

**Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych
im. Dezyderego Chłapowskiego
w Sławie**

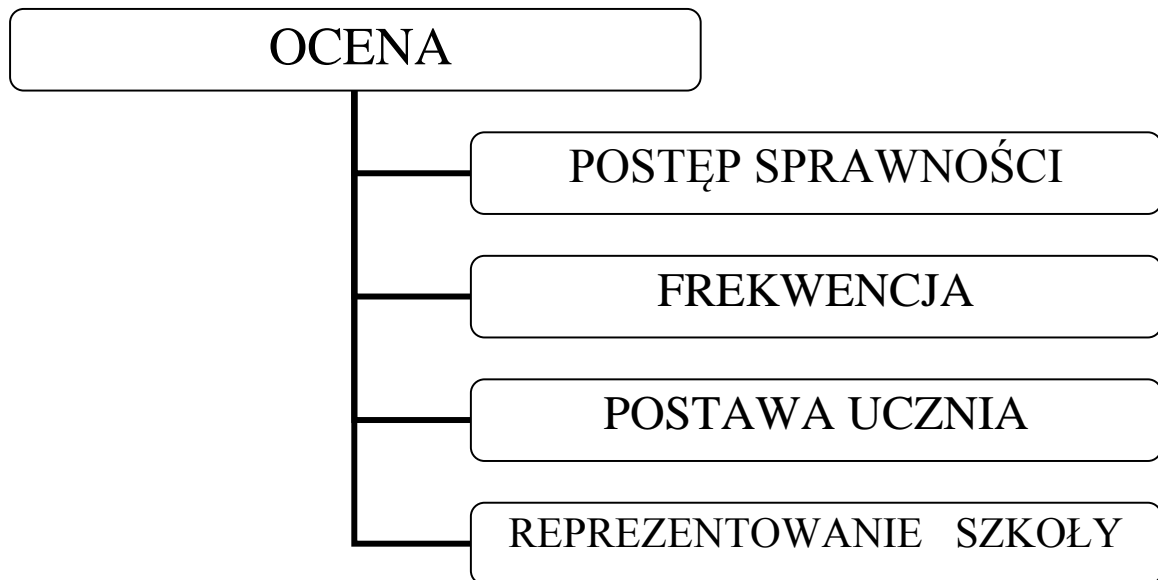
PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

WYCHOWANIE FIZYCZNE

**Opracowanie :
mgr Piotr Kolman
mgr Stella Dodot**

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, należy brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

SCHEMAT OCENIANIA



POSTĘP SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

- stałe kształtowanie poziomu zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, których wyznacznikiem jest poziom i postęp w rozwoju: siły, szybkości, wytrzymałości, mocy, zwinności, zręczności. Poziom zdolności badany jest na początku roku w każdej klasie w formie diagnozy umiejętności. Narzędzie kontrolne - sprawdzian wg. Zuchory lub w formie rekreacyjno zabawowej tzw. test „policjanta”.

- formą sprawdzania postępów w sprawności jest porównywanie wyników prób (w formie sprawdzianów z każdego działu) z każdego roku. Bez względu na wynik w pierwszej kolejności oceniany jest wkład i zaangażowanie ucznia w pracę nad sobą i swoimi możliwościami.
- w przypadku nieobecności podczas testu sprawności uczeń zobowiązany jest do zaliczenia sprawdzianów w ciągu dwóch tygodni lub zgłoszenie się u nauczyciela w celu omówienia formy zaliczenia,

- systematyczne podnoszenie poziomu umiejętności ruchowych – przyswojenie techniki ruchu i taktyki w grach.

Narzędzie kontrolne – ściśle zadania kontrolno – oceniające (ocena z techniki) i stopień opanowania czynności ruchowych zastosowanych właściwie w grze (ocena z gry) .

Ocenie podlegają :

- piłka siatkowa
- piłka koszykowa
- piłka ręczna
- piłka nożna
- unihokej
- gimnastyka (+ aerobik dziewczęta)
- ćwiczenia siłowe (chłopcy)
- lekka atletka
- atletyka terenowa

Uczeń nieobecny ma obowiązek w ciągu dwóch tygodni ustalić z nauczycielem termin i formę zaliczenia . W przypadku braku podjęcia przez ucznia jakiegokolwiek działania ani wykazywaniu chęci w ustaleniu terminu zaliczenia pomimo wszelkich starań nauczyciela, brakujące sprawdziany będą ocenione na ocenę niedostateczną.

Uczeń może poprawić każdą uzyskaną ocenę na zajęciach pozalekcyjnych w ciągu 14 dni od sprawdzianu.

W przypadku choroby (zwolnienie lekarskie) dopuszcza się odstępstwa od w/w kryteriów.

- doskonalenie poziomu wiedzy z zakresu wychowania fizycznego – znajomość tematyki o rozwoju fizycznym, higienie, hartowania, rozwoju sprawności fizycznej, technice i taktyce w grach, zasadach bezpieczeństwa, regulaminach , przepisach gry, zasady czystej gry, oraz zasadach sportowego kibicowania.

Narzędzie kontrolne – samodzielnie prowadzone rozgrzewki, rozmowy, referaty , prezentacje multimedialne, artykuły.

- nabywania umiejętności samousprawniania – stopień umiejętności organizowania zajęć rekreacyjnych w czasie wolnym oraz samodoskonalenia własnej sprawności.

Formą oceny jest samodzielne prowadzenie fragmentów lekcji o charakterze rekreacyjnym.

- w przypadku NOWEJ PODSTAWY (klasy od roku szkolnego 2013/2014) programowej uczniowie dodatkowo zobowiązani są uczestniczyć w zajęciach teoretycznych EDUKACJI ZDROWOTNEJ które stanowią element lekcji wychowania fizycznego. Lekcje prowadzone są w formie teoretycznych wykładów, pogadank , dyskusji prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego. Uczeń otrzymuje częściową ocenę z wiedzy na temat edukacji zdrowotnej.

POSTAWA UCZNIA

- aktywny udział w zajęciach – zaangażowanie i kreatywność w zajęciach lekcyjnych i pozaszkolnych
- aktywna postawa w organizacji lekcji – przygotowanie przyborów
- higiena podczas uczestniczenia w ćwiczeniach poprzez odpowiedni strój sportowy (zmienne obuwie , biała koszulka , brak biżuterii czy wszelkich elementów odstających , zwisających pasków, szalików itp.)
- odpowiednie przygotowanie do zajęć uwzględniające bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń (spięte włosy, krótkie paznokcie)
- właściwa współpraca w grupie postawa fair play
- przestrzeganie regulaminów korzystania z obiektów sportowych oraz lekcji wychowania fizycznego
- dbałość o odpowiedzialny stosunek do spraw zdrowia i higieny - w tym unikanie nałogów
- przestrzeganie obowiązków uczniowskich
- życzliwy stosunek do innych w szczególności pomocna postawa wobec słabszych
- kulturalne zachowanie wobec nauczyciela oraz godne reprezentowanie szkoły
- aktywne zaangażowanie i własna inicjatywa nagradzana jest dodatkową pozytywną oceną częściową za aktywność.

FREKWENCJA

- Uczeń ma możliwość zgłosić dwa razy na semestr nieprzygotowanie z powodów osobistych bądź zdrowotnych, za zgłoszenie nieprzygotowania po raz trzeci uczeń otrzymuje częściową ocenę niedostateczną.
- Uczeń zobowiązany jest do punktualności, systematycznego uczęszczania na lekcję oraz każdorazowego przygotowania do zajęć (strój sportowy).
- Nieobecność na zajęciach szkolnych może zostać usprawiedliwiona przez wychowawcę oddziału po otrzymaniu od rodziców lub pełnoletniego ucznia, pisemnego usprawiedliwienia na druku szkolnym lub zwolnienia lekarskiego.
- Uczeń ma prawo zwolnić się z zajęć lekcyjnych z istotnych powodów.
- Zwalnia się u wychowawcy, wicedyrektora, dyrektora lub pedagoga szkolnego.
- Uczeń nie ma prawa samowolnie opuścić zajęć bez uzyskania zgody wyżej wymienionych osób
- Samowolne oddalenie się z zajęć jest jednoznaczne z uznaniem nieobecności za nieusprawiedliwioną.

ZWOLNIENIA LEKARSKIE

- Podstawą do zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego z całego semestru lub roku szkolnego jest tylko zwolnienie od lekarza.
- Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- Jeśli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust. 2 statutu szkolnego, uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo "zwolniona".
- Uczeń posiadający decyzję o zwolnieniu z wychowania fizycznego zwolniony jedynie z aktywnego uczestniczenia w zajęciach a nie z obecności na nich. Wyjątek stanowią lekcje które w planie zajęć są pierwsze lub ostatnie, wówczas po pisemnej deklaracji od rodziców lub swojej (dotyczy to tylko uczniów pełnoletnich) istnieje możliwość zwolnienia ucznia z obecności.
- Uczeń nie uczęszczający na wychowanie fizyczne powinien znajdować się w bibliotece szkolnej.

- Na podstawie przedłożonego przez ucznia lub jego rodzica zaświadczenia, zwolnienia lekarskiego dyrektor wystawia pisemne zwolnienie z zajęć edukacyjnych, które otrzymuje zainteresowany uczeń. Uczeń przedkłada uczącemu nauczycielowi zwolnienie, który potwierdza pisemnie na dokumencie, że zapoznał się z jego treścią. Następnie uczeń dołącza dokument do akt osobowych przechowywanych w szkole

REPREZENTOWANIE SZKOŁY w turniejach, olimpiadach oraz okolicznościowych imprezach sportowych.

Uczestnictwo w zawodach na poziomie powiatu jest oceniane oceną cząstkową: bardzo dobrą lub celującą w przypadku zajęcia pierwszych miejsc.

Uczniowie, którzy osiągają sukcesy na poziomie wojewódzkim (półfinały, finały) ma możliwość ubiegania się o stypendium sportowe.

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY

DZIENNIK ELEKTORNICZNY

Ocena klasyfikacyjna (śródroczna i roczna) jest średnią ważoną ocen cząstkowych. Przy jej ustalaniu należy uwzględnić hierarchię ważności form oceniania.

Do obliczania średniej ważonej przyjęto następujące wagi ocen według stopnia trudności:

- waga 5
- waga 3
- waga 1

W przypadku poprawy oceny ze sprawdzianu przyjmujemy taką samą wagę oceny, jak poprawiany sprawdzian.

Oceny śródroczne i roczne wystawiane są na podstawie średniej ważonej ocen cząstkowych uzyskanych przez ucznia w całym półroczu lub roku szkolnym, zawartych w następujących przedziałach:

Ocena	Próg
Celująca	5,51 – 6,00
Bardzo dobra	4,51 – 5,50

Dobra	3,51 – 4,50
Dostateczna	2,51- 3,50
Dopuszczająca	1,51 – 2,50
Niedostateczna	0,00 – 1,50

Przyjęto poniższe wartości ocen cząstkowych uwzględniających plusy i minusy

Ocena	Wartość oceny
1	1,00
2-	1,75
2	2,00
2+	2,50
3-	2,75
3	3,00
3+	3,50
4-	3,75
4	4,00
4+	4,50
5-	4,75
5	5,00
5+	5,50
6-	5,75
6	6,00

Ocena roczna jest średnią ważoną ze wszystkich ocen uzyskanych przez ucznia w danym roku szkolnym przy uwzględnieniu ich wag ocena obliczana jest przez system VULCAN.

Ocena śródroczna i roczna wystawiona na podstawie średniej ważonej może zostać zmieniona przez nauczyciela prowadzącego zajęcia (podwyższona lub obniżona), w przypadku szczególnych osiągnięć ucznia lub braku systematyczności i rzetelności.

OCENA CELUJĄCA (6)

- POZIOM SPRAWNOŚCI

Uczeń osiąga bardzo dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych , wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest bardzo wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.

- POSTAWA UCZNIA –

Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga.

- FREKWENCJA –

Uczeń jest punktualny i uczestniczył w min, 75 % lekcji wych. fizycznego.

– REPEREZNETOWANIE SZKOŁY LUB OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE.

–

OCENA BARDZODOBRA (5)

- POZIOM SPRWNOŚCI –

Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno-kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest bardzo wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.

- POSTAWA -

Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga innym uczniom.

- FREKWENCJA –

Uczeń jest punktualny i uczestniczył w min, 75 % lekcji wych. fizycznego.

OCENA DOBRA (4)

Uczeń całkowicie wywiązuje się ze wszystkich zadań zawartych w co najmniej dwóch z poniższych wymagań.

- POZIOM SRPAWNOŚCI -

Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane

umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje się do samousprawniania.

- POSTAWA UCZNIA -

Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami. Chętnie pomaga innym uczniom.

- FREKWENCJA

Uczeń jest punktualny i uczestniczył w min. 75 % lekcji wychowania fizycznego

OCENA DOSTATECZNA (3)

Uczeń całkowicie wywiązuje się ze wszystkich zadań zawartych w co najmniej jednym z poniższych wymagań.

- POZIOM SPRAWNOŚCI –

Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dobry. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje dobry poziom wiedzy. Aktywizuje się do samousprawniania.

- POSTAWA -

Uczeń jest zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami. Chętnie pomaga innym uczniom.

- FREKWENCJA – Uczeń jest punktualny , uczestniczył w min 75 % lekcji

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

Uczeń minimalnie wywiązuje się z pojedynczych zadań zawartych w poniższych wymaganiach.

- POZIOM SPRAWNOŚCI –

Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dobry. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje dobry poziom wiedzy. Aktywizuje się do samousprawniania.

- POSTAWA -

Uczeń jest zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być

kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami. Chętnie pomaga innym uczniom.

- FREKWENCJA – Uczeń jest punktualny , uczestniczył w min 50 % lekcji

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

Uczeń nie wywiązuje się z żadnych zadań zawartych w poniższych wymaganiach.

- POZIOM SPRAWNOŚCI –

Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dobry. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje dobry poziom wiedzy.

Aktywizuje się do samousprawniania.

- POSTAWA -

Uczeń jest zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami. Chętnie pomaga innym uczniom.

- FREKWENCJA – Uczeń jest punktualny , uczestniczył w min 50 % lekcji

WYKAZ SZCZEGÓŁOWYCH SPRAWDZIANÓW

GRUPA DZIEWCZĄT

Głównym kryterium do wystawienia oceny jest zaangażowanie ucznia w wykonywane zadanie, umiejętność współpracy w grupie i rozumienie istoty wychowania fizycznego.

LA + AT

- INDEKS SPRAWNOŚCI ZUCHORY – DIAGNOZA
- BIEGI PRZEŁAJOWE W TERENIE (LAS) ok.1200 – 1600 m
Klasy pierwsze – diagnoza

Osoba która bez uzasadnienia przerywa bieg dostaje ocenę *ndst*
Klasy następne – ocena w stosunku do klasy pierwszej .

- BIEG NA 800 M
Klasyfikacja ogólna
- BIEG NA 100 M
Klasyfikacja ogólna – pierwsza trójka cel
 - pierwsza 10 bdb
 - w dwudziestce db
 - ukończony bieg ale ostatnie miejsca – dop
- Inne dyscypliny LA (pchnięcie kulą, rzut piłką lekarską i skok w dal oceniane są według poprawności wykonanej techniki i wyniku)
- Test Coopera wg (13 – 20)

	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M 2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K 2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M 2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K 2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-20	M 3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K 2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m

Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

1. **Szybkość** – Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. Z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.
2. **Skoczność** – Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami.
(wynik zaokrągla się do „całej stopy”)
3. **Siła ramion** – Zwis na drążku (może być 12p. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).
4. **Gibkość** – Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
5. **Siła mięśni brzucha** – Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia – „nożyce poprzeczne”.
6. **Wytrzymałość** – Bieg ciągły – dwa warianty przeprowadzenia próby:
 - o bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę – mierzymy czas biegu
 - 30 bieg na odległość – mierzymy przebiegnięty dystans.

4.9. Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory

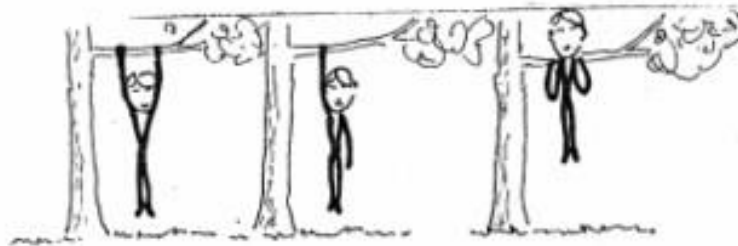


1. Szyskość.

Szybki bieg w miejscu przez 10 s, wysoko unosząc kolana z kłaśnięciem pod kolanem N zamachowej (rys. 1149).
O lepszym wyniku decyduje liczba kłaśnięć.

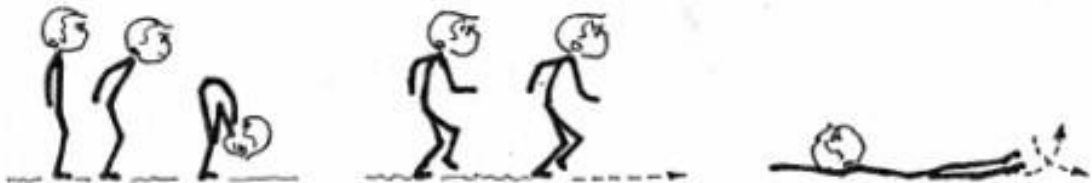
2. Skoczność.

Skok w dal z miejsca. Rezultat mierzony jest stopami. W obliczeniu należy wynik zaokrąglić: mniej niż pół stopy - w dół, więcej niż pół stopy - w górę. (rys. 1150).



3. Siła (siła ramion).

Chwyt obręcz nachwytem drążka lub gałęzi drzewa - zwis nie dotykając Nn podłoża (rys. 1151). Ćwiczenia o wzrastającej trudności (zwis obręcz, zwis na jednej R, zwis z Rr ugiętymi w łokciach).



4. Giętkość.

Postawa (na baczność), powolny skłon T w przód ruchem ciągłym nie zginając Nn w kolanach (rys. 1151).

5. Wytrzymałość.

Bieg do pełnego zmęczenia (jak długo badany może biec).

Próbie można wykonać w dwójaki sposób:

- bieg w miejscu (rys. 1153a) w tempie ok. 120 kroków na minutę (liczy się czas biegu),
- bieg na odległość (rys. 1153b) - liczy się przebiegnięty dystans.

6. Siła mięśni brzucha.

Leżenie tyłem (na plecach), Rr dowolnie ułożone, wznos N tuż nad podłożem - wykonanie „nożyc” poprzecznych tak długo, jak tylko można (rys. 1154).

Punktacja w poszczególnych próbach.

Szybkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnieć	15 klaśnieć	minimalny 1 pkt
16 klaśnieć	20 klaśnieć	dostateczny 2 pkt
20 klaśnieć	25 klaśnieć	dobry 3 pkt
25 klaśnieć	30 klaśnieć	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnieć	35 klaśnieć	wysoki 5 pkt
35 klaśnieć	40 klaśnieć	wybitny 6 pkt

Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

Siła ramion

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	Minimalny 1 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	Dostateczny 2 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	Dobry 3 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	Bardzo dobry 4 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	Zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	Wysoki 5 pkt
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się	wybitny 6 pkt

Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

Siła mięśni brzucha

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt
30 sek	1 min.	Dostateczny 2 pkt
1 min.	1,5 min.	Dobry 3 pkt
1,5 min.	2 min.	Bardzo dobry 4 pkt

2 min.	3 min.	Wysoki 5 pkt
3 min.	4 min.	Wybitny 6 pkt

Wytrzymałość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
1 min. 200 m	2 min. 400 m	minimalny 1 pkt
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	dostateczny 2 pkt
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	dobry 3 pkt
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	bardzo dobry 4 pkt
15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	wysoki 5 pkt
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	wybitny 6 pkt

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

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

KOSZYKÓWKA – I klasa

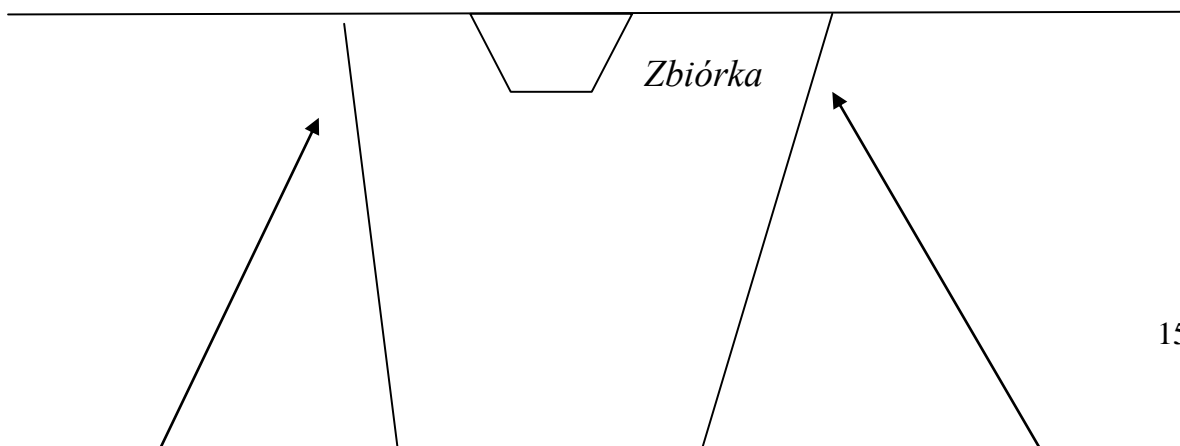


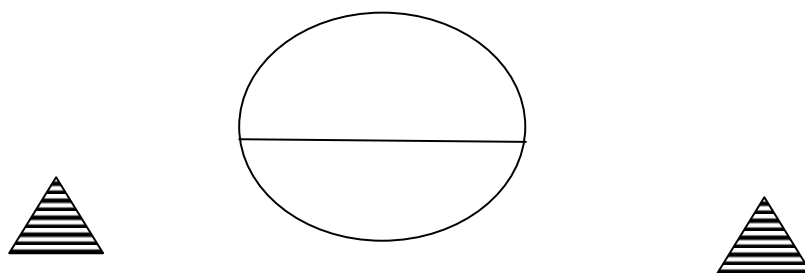
OCENA Z TECHNIKI

ZADANIA :

1. DWUTAKT Z PRAWEJ I LEWEJ STRONY .

Oceniana jest tylko poprawność kroków i techniki rzutu. Ćwiczenie wykonywane jest w biegu.





Uczeń rozpoczyna ćw z prawej strony kosza wykonuje dwutakt z prawej strony, zbiera piłkę i kozłując przechodzi do dwutaktu na lewą stronę.

Na każdą stronę uczeń ma 3 próby, co w sumie daje 6 rzutów z biegu.

pkt . za poprawnie wykonane ćw.

zero – za błędnie wykonanie ćw.

max ilość pkt. – 6

2. ZATRYMANIE NA JEDNO TEMPO Z RZUTEM NA KOSZ

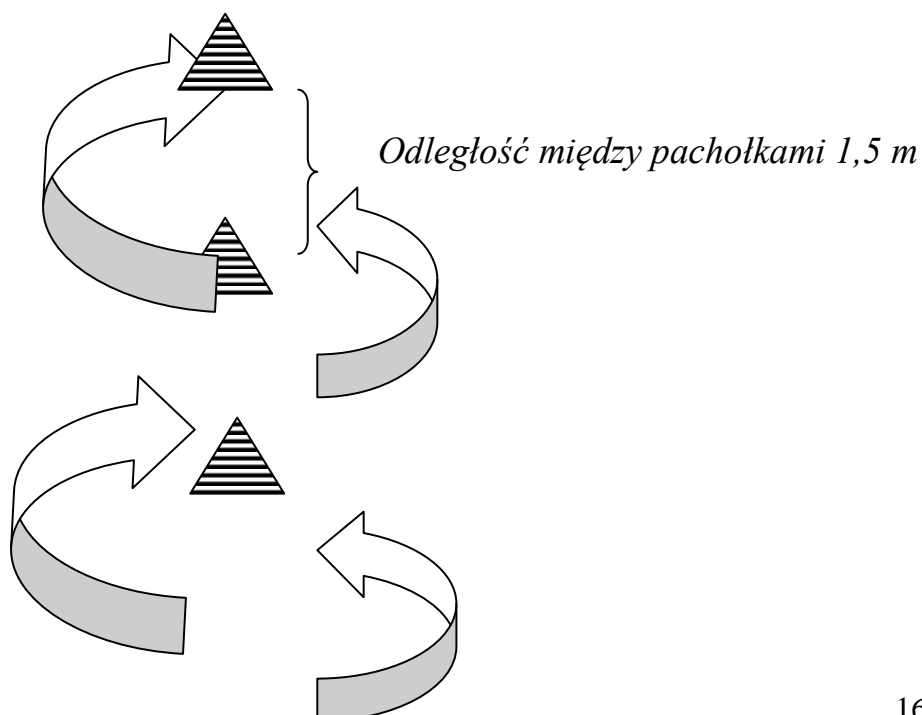
Uczeń biegnie prostopadle do kosza zatrzymując się na jedno tempo na linii rzutów wolnych i wykonuje rzut do kosza (technika dowolna). Zadanie wykonuje trzy razy.

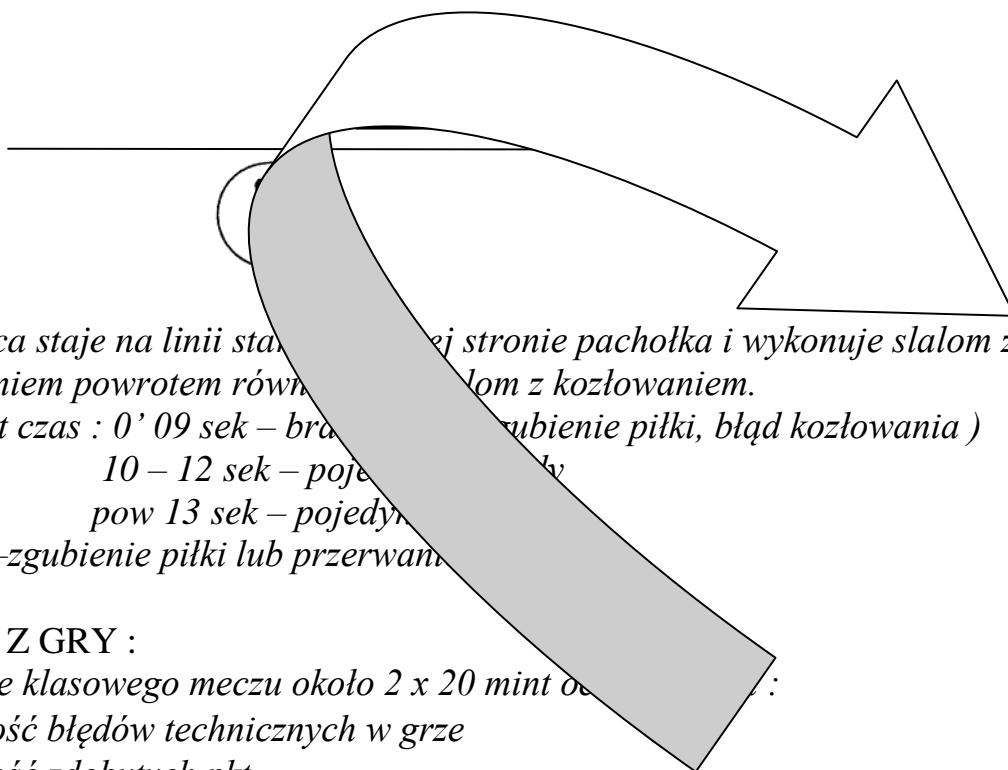
1 pkt. – poprawne zatrzymanie

0 pkt – błąd kroków lub kozłowania

Max ilość pkt.w zadaniu – 3

3. SLALOM Z KOZŁOWANIEM NA CZAS





Uczennica staje na linii startu z piłką w ręku, wykonuje slalom z kozłowaniem powrotem równoległym z kozłowaniem.

- 3 pkt czas : 0' 09 sek – brak zgubienia piłki, błąd kozłowania)
- 2 pkt 10 – 12 sek – pojedyncze kozłowanie
- 1 pkt pow 13 sek – pojedyncze kozłowanie
- 0 pkt – zgubienie piłki lub przerwanie

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 min ocena : :

- Ilość błędów technicznych w grze
- Ilość zdobytych pkt
- Aktywność w grze
- Rozumienie przepisów gry

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność .

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

Całkowita pkt

Zadanie 1	Max 6 pkt
Zadanie 2	Max 3 pkt
Zadanie 3	Max 3 pkt

Max 12 – 11 - ocena bdb

10 – 9 db

8 - 6 dst

4 – 3 dop

KOSZYKÓWKA – II klasa

Całość sprawdzianu z techniki jest taki sam jak w klasie pierwszej ze zmianą:

Zadanie 1 :

1 pkt – za poprawną technikę oraz celny rzut z prawej strony, lewa strona jest nadal oceniana za poprawność techniczną.

Zadanie 2:

1 pkt – za trafny rzut i prawidłowa technika

Całkowita pkt

Zadanie 1	Max 6 pkt
Zadanie 2	Max 3 pkt
Zadanie 3	Max 3 pkt

Max 12 – 11 - ocena bdb

10 – 9 db

8 - 6 dst

4 – 3 dop

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 mint oceniana jest :

- *Ilość błędów technicznych w grze*
- *Ilość zdobytych pkt*
- *Aktywność w grze*
- *Rozumienie przepisów gry*

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność .

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

KOSZYKÓWKA – III klasa

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 min oceniana jest :

- *Ilość błędów technicznych w grze*
- *Ilość zdobytych pkt*
- *Aktywność w grze*
- *Rozumienie przepisów gry*

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność.

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

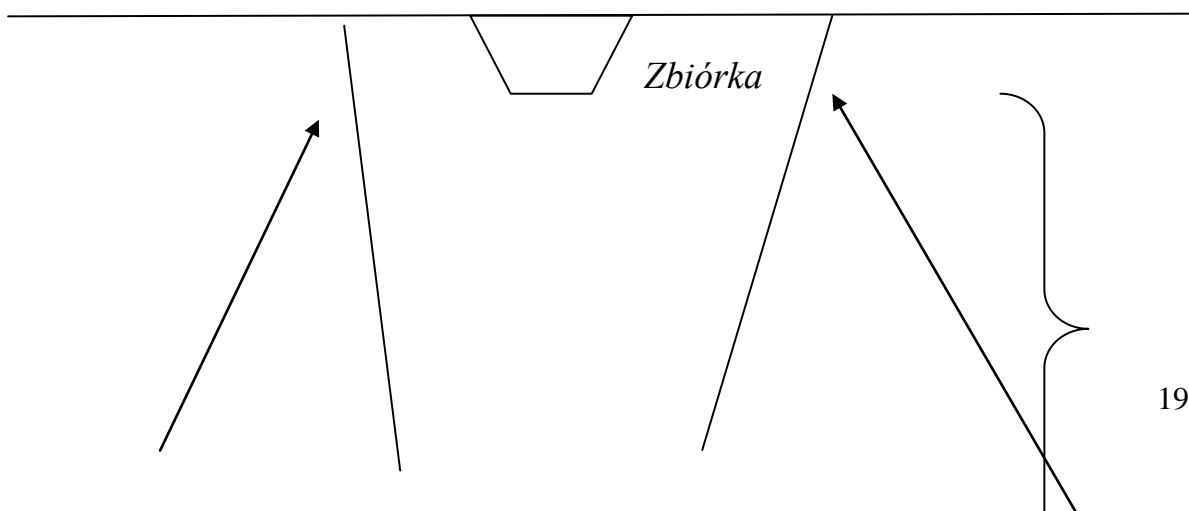
Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

OCENA Z TECHNIKI

ZADANIA :

1. DWUTAKT Z PRAWEJ I LEWEJ STRONY .

Oceniana jest tylko poprawność kroków i techniki rzutu. Ćwiczenie wykonywane jest w biegu.





START

META

Uczennica staje na starcie na sygnał N wykonuje pivot prawy przy następnym pacholku pivot lewy, odbija raz piłkę o ścianę i wraca kozłując slalomem.

Ćwiczenie na czas.

3 pkt czas : 0' 10 sek – brak błędu (zgubienie piłki, błąd kozłowania)

2 pkt 11 – 13 sek – pojedyncze błędy

1 pkt pow 13 sek – pojedyncze błędy

0 pkt – zgubienie piłki lub przerwanie ćw.

Całkowita pkt

Zadanie 1	Max 6 pkt
Zadanie 2	Max 3 pkt
Zadanie 3	Max 3 pkt

Max 12 – 11 - ocena bdb

10 – 9 db

8 - 6 dst

4 – 3 dop

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 mint oceniana jest :

- Ilość błędów technicznych w grze*
- Ilość zdobytych pkt*
- Aktywność w grze*
- Rozumienie przepisów gry*

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność .

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

KOSZYKÓWKA – IV klasa

Całość sprawdzianu technicznego taka sama jak w klasie III.

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 min oceniana jest :

- *Ilość błędów technicznych w grze*
- *Ilość zdobytych pkt*
- *Aktywność w grze*

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność .

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

UNIHOKEJ oraz PIŁKA RĘCZNA

I, II, III, IV klasa

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 min oceniana jest :

- *Ilość błędów technicznych w grze*
- *Ilość zdobytych pkt*
- *Aktywność w grze*
- *Rozumienie przepisów gry*

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność.

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

RYTM TANIEC MUZYKA I klasa

Układ na ocenę:

<i>Ocena</i>	<i>Bdb</i>	<i>Db</i>	<i>Dst</i>	<i>Dop</i>
<i>Układ</i> <i>I część:</i> <i>P + L strona</i> - krok step touch x 4 - double step x2 - step touch x 4 - 4 knee	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem, połączenie pracy RR.	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem, bez pracy RR	Wykonanie I części zgodnie z rytmem	Wykonanie I części z pomocą N lub grupy.
<i>II część:</i> - Marsz po skosie - Grape vine x 2 - V – step x 2 - 4 knee			X	X

Ocenę celującą może otrzymać osoba, która sama ułoży prosty układ i poprawnie go wykona.

Przy ocenie brana jest pod uwagę głównie :

- wykonywanie ćwiczeń w rytm muzyki
- zapamiętanie kolejności ćwiczeń
- koordynacja pracy RR i nóg

RYTM TANIEC MUZYKA II klasa

<i>Ocena</i>	<i>Bdb</i>	<i>Db</i>	<i>Dst</i>	<i>Dop</i>
<i>Układ</i> <i>I część:</i> <i>P + L strona</i>	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem,	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem, bez	Wykonanie I części zgodnie z rytmem	Wykonanie I części z pomocą N lub grupy.

<ul style="list-style-type: none"> - Grape vine x 2 - Step po kwadracie - M p/t knee up - 4 knee up do boku 	połączenie pracy RR.	pracy RR		
II część: <ul style="list-style-type: none"> - Step touch po skosie - Cha – cha x 4po skosie - Mambo x 2 - 4 knee up 			X	X

RYTM TANIEC MUZYKA III klasa

Ocena	Bdb	Db	Dst	Dop
I część układ na stepie P + L strona <ul style="list-style-type: none"> - Basic step x 2 - V step x 2 - Knee up p/l x 2 - L step 	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem, połączenie pracy RR.	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem, bez pracy RR	Wykonanie I części zgodnie z rytmem	Wykonanie I części z pomocą N lub grupy.
II część układ na stepie <ul style="list-style-type: none"> - Cross step + promenada x2 - V step przod tył - Mb + mb z obrotem 				

GIMNASTYKA I klasa

Ścieżka gimnastyczna :

1 dzień sprawdzianu

1. Przewrót przód
2. Przewrót tył
3. Stanie na RR przy drabinkach

2 dzień sprawdzianu

4. Skok kuczny przez skrzynię
5. Przerzut bokiem
6. podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”.

1 pkt prawidłowo wykonane ćw

0, 5 pkt błąd

0 nie wykonane ćw

Punktacja:

6 – 5 pk bdb

4,5 – 3,5 db

3 – 2,5 dst

2 - dop

GIMNASTYKA II klasa

Ścieżka gimnastyczna :

1 dzień sprawdzianu

- 1. Przewrót przód do rozkr*
 - 2. Przewrót w tył z rozkr do rozk*
 - 3. Stanie na RR przy drabinkach*
-

2 dzień sprawdzianu

- 4. Skok kuczny przez skrzynię*
- 5. Przerzut bokiem*
- 6. Skok rozkr przez kozła*
- 7. Stanie na gł.*

1 pkt prawidłowo wykonane ćw

0, 5 pkt błąd

0 nie wykonane ćw

Punktacja:

7 – 5 pk bdb

4,5 – 3,5 db

3 – 2,5 dst

GIMNASTYKA III klasa

Ścieżka gimnastyczna :

1 dzień sprawdzianu

- 1. Przewrót przód do rozkr*
- 2. Przewrót w tył do nóg prostych*
- 3. Wymyk i odmyk*

2 dzień sprawdzianu

- 4. Skok zawrotny przez skrzynię*
- 5. Przerzut bokiem*
- 6. Skok rozkr przez kozła*
- 7. Stanie na RR i przejście w podpór łukiem leżąc tyłem*

1 pkt prawidłowo wykonane ćw

0, 5 pkt błąd

0 nie wykonane ćw

Punktacja:

7 – 5 pk bdb

4,5 – 3,5 db

3 – 2,5 dst

GIMNASTYKA IV klasa

Ocena z piramid gimnastycznych.

W zależności od liczebności klasy tworzone są zespoły, min 5 osobowe.

Ocena dla zespołu uwarunkowana jest trudnością figur gimnastycznych oraz inwencją twórczą.

Dodatkową szansę na uzyskanie wyższej oceny daje uczniowi możliwość uczestnictwa w zajęciach pozalekcyjnych (obecność pow. 50 %) tj.

- piłka nożna - mgr P. Kolman

- siatkówka – mgr S. Dodot

Oraz inne zajęcia na bieżąco ogłaszane przez nauczycieli wychowania fizycznego