

**OCENIANIE WEWNĄTRZSZKOLNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH I-IV
VII Liceum Ogólnokształcące
im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego**

I. PODSTAWA PRAWNA

- 1.Ustawa z dnia 17 sierpnia 2023 r. o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym oraz niektórych innych ustaw. Prawo oświatowe (Dz. U. poz.1718).
- 2.Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 sierpnia 2023 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz. U. poz. 1755).
- 3.Statut VII Liceum Ogólnokształcącego im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego w Radomiu – rozdział V - Ocenianie Wewnętrzne.

II. CELE OCENIANIA

- informowanie ucznia o postępach w nauce oraz określaniu stopnia osiągnięć edukacyjnych,
- udzielanie uczniowi pomocy w zdobywaniu wiedzy i rozwijaniu umiejętności,
- motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu,
- dostarczanie rodzicom (prawnym opiekunom) nauczycielom informacji o postępach, trudnościach w nauce, zachowaniu oraz specjalnych uzdolnieniach ucznia,
- uzyskanie przez nauczycieli informacji potrzebnych do doskonalenia organizacji metod pracy dydaktyczno - wychowawczej.

III. PRAWA I OBOWIĄZKI UCZNIĄ

A. Prawa ucznia

- 1.Uczeń ma prawo zgłoszenia dwóch nieprzygotowań do zajęć w ciągu półrocza.
- 2.Nieprzygotowanie ucznia nie jest uwzględniane w przypadku sprawdzianów sprawnościowych.
- 3.Uczniowi przysługuje tzw. „szczęśliwy numer”. Nie zwalnia on jednak z zapowiedzianych sprawdzianów sprawnościowych.
- 4.Oceny ucznia są jawne.

B. Obowiązki ucznia:

- 1.Uczeń jest zobowiązany do codziennego odbierania szkolnej poczty Outlook 365 oraz wiadomości librusowych (e – Librus) celem efektywnej komunikacji z nauczycielami.
- 2.Uczeń ma obowiązek przynosić na każdą lekcję strój sportowy (biała koszulka i ciemne spodnie, dresy lub bluzy zgodnie z porą roku itp., sznurowane obuwie sportowe).
- 3.Poprawa oceny niedostatecznej ze sprawdzianu sprawnościowego jest obowiązkowa. Termin ustala nauczyciel.

4. Uczeń, który uzyskał śródroczną ocenę niedostateczną ma obowiązek poprawić ją. Formę i termin poprawy określa nauczyciel.

6. Uczeń, który w wyznaczonym terminie nie poprawił śródrocznej oceny niedostatecznej, nie może uzyskać pozytywnej oceny rocznej.

C. Obowiązki nauczyciela

1. Każdy z nauczycieli W-F VII LO zobligowany jest do dokonania oceny systematyczności, i aktywności uczniów jako najważniejszych składowych oceny półrocznej i rocznej. Ocenia również wybrane sprawdziany praktyczne.

IV. SPRAWDZANIE I OCENIANIE OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH

1. Założenia:

- Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego są podzielone na 2 godziny realizowane jako zajęcia klasowo – lekcyjne oraz 1 godzinę zajęć do wyboru przez uczniów.
- Warunkiem otrzymania pozytywnej oceny śródrocznej jest uzyskanie pozytywnej oceny z zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru;
- Warunkiem otrzymania pozytywnej oceny rocznej jest uzyskanie pozytywnej oceny za każde półrocze.
- Ocenę śródroczną i roczną wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia klasowo - lekcyjne jako jedną ocenę końcową z zajęć klasowo – lekcyjnych i obowiązkowych zajęć do wyboru przez ucznia.

2. Wszystkie ww. formy mogą być stosowane w wersji elektronicznej z wykorzystaniem komunikatora e – Librus, poczty Outlook 365 i aplikacji towarzyszących (np. Forms, Power Point).

3. Elementy składowe oceny z zajęć klasowo-lekcyjnych i obowiązkowych zajęć do wyboru przez ucznia:

- **Aktywność (zaangażowanie):** działalność na rzecz sportu szkolnego, działalność pozalekcyjna związana ze sportem (udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych proponowanych przez szkołę), kulturą fizyczną i rekreacją, stosunek do przedmiotu, zaangażowanie w zajęcia lekcyjne, zajęcia z edukacji zdrowotnej, przygotowywanie prezentacji i innych pomocy naukowych na lekcje wychowania fizycznego, branie udziału w wyzwaniach proponowanych przez nauczycieli oraz zawodach szkolnych i międzyszkolnych, własna inicjatywa sportowa. Ocenę za aktywność (pozytywną lub negatywną) otrzymuje uczeń za wszelkie przejawy zaangażowania: wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do maksimum swoich możliwości, inwencję twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji, duży zasób wiedzy i umiejętności, zdyscyplinowanie, udział w rozgrywkach wewnątrzszkolnych i pozaszkolnych, stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych, niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak odpowiedniego stroju, nieprzestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej, siłowni, sali fitness, boisk szkolnych lub innych obiektów wykorzystywanych w trakcie zajęć, brak dyscypliny. Za wyżej wymienione elementy składowe oceny za aktywność stosowana jest również **metoda plusów i minusów**: 4 plusy ocena bardzo dobra, 4 minusy ocena niedostateczna.

- **Poziom wiadomości i umiejętności ruchowych i teoretycznych:** sprawdziany (zadania) praktyczne i ustne, testy praktyczne i ustne, projekty, prowadzenie zajęć, prowadzenie rozgrzewek, organizacja zawodów, sędziowanie, prowadzenie zeszytów, teczek, dzienniczków, notatek, blogów lub stron o tematyce promującej aktywność fizyczną i zdrowy styl życia itp. Ocenie podlegają wiadomości zdobywane na zajęciach oraz umiejętności organizacyjne i ruchowe z różnych form aktywności fizycznej (oraz ich postęp), które realizowane były w danym półroczu. W przypadku nieobecności na sprawdzianie sprawnościowym, uczeń ma dwa tygodnie na jego zaliczenie, w przeciwnym wypadku dostaje ocenę niedostateczną (od w/w terminu odlicza się dni, kiedy uczeń przebywał na zwolnieniu lekarskim).
- **Systematyczność udziału ucznia w zajęciach** - ocena za systematyczność wystawiana jest osobno na zajęciach klasowo-lekcyjnych i zajęciach do wyboru przez ucznia. Jest **wystawiana w cyklu miesięcznym** wg. następujących zasad:

a/ zajęcia w systemie klasowo – lekcyjnym:

- **Bardzo dobry** – 100% uczestnictwa w zajęciach,
- **Dobry** - brak uczestnictwa w 1 zajęciach w miesiącu,
- **Dostateczny** – brak uczestnictwa w 2 zajęciach w miesiącu,
- **Dopuszczający** – brak uczestnictwa w 3 - 4 zajęciach w miesiącu,
- **Niedostateczny** – brak uczestnictwa po wyżej 4.

b/ zajęcia w systemie zajęć do wyboru:

- **Bardzo dobry** – 100% uczestnictwa w zajęciach,
- **Dobry** - brak uczestnictwa w 1 zajęciach w miesiącu,
- **Dostateczny** – brak uczestnictwa w 2 zajęciach w miesiącu,
- **Dopuszczający** – brak uczestnictwa w 3 zajęciach w miesiącu,
- **Niedostateczny** – brak uczestnictwa w 4 zajęciach w miesiącu.

c/ uwagi:

Na ocenę nie wpływa brak aktywnego udziału w lekcji z powodu:

- nieobecności, jeżeli uczeń uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (olimpiady, konkursy, wycieczki, zawody, występy, itp.),
- nieobecności udokumentowanej zaświadczeniem lekarskim (choroby),
- przeciwwskazań lekarskich (krótkoterminowe zwolnienie z ćwiczeń na lekcji),
- szczególnych przypadków losowych.

(W takich przypadkach nauczyciel może zlecić uczniowi przygotowanie prezentacji, streszczenia artykułu o tematyce zdrowotnej lub sportowej lub wykonanie innych prac na rzecz szkoły).

Uczeń nie otrzymuje oceny za aktywny udział w lekcji, jeżeli nieobecność jest spowodowana:

- chorobą lub zwolnieniem lekarskim z ćwiczeń i obejmuje 50% lub więcej zajęć przypadających na dany miesiąc. W dzienniku elektronicznym zostanie użyty znak „0”, opatrzony odpowiednim komentarzem i nie ma on wpływu na ocenę śródroczną i roczną.

W przypadku złego samopoczucia/choroby rodzic może usprawiedliwić dziecko tylko do jednego tygodnia w miesiącu. Dłuższe zwolnienie z uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego powinien wystawić lekarz.

4. Oceny z wychowania fizycznego przyznawane są w następujący sposób:

Ocena celująca

Uczeń:

- spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą;
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły bądź też w innych formach działalności związanej z wychowaniem fizycznym;
- reprezentuje szkołę na różnego rodzaju zawodach i imprezach sportowych;
- bierze aktywny i systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły, zawodach, wyzwaniach;
- systematyczność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 95%-100% aktywnej obecności na poziomie oceny bardzo dobrej;
- wykazał wysoki poziom z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego otrzymując stopnie celujące z aktywności.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzą najmniejszych zastrzeżeń (uzyskując oceny cząstkowe bardzo dobre);
- systematycznie doskonalili swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu;
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających;
- posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu;
- systematyczność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 89% - 94% aktywnej obecności na poziomie oceny bardzo dobrej,
- bierze udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych, wyzwaniach (nie jest to jednak działalność systematyczna);
- całkowicie opanował materiał programowy;
- jest sprawny fizycznie, ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.

Ocena dobra

Uczeń:

-
- 4 Opracowali: Katarzyna Gac, Dariusz Wziętek, Mariusz Krzosek, Piotr Wątorski, Jolanta Bańczak Dokument obowiązuje od 01 września 2023r.

- wykazał się średnim poziomem z poszczególnych zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dobre);
- swoją postawą społeczną, stosunkiem do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń;
- wykazał się średnim poziomem opanowania wiadomości (oceny dobre);
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających;
- systematyczność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 76% - 85% aktywnej obecności na poziomie oceny dobrej;
- podczas sprawdzianów wykazał się średnim opanowaniem elementów technicznych, potrafi je wykorzystać w praktycznym działaniu, sporadycznie popełnia błędy;
- z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny, wydolność fizyczną i sprawność fizyczną za pomocą testu obowiązującego na lekcji wychowania fizycznego i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- wykazał się przeciętnym poziomem z zadań dotyczących uczestnictwa i zaangażowania w lekcji wychowania fizycznego (oceny dostateczne);
- wykazał się przeciętnym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego,
- systematyczność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 63% - 75% aktywnej obecności na poziomie oceny dostatecznej;
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – oceniających;
- opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie.

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia;
- przystąpił do wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających;
- aktywność ucznia na zajęciach mieści się w przedziale 50% - 62% obecności aktywnej na poziomie oceny dopuszczającej;
- podczas sprawdzianów wykazał się niskim poziomem opanowania umiejętności technicznych, których nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu;
- wykazał się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

Ocena niedostateczna

Uczeń:

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do zajęć budzą duże zastrzeżenia (uzyskując oceny częściowe niedostateczne);
- jest nieprzygotowany do zajęć więcej niż raz w półroczu;
- nie przystąpił do zadań kontrolno – sprawdzających;

- nie przywiązuje wagi do własnej sprawności fizycznej;
- otrzymał 50% ocen niedostatecznych za systematyczność;
- wykazał się bardzo słabym poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

V. DOSTOSOWANIE SYSTEMU OCENIANIA DO POTRZEB UCZNIĄ

1. Wydłużenie czasu potrzebnego na opanowanie ćwiczenia.
2. Możliwość wykonania sprawdzianu w późniejszym terminie.
3. Pomoc nauczyciela lub innego ćwiczącego w wykonaniu ćwiczenia.
4. Zwolnienie z wykonywania ćwiczenia lub niektórych jego elementów.
5. Uczeń posiadający opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń (w trakcie zajęć przeznaczonych na naukę i doskonalenie ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych dla pozostałych uczniów) przygotowuje krótki układ ruchowy oparty na: ćwiczeniach kształtujących, krokach tanecznych, krokach zaczerpniętych z różnych form fitness np.: dostosowany do indywidualnych możliwości, najlepiej do wybranej przez siebie muzyki. W kolejnym semestrze uczeń opracowuje krótki układ ruchowy z przyborem gimnastycznym wybranym z spośród: skakanka, piłka gimnastyczna, obręcz gimnastyczna, wstążka gimnastyczna.

Ocena celująca – Uczeń opracował układ bardzo ciekawy choreograficznie. Wykonuje układ płynnie i estetycznie, w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń stosuje ciekawe przejścia i połączenia ruchów, prawidłowe postawy, pozycje oraz cechę gimnastyczną. Uczeń wykorzystuje przestrzeń. Wszystkie ruchy są precyzyjne i staranne. W układzie z przyborem precyzyjnie wykonał trudne elementy (np. wyrzut, chwyt).

Ocena bardzo dobra – Uczeń opracował i wykonuje układ płynnie i estetycznie, w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń stosuje różne przejścia i połączenia ruchów, prawidłowe postawy, pozycje oraz cechę gimnastyczną. Uczeń umiejętnie wykorzystuje przestrzeń. Wszystkie ruchy są staranne. W układzie z przyborem: uczeń prawidłowo stosuje i eksponuje przybór, sprawnie się nim posługuje.

Ocena dobra – Uczeń opracował układ i stara się wykonać go poprawnie. Występują drobne błędy w płynności i estetyce lub w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń stosuje przejścia i połączenia ruchów, jednak dostrzega się braki w ich płynności. Uczeń nie zawsze stosuje prawidłowe postawy, pozycje oraz cechę gimnastyczną. Do wykonania układu wykorzystuje małą przestrzeń. Wszystkie ruchy są poprawne. W układzie z przyborem: uczeń prawidłowo stosuje przybór, poprawnie się nim posługuje, lecz zbyt mało go eksponuje.

Ocena dostateczna – Uczeń opracował układ bardzo prosty lub zbyt krótki. Występują błędy w płynności przejść i połączeń ruchów, w estetyce lub w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń zapomina o stosowaniu prawidłowych postaw, pozycji oraz cechy gimnastycznej. Do wykonania układu wykorzystuje zbyt małą przestrzeń lub układ jest zbyt statyczny. Ruchy są poprawne lecz niestaranne. W układzie z przyborem: uczeń stosuje przybór, jednak ma problemy z jego opanowaniem.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela.

6. Uczeń posiadający opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania intensywnego wysiłku lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń biegowych: wykonuje sprawdzian stosując formę poruszania się marszowego w tempie zmiennym, dostosowanym do własnych możliwości.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi w ciągu 25 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marszowego w tempie zmiennym. Stara się utrzymać właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion podczas marszu.

Ocena dobra – uczeń stara się w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marsz w tempie zmiennym. Występują drobne błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas marszu.

Ocena dostateczna – uczeń w ciągu 20 min. ma problemy z dostosowaniem intensywności wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marszowego. Występują błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas marszu.

Ocena dopuszczająca – uczeń w ciągu 15 min. podejmuje próbę wykonania sprawdzianu stosując formę poruszania się marszowego.

VI. KRYTERIA OSIĄGNIĘĆ NA POSZCZEGÓLNE OCENY SZKOLNE

KLASA I:

1. Pomiar wysokości, masy ciała i tętna, umiejscowienie własnej wysokości i masy na siatce centylowej – umiejętności te są sprawdzane podczas zajęć warsztatowych w ramach edukacji zdrowotnej.

2. Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, umiejętność organizacji aktywnego wypoczynku w czasie wolnym dla siebie i innych osób:

- *Przygotowanie i prowadzenie fragmentu lub całych zajęć w preferowanej formie ruchu lub dyscyplinie sportowej uczeń otrzymuje ocenę bieżącą bardzo dobrą lub celującą.*

- *Dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne (co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące).*

3. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z gimnastyki, lekkiej atletyki, dwóch gier zespołowych, fitness, itp.:

3.1 GIMNASTYKA

Przewidywane sprawdziany:

- *Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych (np. z przysiadu podpartego, z postawy wysokiej, z wagi przodem itp.) do różnych pozycji końcowych (np. do przysiadu podpartego, do rozkroku, do klęku jednoonóż itp.)*

- *Łuk napięty (mostek) z leżenia tyłem.*

- *Leżenie przewrotne – przerzutne.*

- *Stanie na rękach z asekuracją.*

Ocena celująca – uczeń wykonuje ćwiczenie wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Nie zachowuje odpowiedniej sylwetki. Pomija lub nie stosuje postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela. Ruch jest uproszczony.

3.2 LEKKA ATLETYKA – test Zdzisława Chromińskiego:

Test zawiera 3 próby:

1. Bieg krótki

Sprzęt i pomoce: czasomierze, pistolet startowy lub klapki startowe, bloki startowe, dwie chorągiewki na linii mety.

Sposób wykonania: badany pokonuje dystans 50m ze startu niskiego.

Wynik: czas zapisany z dokładnością do 0,1s.

2. Rzut piłką lekarską oburącz w tył ponad głowę

Sprzęt i pomoce: piłki lekarskie 3kg.

Sposób wykonania: wykonujący rzut staje tyłem do pola rzutu przed linią w lekkim rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę poprzedzony 1 lub 2 zamachami przygotowawczymi; po rzucie nie można przekroczyć linii wyrzutu.

Wynik: zapis najlepszego wyniku z trzech rzutów mierzonych w linii prostej do ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do wewnętrznej krawędzi linii wyrzutu lub jej przedłużenia z dokładnością do 1cm.

3. Bieg wytrzymałościowy

Sprzęt i pomoce: jak w próbie 1.

Sposób wykonania: bieg na dystansie 600m (dziewczeta) i 1000m (chłopcy) ze startu wspólnego w grupach 5-10 osobowych.

Wynik: czas zapisany z dokładnością do 0,1s.

Zestawy wyników do oceny sprawności fizycznej wg Chromińskiego

Tabela 1

Chłopcy			
Wiek (lata)	Bieg na 60 m (s)	Rzut piłką lekarską (m)	Bieg na 1000m*(min)
14	8,9-9,4-9,9	8,20-7,60-7,00	3,51-4,03-4,15
15	8,7-9,2-9,7	9,10-8,50-7,90	3,45-3,57-4,09
16	8,6-9,0-9,6	10,00-9,50-9,00	3,41-3,51-4,01
17	8,4-8,8-9,2	10,40-9,90-9,40	3,38-3,48-3,58
18	8,3-8,6-8,9	10,90-10,40-9,90	3,35-3,45-3,55
19	8,2-8,5-8,8	11,50-11,00-10,50	3,30-3,40-3,50

Tabela 2

Dziewczęta			
Wiek (lata)	Bieg na 60m (s)	Rzut piłką lekarską (m)	Bieg na 1000m* (min)
14	9,8-10,3-10,8	6,20-5,70-5,20	2,33-2,48-3,03
15	9,7-10,2-10,7	6,40-6,00-5,60	2,32-2,47-3,02
16	9,6-10,1-10,6	6,70-6,30-5,90	2,31-2,46-3,01
17	9,5-10,00-10,5	7,10-6,70-6,30	2,30-2,45-3,00
18	9,4-9,9-10,4	7,50-7,10-6,70	2,29-2,44-2,59
19	9,3-9,8-10,3	8,00-7,60-7,20	2,28-2,43-2,58

Płeć	Wiek (lata)	Średnia wysokość ciała		Wysokość ciała niższa lub wyższa od średniej o następującą liczbę cm									
		miasto	wieś	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		14	155,8	152,8	7	14	20	27	34	41	48	55	61
15	157,8	156,5	10	20	30	40	49	59	69	79	89	99	
starsze													

	14	155,9	152,4	13	26	39	52	65	78	91	104	117	130
	15	164,4	159,5	15	31	46	61	76	92	107	122	137	153
	starsze												

Tabela3

W przypadku wysokości ciała wyższej od średniej, odczytaną w tablicy poprawkę odejmujemy od uzyskanego wyniku. Natomiast w przypadku wysokości ciała niższej od średnicy, odczytaną w tablicy poprawkę dodajemy do uzyskanego wyniku.

Przykład: Chłopiec 10-letni (wieś) o wysokości ciała 135cm uzyskał wynik w rzucie 450cm. Średnia wysokość ciała chłopców w tym wieku wynosi 132cm, to w stosunku do tej średniej jest on wyższy o 3cm. Od jego wyniku odejmujemy więc poprawkę z tablicy wynoszącą 20cm. Ostateczny wynik chłopca wynosi 450cm - 20cm = 430cm.

3.3 GRY ZESPOŁOWE

SIATKÓWKA

- *Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz o ścianę powyżej linii 2.24 m. (dziewczęta) i 2.43 m. (chłopcy). Ocenie podlega technika wykonania i skuteczność wykonania (ilość odbić).*

Odbicie sposobem górnym:

Ocena celująca – uczeń wykonuje ponad 14 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje minimum 12 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Panuje nad piłką. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena dobra – uczeń wykonuje minimum 10 odbić, odbija piłkę w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje min. 8 odbić, odbija piłkę popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania 6 odbić.

Odbicie sposobem dolnym:

Ocena celująca – uczeń wykonuje ponad 8 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje minimum 7 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Panuje nad piłką. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena dobra – uczeń wykonuje minimum 6 odbić, odbija piłkę w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje min. 5 odbić, odbija piłkę popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania 4 odbić.

- Zagrywka dowolnym sposobem:

Sprawdzian polega na wykonaniu sześciu celnych zagrywek poprawną techniką

Ocena celująca – uczeń wykonuje 5/6 celnych zagrywek, wzorową techniką.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 4/6 celnych zagrywek, poprawną techniką.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 3/6 celnych zagrywek, popełnia drobne błędy techniczne.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 2/6 celnych zagrywek, popełnia błędy techniczne.

Ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje 1/6 celnych zagrywek, popełnia błędy techniczne.

KOSZYKÓWKA

- Kozłowanie prawą i lewą ręką w slalomie,

- Podania, chwyt piłki,

- Pivot,

- Rzut z miejsca i rzut z dwutaktu.

Ocena celująca – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty.

Ocena bardzo dobra – właściwe tempo (dynamika ruchu), elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne (celne) rzuty (dopuszcza się jeden błąd).

Ocena dobra – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne 2 błędy techniczne lub niecelne rzuty.

Ocena dostateczna – tempo średnie, dopuszczalne 3 błędy techniczne lub niecelne rzuty.

Ocena dopuszczająca – tempo wolne, niezdarność ruchów, 4 błędy techniczne.

PIŁKA RĘCZNA

- Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ręki kozłującej,

- Podania i chwyt piłki w biegu,

- Rzut z miejsca i z biegu.

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie jednak zgodnie z przepisami.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie, jednak stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany.

PIŁKA NOŻNA

- Podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy .

Ocenie podlega jednocześnie dwóch ćwiczących , którzy ustawieni w odległości 4 m. od siebie, w czasie 1min. wykonują podania,

- Prowadzenie piłki po prostej, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy oraz prostym podbiciem,

- Prowadzenie piłki podeszwą bokiem PN i LN,

- Strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy.

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

AEROBIK, FITNESS

Uczeń otrzymuje ocenę za przygotowanie i prezentację układu aerobiku oraz innych nowych lub zmodyfikowanych form fitness.

Ocena celująca – uczeń chętnie przygotowuje własne układy aerobiku do muzyki i prezentuje je ćwicząc z grupą rówieśniczą na lekcji.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi zaprezentować swój układ aerobiku do muzyki wraz z grupą ćwiczących.

Ocena dobra – uczeń potrafi wykonać własny krótki układ aerobiku do muzyki.

Ocena dostateczna – uczeń podejmuje próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu w aerobiku z muzyką. Potrafi przyjąć prawidłową postawę wyjściową do ćwiczeń fitness.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania, stara się zaprezentować podstawowe elementy ruchu w aerobiku.

WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

- Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo.

- Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.

KLASA II:

1. Pomiar wysokości, masy ciała i tętna, umiejscowienie własnej wysokości i masy na siatce centylowej – umiejętności te są sprawdzane podczas zajęć warsztatowych w ramach edukacji zdrowotnej.

2. Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, umiejętność organizacji aktywnego wypoczynku w czasie wolnym dla siebie i innych osób:

- *Przygotowanie i prowadzenie fragmentu lub całych zajęć w preferowanej formie ruchu lub dyscyplinie sportowej uczeń otrzymuje ocenę bieżącą bardzo dobrą lub celującą.*

- *Dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne (co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące).*

3. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z gimnastyki, lekkiej atletyki, dwóch gier zespołowych, fitness, itp.:

3.1 GIMNASTYKA

Przewidywane sprawdziany:

- Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych (np. z przysiadu podpartego, z postawy wysokiej, z wagi przodem itp.) do różnych pozycji końcowych (np. do przysiadu podpartego, do rozkroku, do klęku jednonóż itp.).

- Łuk napięty (mostek) z leżenia tyłem.

- Leżenie przewrotne – przerzutne.

- Stanie na rękach z asekuracją.

Ocena celująca – uczeń wykonuje ćwiczenie wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Nie zachowuje odpowiedniej sylwetki. Pomija lub nie stosuje postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela. Ruch jest uproszczony.

3.2 LEKKA ATLETYKA – test Coopera – bieg 12 minutowy.

- Test powinien być przeprowadzony na bieżni okrężnej - najlepiej 400 m.

- Dla ułatwienia pomiaru należy przy bieżni ustawić chorągiewki co 25 - 50 m.

- Uczniów należy podzielić na grupy o podobnych zdolnościach kondycyjnych.

Normy dla chłopców (w metrach) Normy dla dziewcząt (w metrach)

Wiek (lata)	Dop	Dst	Db	Bdb	Wiek (lata)	Dop	Dst	Db	Bdb
8	1652	2036	2441	> 2441	8	1480	1760	2055	> 2055
9	1807	2184	2639	> 2629	9	1531	1910	2280	> 2280
10	1822	2243	2682	> 2682	10	1567	1940	2319	> 2319
11	1866	2279	2704	> 2704	11	1733	2040	2373	> 2373
12	1968	2405	2788	> 2788	12	1781	2145	2489	> 2489
13	2029	2472	2863	> 2863	13	1818	2150	2490	> 2490
14	2114	2562	2926	> 2926	14	1749	2055	2435	> 2435
15	2167	2605	2937	> 2937	15	1789	2075	2405	> 2405
16	2205	2651	3041	> 3041	16	1765	2095	2390	> 2390
17	2239	2681	3017	> 3017	17	1778	2080	2407	> 2407
18	2331	2700	3086	> 3086	18	1692	2045	2393	> 2393
19	2199	2742	3162	> 3162	19	1698	2070	2219	> 2219

3.3 GRY ZESPOŁOWE

SIATKÓWKA

- *Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz o ścianę powyżej linii 2.24 m. (dziewczęta) i 2.43 m. (chłopcy). Ocenie podlega technika wykonania i skuteczność wykonania (ilość odbić).*

Ocena celująca – uczeń wykonuje ponad 16 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje minimum 14 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Panuje nad piłką. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena dobra – uczeń wykonuje minimum 12 odbić, odbija piłkę w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje min. 10 odbić, odbija piłkę popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania 8 odbić.

- *Zagrywka dowolnym sposobem:*

Sprawdzian polega na wykonaniu sześciu celnych zagrywek poprawną techniką

Ocena celująca – uczeń wykonuje 6/6 celnych zagrywek, wzorową techniką.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 5/6 celnych zagrywek, poprawną techniką.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 4/6 celnych zagrywek, popełnia drobne błędy techniczne.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 3/6 celnych zagrywek, popełnia błędy techniczne.

Ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje 2/6 celnych zagrywek, popełnia błędy techniczne.

KOSZYKÓWKA

- *Kozłowanie prawą i lewą ręką w slalomie.*

- *Podania, chwyt piłki.*

- *Pivot.*

- *Rzut z miejsca i rzut z dwutaktu.*

Ocena celująca – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty.

Ocena bardzo dobra – właściwe tempo (dynamika ruchu), elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne (celne) rzuty (dopuszcza się jeden błąd),

Ocena dobra – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne 2 błędy techniczne lub niecelne rzuty,

Ocena dostateczna – tempo średnie, dopuszczalne 3 błędy techniczne lub niecelne rzuty,

Ocena dopuszczająca – tempo wolne, niezdatność ruchów, 4 błędy techniczne.

PIŁKA RECZNA

- *Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ręki kozłującej*

- *Podania i chwyt piłki w biegu.*

- *Rzut z biegu.*

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie jednak zgodnie z przepisami.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie, jednak stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany.

PIŁKA NOŻNA

- Podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy .

Ocenie podlega jednocześnie dwóch ćwiczących , którzy ustawieni w odległości 8 m. od siebie, w czasie 1min. wykonują podania.

- Prowadzenie piłki po prostej, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy oraz prostym podbiciem.

- Prowadzenie piłki podeszwą bokiem PN i LN.

- Strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy.

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

AEROBIK, FITNESS

Uczeń otrzymuje ocenę za przygotowanie i prezentację układu aerobiku oraz innych nowych lub zmodyfikowanych form fitness.

Ocena celująca – uczeń chętnie przygotowuje własne układy aerobiku do muzyki i prezentuje je ćwicząc z grupą rówieśniczą na lekcji.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi zaprezentować swój układ aerobiku do muzyki wraz z grupą ćwiczących.

Ocena dobra – uczeń potrafi wykonać własny krótki układ aerobiku do muzyki.

Ocena dostateczna – uczeń podejmuje próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu w aerobiku z muzyką. Potrafi przyjąć prawidłową postawę wyjściową do ćwiczeń fitness.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania, stara się zaprezentować podstawowe elementy ruchu w aerobiku.

WSPÓLZAWODNICTWO SPORTOWE

- Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo.

- Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.

KLASA III:

1. Określenie poziomu własnej wydolności wybraną próbą (np. Ruffiera lub harwardzką).

PRÓBA RUFFIERA – pomiar wydolności

Sposób wykonania: badany w ciągu 30 sekund wykonuje 30 przysiadów. Dokonuje się trzech pomiarów tętna:

- bezpośrednio przed próbą w spoczynku,
- bezpośrednio po próbie,
- po 1 min. odpoczynku.

Tętno mierzymy przez 15 sek. Z uzyskanych oblicza się wskaźnik Ruffiera (IR) wg wzoru:

$$IR = [(P + P1 + P2) - 200]/10$$

gdzie: P – minutowa częstotliwość tętna w spoczynku,

P1 - minutowa częstotliwość tętna po próbie,

P2 - minutowa częstotliwość tętna po minucie wypoczynku.

Interpretacja wyników:

- wydolność bardzo dobra – 0,0 pkt.
- wydolność dobra – 0,1 – 5,0 pkt.
- wydolność średnia – 5,1 – 10,0 pkt.
- wydolność słaba – 10,1 – 15,0 pkt.

ZMODYFIKOWANA PRÓBA HARWARDZKA – próba wydolności

Sposób wykonania: badany wchodzi przez pięć min. na ławeczkę gimnastyczną z częstotliwością 30 razy w ciągu minuty. Po wykonaniu próby badany siada na ławce i po upływie 1 min. mierzy częstotliwość swojego tętna. Pomiar trwa 1 min. Wskaźnik wydolności oblicza się ze wzoru:

$$FI = tx100$$

$$5,5xp$$

gdzie: t – czas trwania ćwiczenia w sekundach (300 sek.),

p - minutowa częstotliwość tętna, mierzona po upływie 1 min. od zakończenia wysiłku,

5,5 – stały wskaźnik.

Interpretacja wyników:

- wydolność bardzo dobra – 60,0 pkt.
- wydolność dobra – 50,1 – 60,0 pkt.
- wydolność średnia – 40,1 – 50,0 pkt.
- wydolność słaba – 30,1 – 40,0 pkt.

Próba Ruffiera oraz zmodyfikowana próba harwardzka nie jest oceniana lecz pozwala uczniowi zdiagnozować własną wydolność.

2. Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, umiejętność organizacji aktywnego wypoczynku w czasie wolnym dla siebie i innych osób:

- Przygotowanie i prowadzenie fragmentu lub całych zajęć w preferowanej formie ruchu lub dyscyplinie sportowej, uczeń otrzymuje ocenę bieżącą bardzo dobrą lub celującą.
- Przygotowanie organizmu do wysiłku – organizacja i prowadzenie rozgrzewki.

Ocena celująca – uczeń z łatwością potrafi wybrać miejsce i ustawienie ćwiczących. Troszczy się o bezpieczeństwo (odległości między ćwiczącymi), prawidłowo stosuje części rozgrzewki, bezbłędnie dobiera i wykonuje ćwiczenia kształtujące: RR, NN, T we wszystkich osiach i płaszczyznach, angażując poszczególne partie mięśniowe. Stosuje różnorodne pozycje, płynnie przechodząc z wysokich do niskich, używa terminologii wykraczającej poza program, stosuje ćwiczenia specjalistyczne w zależności od zaplanowanego na zajęcia rodzaju wysiłku fizycznego, czy dyscypliny sportowej, potrafi uzasadnić swój wybór ćwiczeń.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi wybrać miejsce i ustawienie ćwiczących, zwraca uwagę na bezpieczeństwo (odległości między ćwiczącymi), stosuje części rozgrzewki, starannie dobiera i wykonuje ćwiczenia kształtujące: RR, NN, T angażując poszczególne partie mięśniowe. Stosuje różnorodne pozycje oraz używa poprawnej terminologii. Potrafi zastosować ćwiczenia specjalistyczne w zależności od zaplanowanego na zajęciach rodzaju wysiłku fizycznego, czy dyscypliny sportowej. W sposób rzeczowy potrafi uzasadnić swój wybór ćwiczeń.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy przy wyborze miejsca i ustawienia ćwiczących, nie zawsze zwraca uwagę na bezpieczeństwo (odległości między ćwiczącymi). Popełnia drobne błędy w doborze i wykonaniu ćwiczeń kształtujących: RR, NN, T, nie zawsze potrafi zastosować ćwiczenia specjalistyczne w zależności od zaplanowanego na zajęciach rodzaju wysiłku fizycznego czy dyscypliny sportowej. Zauważa się braki w stosowaniu poprawnego nazewnictwa i terminologii. Wykonuje ćwiczenia w różnych pozycjach, lecz ma niewielkie trudności z płynnością w ich zmianie, potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór ćwiczeń.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy przy wyborze miejsca i ustawienia ćwiczących. Zapomina o bezpieczeństwie (odległości między ćwiczącymi), popełnia błędy w doborze i wykonaniu ćwiczeń kształtujących: RR, NN, T. Z pomocą potrafi zastosować ćwiczenia specjalistyczne w zależności od zaplanowanego na zajęciach rodzaju wysiłku fizycznego, czy dyscypliny sportowej. Występują błędy w zakresie terminologii lub estetyki ruchu. Uczeń chaotycznie zmienia pozycje do ćwiczeń, nie zawsze potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór ćwiczeń.

Ocena dopuszczająca – uczeń ma problemy z wyborem odpowiedniego miejsca i ustawienia ćwiczących, dysponuje małym zasobem ćwiczeń kształtujących: RR, NN i T, popełnia błędy w ich doborze i wykonaniu, nie potrafi samodzielnie, lecz z pomocą nauczyciela wybrać i wykonać co najmniej jedno ćwiczenie specjalistyczne. Występują duże braki i błędy w terminologii oraz poprawnym nazewnictwie, uczeń nie umie samodzielnie uzasadnić swojego wyboru ćwiczeń, jednak potrafi uzasadnić wybór z pomocą nauczyciela.

3. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z gimnastyki, lekkiej atletyki, dwóch gier zespołowych, itp.

3.1 INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY

- **Szybkość** - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.
- **Skoczność** - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy").
- **Siła ramion** - Zwis na drążku (może być np. gałąź).
Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

- **Gibkość** - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
- **Siła mięśni brzucha** - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".
- **Wytrzymałość** - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby:
 - bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu,
 - bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

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	dobry 3 pkt

	wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	
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
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35

3.2 GIMNASTYKA

Przewidywane sprawdziany:

- Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych. Łączone przewroty w tył i w przód.
- Ćwiczenia w zwisach i podporach (zwis przewrotny – przerzutny na drabinkach, odmyk i wymyk na drążku gimnastycznym).
- Przerzut bokiem.
- Stanie na rękach przy drabince gimnastycznej.

Ocena celująca – uczeń wykonuje ćwiczenie wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie

i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Nie zachowuje odpowiedniej sylwetki. Pomija lub nie stosuje postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela. Ruch jest uproszczony.

3.3 LEKKA ATLETYKA – atletyka terenowa

Przewidywane sprawdziany:

- *Bieg/marszobieg wytrzymałościowy – sprawdzian trwa do 30 min. Uczeń samodzielnie decyduje o intensywności i tempie biegu, dostosowując wysiłek do własnych możliwości.*

Ocena celująca – uczeń w ciągu 30 min. prawidłowo zmienia intensywność biegu utrzymując właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion, a bieg jest sprężysty i dynamiczny.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi w ciągu 25 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości. Podczas biegu stara się utrzymać właściwą sylwetkę, ustawieni i pracę ramion, a bieg jest dynamiczny.

Ocena dobra – uczeń stara się w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz, jednak widoczne są błędy w proporcjach (marsz dłuższy niż trucht) i tempie (marsz ma charakter spaceru). Występują drobne błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu.

Ocena dostateczna – uczeń w ciągu 15 min. ma problemy z dostosowaniem intensywności wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz ze znaczną przewagą marszu, często przejawiającego charakter spaceru. Występują błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania sprawdzianu w ciągu 10 min.

3.4 GRY ZESPOŁOWE

SIATKÓWKA

- *Odbicia piłki na przemian sposobem oburącz górnym i dolnym nad sobą w polu o wymiarach 6 x 9. Ocenie podlega technika i skuteczność wykonania (ilość odbić).*

Ocena celująca – uczeń wykonuje ponad 30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym są wykonywane na wysokość co najmniej 1,5m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 26-30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Panuje nad piłką. Odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym są wykonywane na wysokość co najmniej 1m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 21-25 odbić, odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Stara się utrzymać odbicia na wysokości 1 m. Posiłkuje się drugim odbiciem tym samym sposobem. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 16-20 odbić, odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu. Odbija piłkę kilka razy z rzędu sposobem górnym lub dolnym.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania.

- *Zagrywka sposobem tenisowym.*

Sprawdzian polega na wykonaniu sześciu celnych zagrywek poprawną techniką.

Ocena celująca – uczeń wykonuje 6/6 celnych zagrywek, wzorową techniką.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 5/6 celnych zagrywek, nie popełnia błędów technicznych.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 4/6 celnych zagrywek, popełnia drobne błędy techniczne.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 3/6 celnych zagrywek, popełnia błędy techniczne.

Ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje 2/6 celnych zagrywek, popełnia duże błędy techniczne.

KOSZYKÓWKA

- *Kozłowanie piłki slalomem.*

- *Podania, chwyt piłki w biegu.*

- *Rzut w wyskoku, rzut osobisty.*

Ocena celująca – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty.

Ocena bardzo dobra – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne (celne) rzuty.

Ocena dobra – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne lub niecelny rzut lecz w obrębie kosza.

Ocena dostateczna – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne i niecelne rzuty.

Ocena dopuszczająca – tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych.

PIŁKA RECZNA

- *Poruszanie się w obronie.*

Ocena bardzo dobra – uczeń porusza się dynamicznie na ugiętych nogach, właściwie prowadzi (ustawia) stopy i operuje RR we właściwej płaszczyźnie.

Ocena dobra – uczeń porusza się mało dynamicznie, zbyt wolno na ugiętych nogach, nie przestrzega właściwego ustawienia stóp jednak operuje ramionami we właściwej płaszczyźnie.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenie wolno na prostych nogach, nie zwraca uwagi na ustawienie stóp, nie zawsze operuje ramionami we właściwej płaszczyźnie.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania jednak popełnia wiele błędów technicznych, porusza się nieprawidłowo, nie pracuje ramionami.

- *Rzut w wyskoku.*

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie lecz zgodnie z przepisami.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany.

PIŁKA NOŻNA

- *Prowadzenie piłki slalomem między pachotkami.*
- *Podanie o laweczkę i przyjęcie wewnętrzną częścią stopy.*
- *Wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachotka.*
- *Strzał na bramkę prostym podbiciem.*

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

AEROBIK, FITNESS

Uczeń otrzymuje ocenę za przygotowanie i prezentację układu aerobiku oraz innych nowych lub zmodyfikowanych form fitness.

Ocena celująca – uczeń potrafi przeprowadzić dowolnie wybrany moduł fitness z pracą rąk przy muzyce z grupą ćwiczących.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi przeprowadzić z grupą ćwiczących własny układ choreograficzny.

Ocena dobra – uczeń potrafi zaprezentować własny krótki układ kroków bazowych do muzyki.

Ocena dostateczna – uczeń potrafi dokonać zmiany kroków bazowych w układzie choreograficznym.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania, stara się zaprezentować podstawowe kroki bazowe (marsz, bieg, step –touch, v-step, heel-back, side to side, chase, mambo).

WSPÓLZAWODNICTWO SPORTOWE

- Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo.

- Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.

KLASA IV:

1. Znajomość zasad „zdrowego stylu życia”.

2. Dobór i wykonanie kilku ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy ze szczególnym uwzględnieniem własnych potrzeb.

Ocena celująca – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać wiele ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy oraz używając terminologii wykraczającej poza program uzasadnić swój wybór.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać kilka ćwiczeń

kompensacyjno – korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy oraz w sposób rzeczowy uzasadnić swój wybór.

Ocena dobra – uczeń potrafi w sposób prawidłowy wybrać i wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kompensacyjno – korekcyjne zapobiegające występowaniu określonej wady postawy oraz potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór .

Ocena dostateczna – uczeń potrafi wybrać i wykonać co najmniej po jednym ćwiczeniu kompensacyjno – korekcyjnym zapobiegającym występowaniu określonej wady postawy (występują błędy w zakresie terminologii lub estetyki ruchu). Uczeń nie zawsze potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór.

Ocena dopuszczająca – uczeń potrafi samodzielnie lub z pomocą nauczyciela wybrać i wykonać co najmniej po jednym ćwiczeniu kompensacyjno – korekcyjnym zapobiegającym występowaniu określonej wady postawy (występują błędy w terminologii, wykonaniu lub doborze drugiego z ćwiczeń). Uczeń nie umie samodzielnie uzasadnić swojego wyboru, jednak potrafi uzasadnić wybór z pomocą nauczyciela.

3. Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, umiejętność organizacji aktywnego wypoczynku w czasie wolnym dla siebie i innych osób:

- *Przygotowanie i prowadzenie fragmentu lub całych zajęć w preferowanej formie ruchu lub dyscyplinie sportowej, uczeń otrzymuje ocenę bieżącą bardzo dobrą lub celującą.*

- *Organizacja i przeprowadzenie jednej z gier i zabaw, gier rekreacyjnych lub sportowych.*

Ocena bardzo dobra – uczeń prawidłowo wybiera miejsce i oznacza boisko, pole do zabawy, w sposób krótki i zrozumiały objaśnia reguły, przepisy gry/zabawy, potrafi je zmodyfikować (dostosować) do wieku, sprawności i umiejętności oraz liczby uczestników. Korzysta z potrzebnych przyborów. Prawidłowo kontroluje/sędziuje przebieg gry/zabawy. Potrafi zainteresować uczestników. Motywuje uczestników stosując określony system punktacji lub wybrany przez siebie system nagród i kar. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo uczestników.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy przy wyborze miejsca i oznaczeniu boiska, pola do zabawy. Zbyt długo lub nie zawsze zrozumiale objaśnia reguły, przepisy gry/zabawy, lecz potrafi je zmodyfikować (dostosować) do wieku, sprawności i umiejętności oraz liczby uczestników. Wykorzystuje potrzebne przybory. Z drobnymi błędami kontroluje/sędziuje przebieg gry/zabawy. Potrafi zainteresować uczestników. W miarę poprawnie stosuje określony system punktacji lub wybrany przez siebie system nagród i kar. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo uczestników.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy przy wyborze miejsca i oznaczeniu boiska, pola do zabawy. Długo lub nie zawsze zrozumiale objaśnia reguły, przepisy gry/zabawy, lecz potrafi je zmodyfikować (dostosować) do wieku, sprawności i umiejętności oraz liczby uczestników. Stosuje potrzebne przybory. Z błędami kontroluje/sędziuje przebieg gry/zabawy. W miarę poprawnie stosuje określony system punktacji lub wybrany przez siebie system nagród i kar. Nie zawsze zwraca uwagę na bezpieczeństwo uczestników.

Ocena dopuszczająca – uczeń ma problemy z samodzielną organizacją i przeprowadzeniem gry/zabawy jednak jest w stanie wykonać zadanie z pomocą nauczyciela lub innego ucznia.

4. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z gimnastyki, lekkiej atletyki, dwóch gier zespołowych:

4.1 GIMNASTYKA

Przewidywane sprawdziany:

- *Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych (np. ze stania na RR) do różnych pozycji końcowych.*

- *Układy ćwiczeń gimnastycznych.*

Ocena celująca – uczeń wykonuje ćwiczenie wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Nie zachowuje odpowiedniej sylwetki. Pomija lub nie stosuje postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela. Ruch jest uproszczony.

4.2 LEKKA ATLETYKA– atletyka terenowa

Przewidywane sprawdziany:

- *Marszobieg – sprawdzian trwa do 30 min. Uczeń samodzielnie decyduje o zmianie intensywności (bieg – marsz, trucht – marsz), dostosowując wysiłek do własnych możliwości.*

Ocena celująca – uczeń w ciągu 30 min. prawidłowo zmienia intensywność wysiłku stosując dwie formy poruszania się bieg i marsz w odpowiednim tempie i proporcjach. Utrzymuje właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion podczas biegu i marszu. Marsz jest sprężysty, dynamiczny i szybki.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi w ciągu 25 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się bieg – marsz lub trucht – marsz w prawidłowym tempie i proporcjach. Stara się utrzymać właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion podczas biegu i marszu. Marsz jest dynamiczny.

Ocena dobra – uczeń stara się w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz, jednak widoczne są błędy w proporcjach (marsz dłuższy niż trucht) i tempie (marsz ma charakter spaceru). Występują drobne błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu.

Ocena dostateczna – uczeń w ciągu 20 min. ma problemy z dostosowaniem intensywności wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz ze znaczną przewagą marszu często przejawiającego charakter spaceru. Występują błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania sprawdzianu w ciągu 15 min.

4.3 GRY ZESPOŁOWE

SIATKÓWKA

- *Wystawienie piłki na skrzydło przed siebie.*

Sprawdzian polega na wykonaniu sześciu wysokich wystaw piłki na skrzydło przed siebie poprawną techniką.

Ocena celująca - uczeń wykonuje 6/6 wystaw piłki poprawnych technicznie.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 5/6 wystaw piłki poprawnych technicznie.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 4/6 wystaw piłki poprawnych technicznie.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 3/6 wystaw piłki poprawnych technicznie.

Ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje co najmniej 2/6 wystawy piłki poprawne technicznie.

- *Zbicie piłki z wystawy współwiczącego.*

Sprawdzian polega na wykonaniu sześciu zbić piłki poprawną techniką.

Ocena celująca – uczeń wykonuje 6/6 dynamicznych zbić piłki wzorową techniką.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 5/6 zbić piłki poprawną techniką.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 4/6 zbić piłki, popełnia drobne błędy techniczne.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 3/6 zbić piłki, popełnia błędy techniczne.

Ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje 2/6 zbicia piłki, popełnia błędy techniczne.

- *Przyjęcie zagrywki.*

Sprawdzian polega na wykonaniu sześciu przyjęć zagrywki poprawną techniką.

Ocena celująca – uczeń wykonuje 6/6 odbiorów zagrywki wzorową techniką, z nagraniem w określone miejsce..

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 5/6 odbiory zagrywki poprawną techniką.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 4/6 odbiory zagrywki popełnia drobne błędy techniczne.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 3/6 odbiory zagrywki, popełnia błędy techniczne.

Ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje 2/6 odbiory zagrywki, popełnia błędy techniczne.

KOSZYKÓWKA

- *Zastawienie i zbiórka piłki z tablicy.*

Ćwiczący wykonuje dwie próby

Ocena celująca - uczeń w odpowiednim tempie i poprawnie technicznie wykonany zastawienie zakończone zbiórką piłki z tablicy.

Ocena bardzo dobra – uczeń bez odpowiedniego tempa, ale poprawnie technicznie wykonuje zastawienie zakończone zbiórką piłki z tablicy.

Ocena dobra – uczeń wykonuje zastawienie lecz bez wykonania zbiórki piłki z tablicy.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy w zastawieniu i zbiórce piłki z tablicy.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania.

- *Rzut z biegu po podaniu i po kozłowaniu.*

Ocena celująca – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty.

Ocena bardzo dobra – właściwe tempo, wszystkie elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne (celne) rzuty.

Ocena dobra – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne lub niecelny rzut lecz w obrębie kosza.

Ocena dostateczna – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne i niecelne rzuty.

Ocena dopuszczająca – tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych.

PIŁKA RECZNA

- *Rzut po przeskoku.*

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami. Skuteczny rzut.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami. Skuteczny rzut.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie lecz zgodnie z przepisami. Rzut słabszy lecz skuteczny.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry. Słaby nieskuteczny rzut.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany.

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki podeszwą przodem i tyłem obiema NN (na zmianę).
2. Żonglerka piłką poruszając się w przód.
3. Dowolny strzał na bramkę słabszą nogą.

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

AEROBIK, FITNESS

Uczeń otrzymuje ocenę za przygotowanie i prezentację układu aerobiku oraz innych nowych lub zmodyfikowanych form fitness.

Ocena celująca – uczeń potrafi zaprezentować i przeprowadzić własny układ choreograficzny ćwiczeń fitness przy muzyce z grupą ćwiczących.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi przeprowadzić z grupą ćwiczących układ choreograficzny z muzyką.

Ocena dobra – uczeń potrafi połączyć ćwiczenia w prosty układ choreograficzny z muzyką.

Ocena dostateczna – uczeń potrafi połączyć ćwiczenia w prosty układ choreograficzny bez muzyki.

Ocena dopuszczająca – uczeń potrafi zaprezentować przykłady ćwiczeń wzmacniających, rozciągających, uspakajających, relaksacyjnych, aerobowych.

WSPÓLZAWODNICTWO SPORTOWE

Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo. Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę.

VII. ZWOLNIENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- Ze względu na dużą różnorodność proponowanych przez szkołę form aktywności fizycznej, od uczniów, którzy do tej pory nie ćwiczyli na zajęciach, wymagana jest dodatkowa informacja od lekarza, w jakiego typu zajęciach, ze względu na swój stan zdrowia uczeń może uczestniczyć lub jakich czynności nie może wykonywać;
- Opiekunowie prawni w przypadku uczniów niepełnoletnich lub uczniowie pełnoletni, którzy ze

względu na stan zdrowia nie mogą czynnie uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego w danym półroczu lub roku szkolnym, muszą wystąpić z podaniem do Dyrektora Szkoły, dołączając odpowiednie zaświadczenie lekarskie. Podanie musi być złożone do 30 września lub 31 stycznia. W innych przypadkach podanie musi być złożone do dwóch tygodni po otrzymaniu zaświadczenia o niezdolności do ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego. W przypadku skierowania do specjalisty z długim terminem oczekiwania na wizytę, uczeń przedstawia dyrekcji ksero skierowania wraz ze zwolnieniem od lekarza rodzinnego;

- W wyjątkowych przypadkach rozpatrywanych indywidualnie (np. uraz podczas zajęć wychowania fizycznego, rozgrywek, zawodów sportowych, możliwe jest odstępstwo od w/w regulaminu).

VIII. UWAGI KOŃCOWE SYSTEMU OCENIANIA

- Nauczyciel może zmienić proponowane rodzaje sprawdzianów umiejętności po przedstawieniu uczniom wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny dla zmienionego lub zmodyfikowanego sprawdzianu.
- W sprawdzianach umiejętności pod uwagę brany jest także wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swoich możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.
- We wszystkich sprawdzianach umiejętności ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie podejmuje się wykonania ćwiczenia bez żadnego usprawiedliwienia.
- Uczeń godnie reprezentujący szkołę w zawodach sportowych jest każdorazowo premiowany dodatkową oceną celującą z wychowania fizycznego (w dzienniku Librus kategoria ZAWODY).
- Uczeń, który dodatkowo uprawia jakąś dyscyplinę sportową i legitymuje się odpowiednio wysokimi osiągnięciami (tzn. czołówka wyników na Mazowszu lub wyżej) jest premiowany dodatkową oceną celującą z wychowania fizycznego (w dzienniku Librus kategoria UMIEJĘTNOŚCI).
- W przypadku godzin łączonych (dwie lekcje wychowania fizycznego w jednym dniu), każda godzina ćwiczeń liczona jest odrębnie,
- Zwolnienie z ćwiczeń na lekcji od rodziców jest liczone jako niećwiczenie.
- Uczeń, który nie posiada wszystkich pozytywnie zaliczonych testów czy zadań może również podchodzić do zaliczenia z innymi grupami lub w godzinach pozalekcyjnych po uprzednim zgłoszeniu i za aprobatą nauczyciela wychowania fizycznego;
- Uczniowie nie ćwiczący podczas trwania lekcji wychowania fizycznego przebywają razem ze swoją grupą tam gdzie odbywają się zajęcia i realizują zadania przydzielone im przez nauczyciela lub pomagają w lekcji.
- Na zajęciach wychowania fizycznego obowiązuje biała koszulka i spodenki/leginsy/spodnie dresowe w kolorze ciemnym. To, czy strój ucznia jest odpowiedni na lekcję wychowania fizycznego należy do nauczyciela. Ze względów bezpieczeństwa uczeń nie może mieć na sobie żadnych rzeczy mogących stwarzać zagrożenie dla niego lub współćwiczących tj. pierścionków, obrączek, łańcuszków, wisiorów, bransoletek, zegarków itp. Uczeń posiadający długie włosy musi mieć je związane.

- Uczeń noszący okulary może w nich ćwiczyć po wcześniejszym dostarczeniu pisemnej zgody od rodziców, iż biorą pełną odpowiedzialność za zdrowie dziecka w razie uszkodzenia przedmiotu. W takim wypadku rodzice biorą także odpowiedzialność za uszkodzenie okularów. Uczeń nie posiadający takiej zgody, zobowiązany jest do pozostawienia okularów w szatni lub u nauczyciela wychowania fizycznego.
- W przypadku ciągłej, trwającej dłużej niż miesiąc choroby uczeń ma obowiązek przynieść pisemną zgodę rodziców na ponowny udział w zajęciach wychowania fizycznego.
- Uczniowie, którzy z powodów zdrowotnych nie mogą wyjść na zajęcia poza teren szkoły, zostają pod opieką innego nauczyciela wychowania fizycznego prowadzącego zajęcia w szkole lub innego nauczyciela.
- Uczniowie, z wyłączeniem uczniów pełnoletnich, dokonują wyboru zajęć za zgodą rodziców – Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 29 czerwca 2017r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U z 2017r. poz. 1322) - § 1 ust 1, które weszło w życie z dniem 1 września 2017r.
- Przewidywana ocena z wychowania fizycznego może być poprawiona, pod warunkiem, że uczeń przystąpił do sprawdzianów w terminie zaliczenia oraz, że poprawi wszystkie oceny równe i niższe od oceny przewidywanej. Napisze test wiedzy z zakresu materiału obowiązującego w danej klasie. Ponadto jego systematyczny i aktywny podczas zajęć, a jego udział w zajęciach wynosi min. 80%.
- Uczeń może **być nieklasyfikowany** z zajęć klasowo-lekcyjnych lub zajęć do wyboru, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia półrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na wymienionych zajęciach edukacyjnych przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.
- Ocena proponowana na półrocze i koniec roku jest wystawiana przez nauczyciela prowadzącego zajęcia klasowo-lekcyjne po konsultacji z nauczycielem prowadzącym zajęcia do wyboru przez ucznia. Wszystkie oceny proponowane mogą ulec zmianie na koniec półrocza/roku. Wszystkie osoby, które na miesiąc przed końcem półrocza/roku nie będą miały wszystkich zaliczeń obowiązkowych z działu umiejętności - wiadomości z wychowania fizycznego będą miały wystawione zagrożenie na koniec półrocza/roku.