopuszczający
- 15 do 19 odbić – dostateczny
- 20 do 24 odbić – dobry
- 25 odbić - bardzo dobry
- 35 odbić - celujący

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.

Sport do wyboru piłka nożna

Żonglerka

Uczeń ma za zadanie żonglować piłkę w kwadracie 10m x10m. W momencie upadku piłki liczenie zostaje wstrzymane. Czas trwania sprawdzianu 1minuta.

- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny

- 10 do 14 odbić – dopuszczający
- 15 do 19 odbić – dostateczny
- 20 do 24 odbić – dobry
- 25 odbić - bardzo dobry
- 35 odbić - celujący

Sport do wyboru piłka siatkowa

- **Zagrywka sposobem górnym w określonej strefie boiska**
- Zagrywka sposobem górnym lub dolnym z uwzględnieniem techniki, sposobu wykonania i ilości zagrywek przez siatkę z odległości 9m:
 - - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu – niedostateczny
 - - 3 zagrywki sposobem górnym – dopuszczający
 - - 5 zagrywek sposobem górnym - dostateczny
 - - 7 zagrywek sposobem górnym – dobry
 - - 8 zagrywek sposobem górnym – bardzo dobry
 - >9 zagrywek sposobem górnym – celujący

6.12. Szczegółowe kryteria oceny okresowej lub rocznej z wychowania fizycznego

1) Ocena celująca

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

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

- jest 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

³⁰ co najmniej 5 kryteriów):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95-100% zajęć

- w sposób 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,
- ³¹ 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 trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90-94% zajęć
- 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 współćwiczących 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 efektywnie, 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 trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85-89% zajęć

33

- 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 efektywnie, 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,
- 34 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 trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80-84% zajęć
- 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,
- ³⁵ 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 trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 60-69% zajęć
 - 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 program 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,
- ³⁸ 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 55% 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 współćwiczących,
- 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.

6.13. Postanowienia końcowe

- 1) Zwolnienia lekarskie nie powodują obniżenia oceny za nieodpowiednią postawę ucznia, kompetencje społeczne oraz systematyczny udział w lekcjach.
- 2) Uczeń może zgłosić w jednym okresie 3x nieprzygotowanie do zajęć. Każde kolejne (czwarte, piąte itd.) nieprzygotowanie skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej

wagi 2. W przypadku niewykorzystania nieprzygotowania uczeń otrzymuje ocenę celującą wagi 2.

- 3) Wszystkie oceny cząstkowe podlegają poprawie w terminie 2 tygodni od daty sprawdzianu po uzgodnieniu z nauczycielem.
- 4) Ocena poprawiona jest oceną ostateczną.
- 5) Uczeń ma prawo wykonania danego ćwiczenia stosownie do swoich możliwości, np. obniżona wysokość przyrządu.
- 6) Po dłuższej absencji chorobowej lub innej związanej, np. z sytuacją rodzinną, uczeń ma obowiązek zaliczenia programu, który był realizowany w tym okresie.

