

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

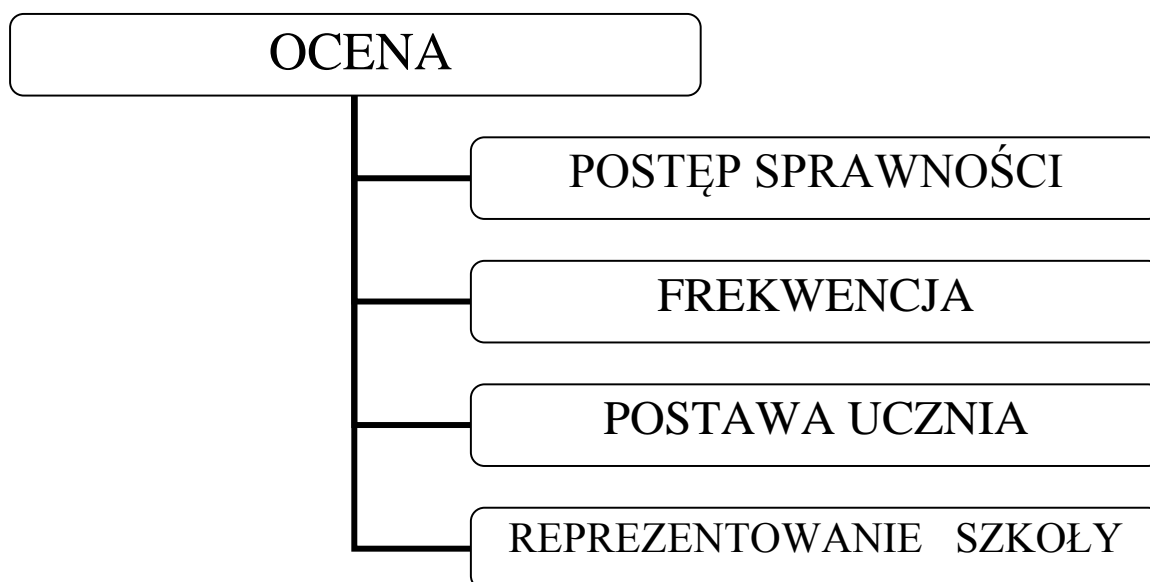
# **PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA**

## **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, pogadarek , dyskusji prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego. Uczeń otrzymuje częściową ocenę z wiedzy na temat edukacji zdrowotnej.

## POSTAWA UCZNIWA

- 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:

<b>Ocena</b>	<b>Próg</b>
<b>Celująca</b>	5,51 – 6,00
<b>Bardzo dobra</b>	4,51 – 5,50

<b>Dobra</b>	3,51 – 4,50
<b>Dostateczna</b>	2,51- 3,50
<b>Dopuszczająca</b>	1,51 – 2,50
<b>Niedostateczna</b>	0,00 – 1,50

Przyjęto poniższe wartości ocen cząstkowych uwzględniających plusy i minusy

<b>Ocena</b>	<b>Wartość oceny</b>
<b>1</b>	<b>1,00</b>
<b>2-</b>	<b>1,75</b>
<b>2</b>	<b>2,00</b>
<b>2+</b>	<b>2,50</b>
<b>3-</b>	<b>2,75</b>
<b>3</b>	<b>3,00</b>
<b>3+</b>	<b>3,50</b>
<b>4-</b>	<b>3,75</b>
<b>4</b>	<b>4,00</b>
<b>4+</b>	<b>4,50</b>
<b>5-</b>	<b>4,75</b>
<b>5</b>	<b>5,00</b>
<b>5+</b>	<b>5,50</b>
<b>6-</b>	<b>5,75</b>
<b>6</b>	<b>6,00</b>

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 )

	<b>Bardzo dobrze</b>	<b>Dobrze</b>	<b>Średnio</b>	<b>Źle</b>	<b>Bardzo źle</b>
<b>13-14</b>	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
<b>15-16</b>	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
<b>17-20</b>	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

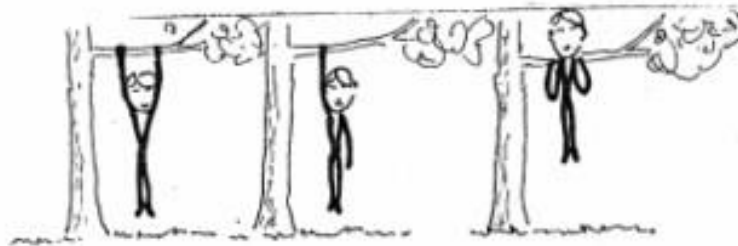


### 1. Szyskość.

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

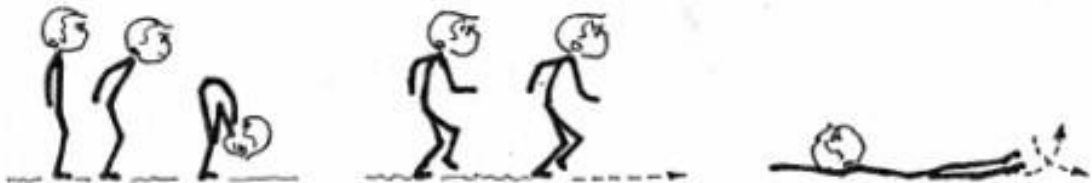
### 2. Skoczność.

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).

Chwył 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	<b>minimalny 1 pkt</b>
16 klaśnieć	20 klaśnieć	<b>dostateczny 2 pkt</b>
20 klaśnieć	25 klaśnieć	<b>dobry 3 pkt</b>
25 klaśnieć	30 klaśnieć	<b>bardzo dobry 4 pkt</b>
30 klaśnieć	35 klaśnieć	<b>wysoki 5 pkt</b>
35 klaśnieć	40 klaśnieć	<b>wybitny 6 pkt</b>

### Skoczność

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

### Siła ramion

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

### Gibkość

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

### Siła mięśni brzucha

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

2 min.	3 min.	<b>Wysoki 5 pkt</b>
3 min.	4 min.	<b>Wybitny 6 pkt</b>

### Wytrzymałość

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

### Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
<b>6 lat</b>	5	8	11	14	17	20
<b>7 lat</b>	6	9	12	15	18	22
<b>8 lat</b>	6	10	13	17	21	25
<b>9-10 lat</b>	6	11	15	19	23	27
<b>11-12 lat</b>	6	11	16	20	25	29
<b>13-15 lat</b>	6	12	17	22	27	31
<b>16-18 lat</b>	6	12	18	23	28	33
<b>19-25 lat</b>	6	12	18	24	30	35

# KOSZYKÓWKA – I klasa

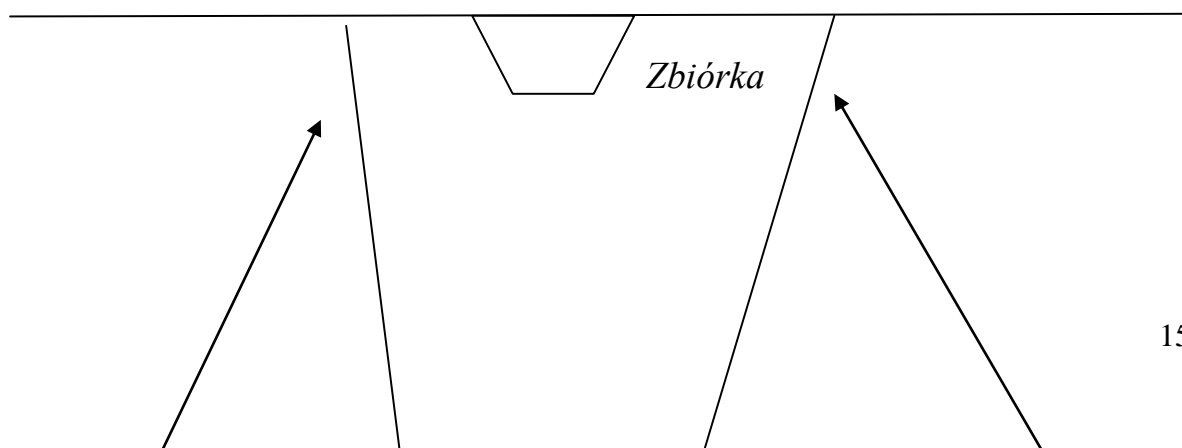


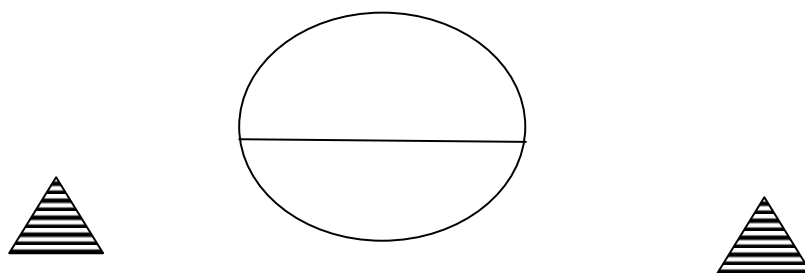
## OCENA Z TECHNIKI

### 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**

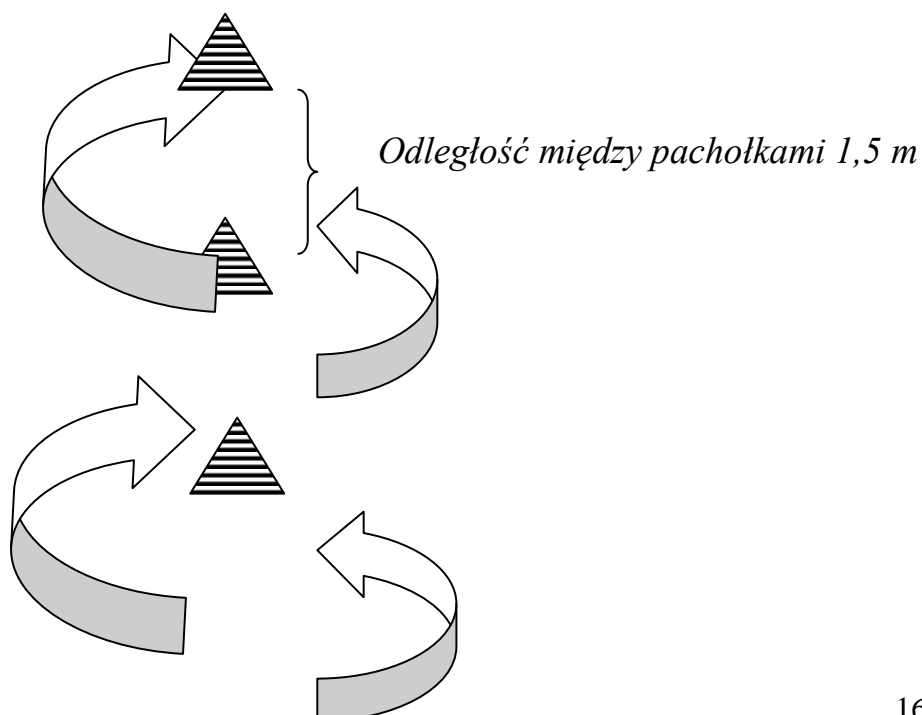
*Uczeń biegnie prostopadle do kosza zatrzymując się na jedno tempo na linii rzutów wolnych i wykonuje rzut do kosza ( technika dowolna). Zadanie wykonuje trzy razy.*

*1 pkt. – poprawne zatrzymanie*

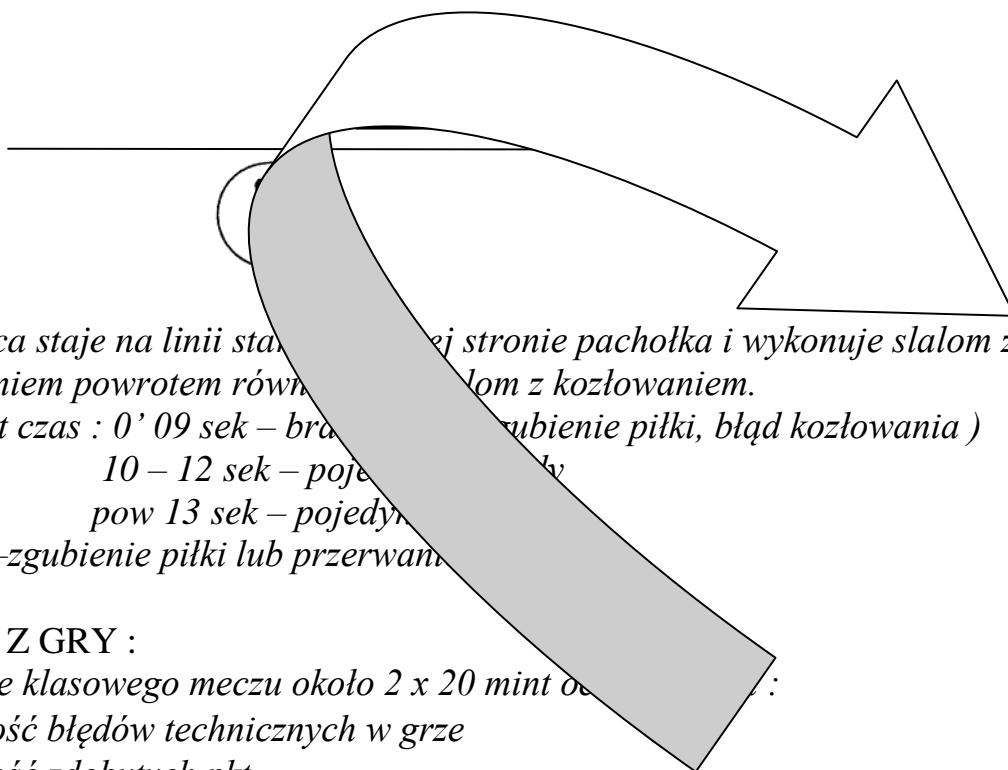
*0 pkt – błąd kroków lub kozłowania*

*Max ilość pkt.w zadaniu – 3*

## **3. SLALOM Z KOZŁOWANIEM NA CZAS**







Uczennica staje na linii startu i 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.*

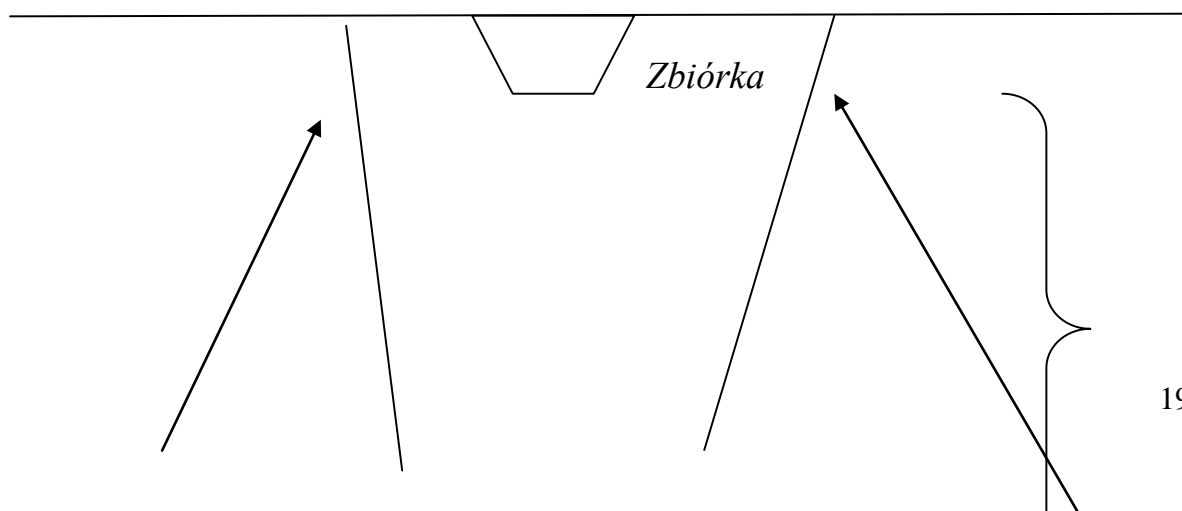
*Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.*

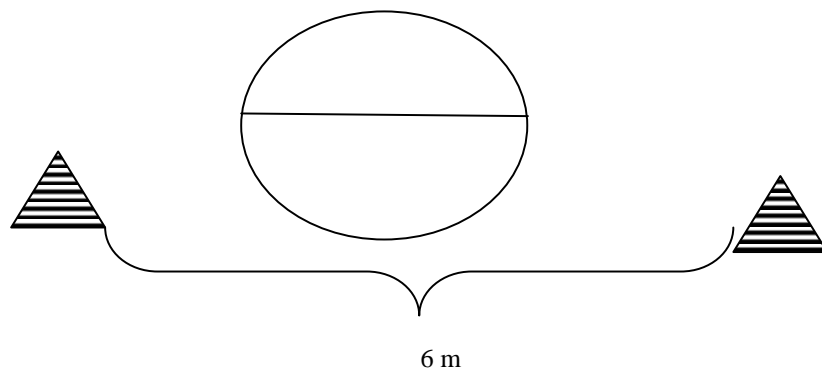
### OCENA Z TECHNIKI

#### ZADANIA :

#### **1.** DWUTAKT Z PRAWEJ I LEWEJ STRONY .

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





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.  
 Ćwiczenie ograniczone jest czasem 2 minut. Ilość trafień przekładana jest na ilość pkt.

### 2. ZATRYMANIE NA JEDNO TEMPO Z RZUTEM NA KOSZ

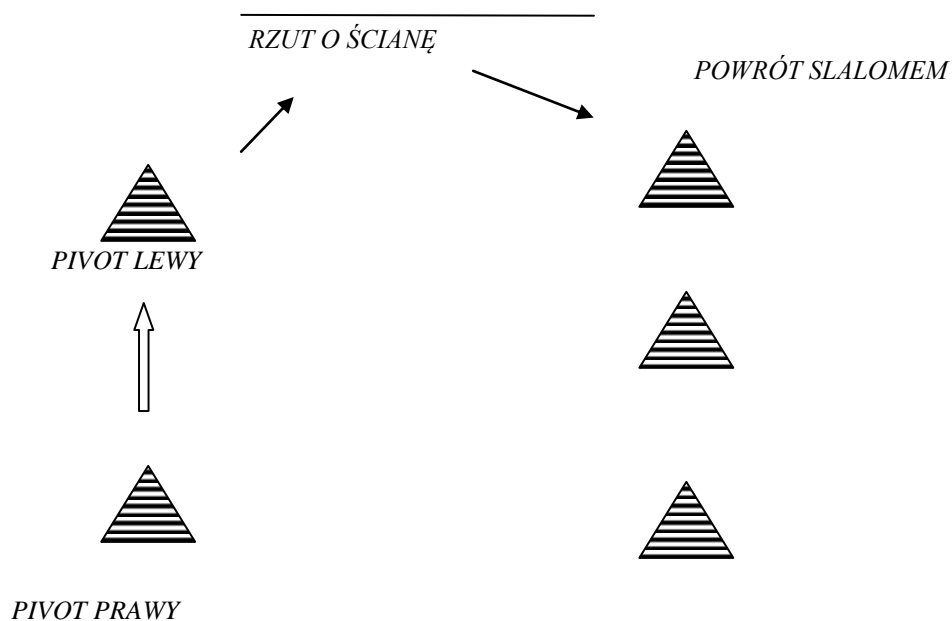
Uczeń biegnie prostopadłe do kosza zatrzymując się na jedno tempo na linii rzutów wolnych i wykonuje rzut do kosza ( technika dowolna). Zadanie wykonuje trzy razy.

1 pkt. – poprawne zatrzymanie

0 pkt – błąd kroków lub kozłowania

Max ilość pkt.w zadaniu – 3

### 3. TOR ZE ŚLALOMEM





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

## RYTM TANIEC MUZYKA III klasa

Ocena	Bdb	Db	Dst	Dop
<i>I część układ na stepie</i> <i>P + L strona</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basic step x 2</li> <li>- V step x 2</li> <li>- Knee up p/l x 2</li> <li>- L step</li> </ul>	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 układ na stepie</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cross step + promenada x2</li> <li>- V step przod tył</li> <li>- Mb + mb z obrotem</li> </ul>				

## 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***