

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZESPOLE SZKOLNO – PRZEDSZKOLNYM NR 3 W KĘTACH

Informacje wstępne:

1. Przedmiotowe Zasady Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3 w Kętach
2. Program nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej oparty jest na programie Urszuli Kierczak: „Rusz się człowieku”
3. PZO są integralną częścią SOW.

I KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Każdy uczeń jest oceniany obiektywnie i z zasadami sprawiedliwości.
2. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).
3. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy : obuwie, koszulkę, spodenki, dresy.
4. Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego.
5. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „BS”.
6. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w swoim zeszycie pomocniczym. /Wyniki uczniów/
7. Testy sprawności fizycznej są obowiązkowe.
8. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
9. Uczeń ma prawo próby poprawienia oceny częściowej.
10. O ocenach bieżących nauczyciel informuje rodziców poprzez wpisanie do Dziennika
11. Za aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji uczeń otrzymuje ocenę „5”
12. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
13. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
14. W szkole jest prowadzona procedura dotycząca uczniów ze zwolnieniami lekarskimi i orzeczeniami.
15. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym oraz zaangażowania ucznia.

16. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpis do dziennika z propozycjami ocen najpóźniej na tydzień przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej ocenie niedostatecznej na koniec półrocza lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji;
17. Ocenę celującą uzyskuje uczeń, który spełnia wymagania na co najmniej ocenę bardzo dobrą z wymienionych obszarów aktywności i reprezentował szkołę na zawodach sportowych na etapie gminnym, powiatowym, rejonowym, regionalnym, wojewódzkim i krajowym oraz wykazuje wzorową postawę na zajęciach.

I. OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:

1. Obserwacji ucznia: przygotowanie do lekcji-strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego;
2. Testów sprawności fizycznej;
3. Sprawdzianów wiadomości;
4. Odpowiedzi ustnych;
5. Sprawdzianów umiejętności ruchowych;
6. Aktywności;
7. Udziału w konkursach sportowych;
8. Udziału w imprezach sportowych;

Forma aktywności	Liczba ocen
Postawa wobec wychowania fizycznego i higieny ciała: - Strój -- Zaangażowanie w lekcję	jedna w półroczu
Postęp w rozwoju fizycznym : -Test sprawności fizycznej	Jesienią i wiosną w danym roku szkolnym
Umiejętności ruchowe : - Sprawdzian umiejętności ruchowych	2-3 w półroczu (w zależności od liczby dyscyplin sportowych realizowanych w semestrze)
Wiadomości : -Sprawdzian wiadomości	2 w półroczu (zależy od liczby realizowanych dyscyplin sportowych)
Aktywność : -Aktywność na lekcji - Udział w zawodach sportowych -Udział w zajęciach klubu sportowego	na bieżąco
	1 ocena za każdorazowy udział
	1 ocena w półroczu

III. KRYTERIA OCENY PÓŁROCZNEJ I ROCZNEJ

1. Na ocenę półroczną i roczną mają wpływ następujące formy aktywności:

Postawa wobec wychowania fizycznego i higieny ciała	30%
Postęp w rozwoju fizycznym	10%
Umiejętności ruchowe	10%

Wiadomości
Aktywność

10%
50%

2. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOŚCI:

1) POSTAWA WOBEC WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I HIGIENY CIAŁA

<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego.2. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji).	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none">3. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione.2. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć).3. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt.4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none">1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć).2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none">1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego.2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none">1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego.2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Ma lekceważący stosunek do zajęć : brak stroju (więcej niż 2 razy), nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących.	OCENA NIEDOSTATECZNA

2) POSTĘP W ROZWOJU FIZYCZNYM

<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń posiada sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej.3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań.	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej.3. Doskonali swoją sprawność fizyczną.	OCENA BARDZO DOBRA

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem. 	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym. 	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej. 	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych stawianych przez szkołę. 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej) 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym. 	OCENA NIEDOSTATECZNA

3) **UMIĘJĘTNOŚCI RUCHOWE**

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności koordynacyjno- ruchowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką , lekko, ekonomicznie. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował umiejętności koordynacyjno-ruchowe 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 4. Stosuje wyuczone umiejętności w uproszczonej grze zespołowej. 	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe, czyli wystarczające . 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze. 	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce. 	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako umiejętności podstawowe. 	OCENA NIEDOSTATECZNA

4) WIADOMOŚCI

<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń bezbłędnie określa przepisy i technikę sędziowania oraz taktykę z poszczególnych dyscyplin sportowych uprawianych w szkole podstawowej.2. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia, higieny. (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe).	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania objęte przedmiotem wychowanie fizyczne.2. Zna przepisy i technikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach .4. Określa zasady treningu sportowego.	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania w stopniu dobrym.2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. Zna zasady treningu sportowego oraz właściwego stosowania wysiłku3. fizycznego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku.	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania podstawowe.2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże luki.	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi lukami.2. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe.2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego.3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach.	OCENA NIEDOSTATECZNA

5) AKTYWNOŚĆ NA ZAJĘCIACH

<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły oraz poza nią, w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym (SKS, UKS, Kluby Sportowe itp.).2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych powiatowych i gminnych.3. Organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych.	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne)2. Bierze udział w zawodach gminnych oraz uczestniczy w zawodach sportowych szkolnych zajmując i nich punktowane miejsca.3. Potrafi czynnie spędzać czas wolny.4. Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji.5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę wykazując swoją pomysłowość.6. Potrafi zorganizować przybory do ćwiczeń.	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none">1. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych.2. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie.3. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu).	OCENA DOBRA

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy. 3. Swoją wolny czas spędza jako kibic. 	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją . 2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji. 3. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego – ma niechętny stosunek do ćwiczeń. 4. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go . 	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją. 2. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego. 3. Nie uczestniczy w imprezach organizowanych przez szkołę. 4. Odmawia nauczycielowi pomocy w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu. 	OCENA NIEDOSTATECZNA

IV. WYMAGANIA PODSTAWOWE Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII

WIADOMOŚCI:

Uczeń:

- wie co robić, aby utrzymać zdrowie i zapobiegać jego utracie (zdrowy tryb życia aktywny wypoczynek itd.)
- zna prawidłową terminologię kilku podstawowych ćwiczeń fizycznych np. przewrót w przód, pozycji wyjściowych np. postawa zasadnicza, zadań ruchowych
- prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, zręczność itd.
- potrafi wymienić dwie wady postawy ciała,
- wie, jak dbać o prawidłową postawę ciała,
- zna kilka dyscyplin sportowych letnich i zimowych
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych na lekcjach zabaw i gier ruchowych, - zna podstawowe przepisy dwóch zespołowych gier sportowych i jednej indywidualnej uprawianych w szkole

UMIEJĘTNOŚCI:

Uczeń:

- próbuje prawidłowo wykonywać umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania określone jako wymagania podstawowe,
- osiąga sprawność fizyczną mieszczącą się na poziomie podstawowym,
- umie dokonać dwóch prób sprawności ruchowej i porównać z wynikami kolegów, - próbuje wykorzystać podstawowe elementy techniki z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole; - opanował technikę relaksacji;
- potrafi posługiwać się przyrządami pomiarowymi (stoper, taśma miernicza),

POSTAWY:

Uczeń:

- zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i w terenie naturalnym, - bezpiecznie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego, przestrzega zasady samoasekuracji,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej i stroju po wysiłku fizycznym,
- szanuje sprzęt sportowy,
- wie, co oznacza zasada „czystej gry” będąc w roli zawodnika i widza,
- postawa do samego siebie i własnej aktywności;

**V.WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE Z ZAJĘĆ
EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA
KLAS
IV - VIII****WIADOMOŚCI:****Uczeń :**

- określa wpływ ruchu na organizm,
- wie co zrobić, aby utrzymać i doskonalić swoje zdrowie,
- określa znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,
- stosuje zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,
- zna przepisy gier sportowych, rekreacyjnych uprawianych w szkole,
- prawidłowo i samodzielnie nazywa ćwiczenia gimnastyczne, pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz zadania ruchowe,
- dba o prawidłową postawę ciała i przeciwdziała powstawaniu wad postawy,
- określa wszystkie rodzaje prób sprawdzających poziom sprawności fizycznej,
- zna wiadomości sportowe lokalne, krajowe, światowe,
- zna znaczenie kształtowania cech motorycznych,

UMIĘJĘTNOŚCI:**Uczeń:**

- wykonuje prawidłowo i samodzielnie umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania ponadpodstawowe rozwija je i utrzymuje wysoki ich poziom, - potrafi ocenić stan swojego rozwoju fizycznego (wzrost i ciężar ciała) oraz sprawność fizyczną za pomocą sprawdzianów sprawności fizycznej,
- rozwija i wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole we współzawodnictwie sportowym,
- potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs
- umie przeprowadzić i dobrać ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego,
- czynnie uczestniczy w zajęciach dodatkowych organizowanych przez szkołę,
- reprezentuje szkołę na zewnątrz uczestnicząc w zawodach sportowych,

-potrafi sędziować rozgrywki klasowe,

POSTAWY:

Uczeń:

- stosuje zasady bezpieczeństwa, potrafi asekurować kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń,
- umie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz przestrzega zasady „fair play”
- potrafi podporządkować się ustalonym przepisom i regułom pracy w zespole,
- dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,
- umie ochronić się przed przegrzaniem, przemarznięciem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym,
- umie dobrać strój do pogody,
- potrafi udzielić pomocy przy zranieniach i omdleniach.

WYMAGANIA EDUKACYJNE KLASA VII

PIŁKA KOSZYKOWA - KLASA VII

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

Ocena celująca (6):Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania sytuacyjne.

Ocena bardzo dobra (5):Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dobra (4): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dostateczna (3): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.

Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

Ocena niedostateczna (1):Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu

2. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

Ocena celująca (6):Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem.

Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena dobra (4): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu

Ocena dostateczna (3): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.

Ocena dopuszczająca (2): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca

Ocena niedostateczna (1):Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu

3. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6):Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.

Ocena dobra (4): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.

Ocena dostateczna (3): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.

Ocena dopuszczająca (2): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu. (forma test)

sprawności technicznych)

PIŁKA SIATKOWA KLASA VII

1. Zagrywka górna: Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 5-7 metrów z uwzględnieniem ilości:

6 odbić- ocena celująca (6)

5 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

4 odbicia- ocena dobra (4)

3 odbicia- ocena dostateczna (3)

2 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

2. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:

10 odbić- ocena celująca (6)

8 odbić- ocena bardzo dobra (5)

6 odbić- ocena dobra (4)

4 odbicia- ocena dostateczna (3)

2 odbicia- ocena dopuszczająca (2) (forma- test sprawności technicznych)

LEKKOATLETYKA - KLASA VII

1. Bieg na dystansie 60m Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z (średnią klasową)

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według skali zgodny z (średnią klasową)

3. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

4. Rzut piłką lekarską 2kg chłopcy i dziewczęta.

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

5. Bieg na dystansie 800 metrów dziewcząt

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

6. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

GIMNASTYKA - KLASA VII

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, wykonany przez daną przeszkodę.

Błędy

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

Ocena: Celujący: ----- Bardzo dobry: e, h

Dobry: e, h, g, f

Dostateczny: e, h, g, f, d, c

Dopuszczający: e, h, g, f, d, c, b

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2. Przerzut bokiem z pozycji przodem

Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk na materacu
- c.) Nieotrzymanie pozycji pionowej
- d.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia
- e.) Ugięte nogi w kolanach

Ocena Celujący: ----- Bardzo dobry: d

Dobry: a, d, e

Dostateczny: a, b, d

Dopuszczający: a, b, c, d, e

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

3. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- c.) Brak odepchnięcia od podłoża
- d.) Przewrót na głowie
- e.) Brak prawidłowego rozkroku
- f.) Brak płynności

Ocena Celujący: ----- **Bardzo dobry:** c

Dobry: e, c

Dostateczny: b, c, d, e

Dopuszczający: c, b, d, e, f

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

4. Skok kuczny przez 4 części skrzyni, wykonany z nabiegu i po odbiciu z odskoczni.

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak podparcia w 2 punktach przy lądowaniu na nogach
- c.) Brak odbicia z rąk ze skrzyni
- d.) Brak umiejętności wykonania skoku
- e.) zachwiane lądowanie niezachowana cecha gimnastyczna
- f.) Złe ułożenie rąk oraz brak przeniesienia nóg nad skrzynią pomiędzy rękoma g.) Brak płynności

Ocena: Celująca - ----- **Bardzo dobra** - 1 błąd

Dobra - 2 dowolne błędy

Dostateczna - 4 dowolne błędy

Dopuszczająca - 6 dowolnych błędów

Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

PIŁKA RĘCZNA KLASA VII

1. Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym Błędy:

- a.) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b.) niedokładne podanie
- c.) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d.) brak amortyzacji przy chwycie
- e.) kozłowanie przed sobą
- f.) kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g.) nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h.) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie i. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia **Ocena:**

Celująca - ----- **Bardzo dobra** - 2 dowolny błąd

Dobra - 3 dowolne błędy

Dostateczna - 5 dowolne błędy

Dopuszczająca - 7 dowolnych błędów

Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu (forma – test sprawności technicznych lub obserwacja we fragmentach gry)

PIŁKA NOŻNA KLASA VII

Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę Błędy:

- a.) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b.) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem

c.) niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości

d.) złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale

e.) brak płynności ćwiczenia

Ocena: Celująca - ----- **Bardzo dobra** - 1 dowolny błąd

Dobra - 2 dowolne błędy

Dostateczna - 3 dowolne błędy

Dopuszczająca - 4 dowolnych błędów

Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu (forma – test sprawności technicznych lub obserwacja we fragmentach gry)

Tenis stołowy Ocena za miejsce zajęte w turnieju klasowym. Turniej rozgrywany jest systemem brazylijskim do dwóch przegranych. Odmowa udziału w turnieju klasowym skutkuje oceną niedostateczną. Ocena: **(6)** – 1 miejsce **(5)** – 2 miejsce **(5)** – 3-4 miejsce (4) – 5-8 miejsce **(3)** – 9-i niżej

Taniec Każdy uczeń raz w roku szkolnym może otrzymać dodatkową ocenę cząstkową celującą lub bardzo dobrą. Warunkiem uzyskania oceny jest samodzielne lub w grupie uczniów, przygotowanie dowolnego układu tanecznego do wybranej muzyki i zaprezentowanie go na lekcji. Próba zachęcenia rówieśników do wspólnego zatańczenia wymyślonego układu.

Rozgrzewka Każdy uczeń przynajmniej raz w roku a najlepiej raz na półrocze przeprowadzi rozgrzewkę na ocenę. Wedle prawidłowego schematu rozgrzewki. 1. Raport 2. Zabawa lub gra ożywiająca 3. Ćwiczenia w truchcie 4. Ćwiczenia tzw. rozciągające (od głowy do pięt) 5. Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu 6. Ćwiczenia skocznościowe i równoważne. Brak któregokolwiek z komponentów rozgrzewki skutkuje obniżeniem oceny o jeden stopień, odmowa wykonania zadania to ocena niedostateczna. Ocena **Bardzo dobry** – rozgrzewka wedle schematu dopuszcza się niewielkie błędy techniczne **Dobry** – brak 1 z komponentów **Dostateczny** – brak 2 komponentów **Dopuszczający** – brak 3 komponentów **Niedostateczny** uczeń odmawia wykonania rozgrzewki.