WYMAGANIA EDUKACYJNE

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

IV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO IM. FRYDERYKA CHOPINA

W OSTROWIE WIELKOPOLSKIM

Rok szkolny 2022/2023

mgr Piotr Zwierz
mgr Arleta Janicka
mgr Hanna Szymczak
mgr Kamil Sierański
mgr Mariusz Chmielewski

ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W IV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM IMIENIA FRYDERYKA CHOPINA W OSTROWIE WLKP.

Trafność i efektywność każdego przedsięwzięcia należy poddać ocenie. Ocena powinna być przemyślanym działaniem zmierzającym do poprawy rezultatów działania. Ocenić ucznia to przedstawić jak najpełniejszą informację o jego aktywności, postępach, trudnościach, specjalnych uzdolnieniach i zainteresowaniach.

Podstawowe cele oceniania to:

- Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
- Umożliwia uczniowi samorealizację i planowanie rozwoju przez poznanie własnej sprawności i umiejętności.
- Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonaleniu się.
- Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
- Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Ocenianie powinno być:

- **rzetelne** - oparte na godnych zaufania, stałych wynikach;
- **trafne** - ma dostarczać informacji w ściśle określonym zakresie;
- **jasne i zrozumiałe** - oparte na czytelnych kryteriach przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań;
- **obiektywne i zindywidualizowane** - te same kryteria oceny dla wszystkich uczniów, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i możliwości;
- **jawne** - rodzice i uczniowie mają prawo do bieżącej informacji o uzyskanych ocenach i do ich uzasadnienia.

Ocena powinna mieć charakter wspierający, a nie represyjny. Jej celem nie jest porównywanie uczniów czy wskazywanie braków, lecz podkreślanie tego, co uczeń już opanował i zdobył. Niedopuszczalne jest formułowanie oceny na podstawie wyników testów sprawności fizycznej. Opinie na temat osiągnięć uczniów powinny być formułowane na podstawie informacji nauczyciela i ucznia, który przedstawia swoją samoocenę.

Ocena powinna być wypadkową czterech składowych:

- **chęci,** to znaczy wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań;
- **postępu,** czyli poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy początkowej;
- **postawy,** czyli stosunku do partnera, przeciwnika, zaangażowania w przebieg zajęć i stosunku do własnej aktywności;
- **rezultatu,** czyli informacji o osiągniętych wynikach, dokładności wykonania zadania, poziomu zdobytej wiedzy.

Szczegółowe ustalenia dotyczące oceniania w danej szkole powinny być ujęte w szkolny system oceniania. Z kolei nauczyciele poszczególnych przedmiotów tworzą przedmiotowy system oceniania, który składa się ze standardów wymagań i zasad oceniania. Zarówno zasady oceniania, jak i standardy wymagań powinny być przedstawione uczniom i rodzicom na początku roku szkolnego.

Standardy wymagań wskazują, jakie rodzaje osiągnięć i na jakim poziomie będą poddane pomiarowi decydującemu o ocenie. Tworzy je nauczyciel, korzystając ze standardów osiągnięć edukacyjnych zawartych w podstawie programowej i standardów osiągnięć z realizowanego programu nauczania. Opracowane standardy wymagań powinny obejmować minimum dwa poziomy - podstawowy i rozszerzony. Poziom podstawowy zawiera treści konieczne i podstawowe, czyli wiadomości, umiejętności, postawy, które pozwalają wykonywać proste zadania z życia codziennego, mają elementarny charakter. Dobre opanowanie treści poziomu podstawowego zapewnia uczniom swobodny rozwój szkolny i umożliwia dalsze przyswajanie wiedzy. Treści poziomu rozszerzonego obejmują czynności wspierające tematy podstawowe. Są to treści wprowadzane propedeutycznie i dopełniające. Stanowią je umiejętności złożone, o charakterze problemowym, wymagające łączenia wiedzy z różnych dziedzin.

Zasady oceniania zawierają informacje o przyjętej skali ocen, kryteriach ocen, przedmiocie oceny i sposobach informowania o otrzymanych ocenach. Poniżej przedstawiono propozycję przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego w szkole ponadgimnazjalnej. Wykorzystując standardy osiągnięć z podstawy programowej MEN oraz przewidywane osiągnięcia uczniów zapisane w programie nauczania wychowania fizycznego.

Zasady oceniania

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia oraz systematyczność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć. Ocenianiu podlegają:

- systematyczność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu;
- aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć;
- stosunek do partnera i przeciwnika;
- stosunek do własnego ciała; aktywność fizyczna;
- zaangażowanie w realizację zadań projektu edukacyjnego;
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami;
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

W czasie zajęć rekreacyjnych ocenie podlega wyłącznie zaangażowanie i aktywność ucznia na zajęciach.

Kryteria ocen :

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami. Prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, chętnie uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, bierze udział w konkursach, zawodach i olimpiadach, reprezentując szkolę.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu bardzo dobrego dla danej kasy. Staranność i sumienność w wykonywaniu zadań oraz zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć są na bardzo wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi sportowy i higieniczny tryb życia, systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Uczestniczy czynnie w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który bez zarzutów wywiązuje się z obowiązków, osiąga postęp w poszczególnych klasach w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym, przy pomocy nauczyciela realizuje zadania poziomu rozszerzonego. Staranność i sumienność w wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz przygotowania się do zajęć są na wysokim poziomie. Taki uczeń prowadzi higieniczny tryb życia, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Oceny dostateczną lub dopuszczającą otrzymuje uczeń adekwatnie do wysiłku włożonego w wywiązywanie się z obowiązków, stopnia postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie podstawowym w poszczególnych klasach, poziomu staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowania w przebieg lekcji oraz stopnia przygotowania się do zajęć.

Za jednorazowe, zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „-" Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „+”.

Sposób informowania o ocenach

O uzyskaniu poszczególnych ocen uczniowie i rodzice będą informowani przez wpis do dziennika, bezpośrednio po otrzymaniu oceny. **Ocena cząstkowa , oraz końcoworoczna jest podsumowana komentarzem słownym**

Standardy wymagań w zakresie postawy, wiadomości i umiejętności na poszczególnych poziomach są integralną częścią niniejszych zasad.

<u>Ocena ma na celu :</u>

- Poinformowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i postępach w tym zakresie.
- Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu rozwoju.
- Motywowanie ucznia do dalszej pracy, wysiłku, samodoskonalenia się.
- Dostarczanie rodzicom i nauczycielom rzetelnej i szczegółowej informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.
- Umożliwienie nauczycielowi kontroli rozwoju ucznia, doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno – wychowawczej.

Zasady oceniania zawierają informację o przyjętej skali ocen i wag, kryteriach ocen, przedmiocie oceny i sposobach informowania o otrzymanych ocenach.

Wagi z wychowania fizycznego :

7 – postawa wobec przedmiotu, nauczyciela :

- systematyczność na zajęciach
- zaangażowanie na lekcji
- rekreacja ruchowa

6 – aktywny udział w zajęciach z edukacji zdrowotnej

5 – edukacja zdrowotna (referat, prezentacja multimedialna, test)

3 – postęp – osiągnięte zmiany w stosunku do diagnozy wstępnej zgodnie z predyspozycjami każdego ucznia w zakresie :

- umiejętności
- sprawności
- wiadomości

2 – zadanie domowe (zajęcia zdalne)

1 – rezultat – osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

Ocena z wychowania fizycznego na koniec okresu i roku szkolnego jest określana na podstawie średniej ważonej z niżej wymienionych składowych :

I	**Systematyczność (wkładany wysiłek)**	**- waga - 7**
II	**Zaangażowanie**	**- waga - 7**
III	**Sprawność fizyczna**	**- waga - 3**
IV	**Edukacja zdrowotna**	**- waga - 5**
V	**Systematyczność w zajęciach rekreacyjnych**	**- waga – 7**
VI	**Zajęcia w edukacji zdalnej**	**- wagi – 3, 2**

KRYTERIA OCEN ZA :

I Systematyczność na zajęciach :

- celujący (6) - otrzymuje uczeń za czynne uczestnictwo w zajęciach w wymiarze 96 – 100%
- bardzo dobry (5) - otrzymuje uczeń za czynne uczestnictwo w zajęciach w wymiarze 90 – 95%

II Zaangażowanie :

- celujący (6) - bardzo duża liczba plusów bez żadnego minusa (min. 6)
- bardzo dobry (5) - duża liczba plusów z maksymalnie jednym minusem (min. 5)
- dobry (4) - przewaga plusów nad minusami, równowaga plusów z minusami – czyste konto (min. 4)
- dostateczny (3) - minusy przeważają nad plusami (min. 3 plusy)
- dopuszczający (2) - kilka minusów bez plusów (od 3 – 5)
- niedostateczny (1) - duża liczba minusów bez żadnego plusa (od 6 i więcej)

Uwagi :

- brak jakiejkolwiek oceny ze sprawdzianu umiejętności skutkuje obniżeniem okresowej i końcoworocznej oceny z zaangażowania o jeden stopień.
  plusy zdobywają uczniowie przez cały okres za wszelkie przejawy zaangażowania: wykorzystanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do maksimum swoich możliwości, inwencje twórczą, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji, duży zasób wiedzy i umiejętności, zdyscyplinowanie, udział w rozgrywkach wewnątrz i zewnątrz szkolnych, stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych,
- za reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych na poziomie powiatu uczeń otrzymuje 2 plusy, rejonu – 3 plusy,
- za systematyczne uczestnictwo na zajęciach pozalekcyjnych uczeń otrzymuje – 2 plusy,
- uczeń otrzymuje plusy za próby motoryczne z lekkiej atletyki (4 plusy za wynik na poziomie celującym, 3 plusy za wynik na poziomie bardzo dobrym, 2 plusy za wynik na poziomie dobrym oraz 1 plus za podejście do próby i jej ukończenie)
- uczeń otrzymuje 3 minusy za brak podejścia do próby motorycznej z lekkiej atletyki.
- minusy j.w.; przy niechętnym bądź negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach, dyscypliny, stosowania zabiegów higienicznych.
- uczeń ma możliwość jednorazowego braku stroju w ciągu okresu, kolejny brak stroju skutkuje otrzymaniem minusa.

III Sprawność fizyczna :

Kryteria sprawności i umiejętności stanowią testy poszczególnych działów nauczania.

IV Zajęcia z edukacji zdrowotnej :

Uczeń otrzymuje oceny cząstkowe za :

- prezentacje multimedialną – waga **5**
- referat – waga **5**
- sprawdzian, test - **5**
- aktywny udział w lekcji – waga **6** **(plusy : 6 - celujący, 5 - bardzo dobry)**

Wiadomości : **EDUKACJA ZDROWOTNA**

1. Pojęcie zdrowia i jego aspekty.
2. Czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie.
3. Używki jako czynnik zagrażający zdrowiu.
4. Choroby cywilizacyjne i zapobieganie im.
5. Prawidłowa waga ciała, samodzielne określanie BMI.
6. Wydatek energetyczny uwzględniający intensywność wysiłku fizycznego.
7. Piramida zdrowego żywienia i jej znaczenie dla utrzymania zdrowia.
8. Anoreksja, jako choroba ciała i duszy.
9. Wady postawy i ich korekta.
10. Wirus HIV, sposoby zakażenia, leczenie.
11. Rola badań profilaktycznych, grupy zwiększonego ryzyka, opieka medyczna podczas ciąży.
12. Korzystanie z usług służby zdrowia, prawa pacjenta.
13. Wpływ środowiska na zdrowie.
14. Higiena pracy i wypoczynku.
15. Transformacja poglądów na temat depresji i chorób psychicznych.
16. Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego.
17. Tętno, jego pomiar i wymiar przy wysiłkach o różnej intensywności.
18. Skutki wczesnej specjalizacji sportowej.
19. Skutki stosowania środków dopingujących na organizm ludzki.
20. Intensywność wysiłku fizycznego, a zdrowie.
21. Aktywność fizyczna w czasie wolnym.

22. Sport i rekreacja warunkiem harmonijnego rozwoju organizmu.
23. Stres i jego wpływ na zdrowie i wydajność pracy.
24. Sposoby walki ze stresem.
25. Umiejętność zachowania postawy asertywnej.
26. Zachowania agresywne i ich negatywny wpływ na zdrowie.
30.Postępowanie wg zasad fair play warunkiem dobrych relacji.
31. Co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi.
32. Zależność między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej.
33. Gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia, oraz dokonanie krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe).
34 .Dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia.
35. Zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia.
36. Przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych.
37. Na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji.
38. Na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenia sobie z krytyką.

V. Zajęcia rekreacyjne :

Podstawą wystawienia oceny okresowej z zajęć rekreacyjnych jest systematyczność i aktywny w nich udział.

Kryteria ocen :

- celujący (6) - aktywne uczestnictwo we wszystkich zajęciach w danym okresie (bez jakichkolwiek zwolnień)
- bardzo dobry (5) - opuszczone od 1 – 2 lekcji
- dobry (4) - opuszczone od 3 – 4 lekcji
- dostateczny (3) - opuszczone od 5 – 7 lekcji
- dopuszczający (2) - opuszczone od 8 – 10 lekcji
- niedostateczny (1) - opuszczone od 11 i więcej lekcji

Uwagi :

- każda nieobecność (nieusprawiedliwiona i usprawiedliwiona) oraz brak stroju sportowego ma wpływ na obniżenie oceny z zajęć rekreacyjnych.
- uczeń ma możliwość odrobienia nieobecności na innych zajęciach dodatkowych, pozalekcyjnych.
- na ocenę celującą wymagana jest 100% systematyczność
- uczeń na zajęciach rekreacyjnych ma możliwość zdobycia plusów za aktywne uczestnictwo (5 plusów redukuje jedną nieobecność bądź jeden brak stroju).

VI . Zajęcia w edukacji zdalnej:

- wiedza o sporcie – prezentacja – waga 3
- wiedza o sporcie – quiz – waga 3
- wiedza o sporcie – zadanie domowe – waga 2
- ćwiczenia kształtujące (ćwiczenia prowadzone online przez uczniów) – waga 3

UWAGI KOŃCOWE

1. Uczeń, jak wynika ze statutu szkoły, ma obowiązek reprezentować szkołę na zawodach sportowych
2. Uczeń, który reprezentuje szkołę w zawodach sportowych i osiągnął znaczący sukces (minimum 3 miejsce w powiecie) może mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden stopień.
3. Uczniowi, który został wytypowany do reprezentowania szkoły w zawodach sportowych i z przyczyn nieusprawiedliwionych nie przystąpił do zawodów, obniża się ocenę końcowo roczną o jeden stopień.
4. Normy czasowe testów są modyfikowane i dostosowane do poziomu klasy.
5. W przypadku nieobecności ucznia w czasie sprawdzianów umiejętności jest on zobowiązany do uzupełnienia zaliczenia w terminie 14 dni od momentu przyjścia do szkoły.
6. Brak oceny z danej formy zaliczenia oznaczone jest w dzienniku lekcyjnym znakiem **X**, skutkuje to obniżeniem oceny okresowej bądź końcoworocznej.
7. Ocena okresowa i końcoworoczna określana jest w oparciu o średnią ważoną. Średnia ważona jest jedną ze składowych oceny okresowej i końcoworocznej.
8. Uczniowie, którzy ze względu na zły stan zdrowia nie mogą uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego muszą do dnia 30 września bądź do końca okresu feryjnego danego roku szkolnego wystąpić z podaniem do dyrekcji szkoły dołączając odpowiednie zaświadczenie lekarskie potwierdzone wcześniej w gabinecie lekarskim.
9. Uczeń może być nieklasyfikowany z wychowania fizycznego z powodu nieobecności przekraczającej połowę czasu przeznaczonego na zajęcia dydaktyczne w całym roku szkolnym (postępowanie przy egzaminie klasyfikacyjnym reguluje statut szkolny).
10. **Za podejście do sprawdzianu umiejętności uczeń otrzymuje ocenę dopuszczającą, za odmowę podejścia do sprawdzianu uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.**
11. **Ocena cząstkowa , oraz końcoworoczna jest podsumowana komentarzem słownym**

TESTY SPRAWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

KLASA I

KOSZYKÓWKA

1. **Rzut z biegu po kozłowaniu z prawej strony kosza.**
2. **Rzut z biegu po kozłowaniu z lewej strony kosza**.

Ad.1. Rzut z biegu po kozłowaniu z prawej strony kosza. Kozłowanie slalomem poprzedzające dwutakt wykonujemy naprzemiennie prawą i lewą ręką (ręką dalszą od obrońcy). Ostatni kozioł (przy nodze lewej) i rzut do kosza wykonujemy ręką prawą (trzykrotne powtórzenie).

Ad.2. Rzut z biegu po kozłowaniu z lewej strony kosza. Kozłowanie slalomem poprzedzające dwutakt wykonujemy naprzemiennie prawą i lewą ręką (ręką dalszą od obrońcy). Ostatni kozioł (przy nodze prawej) i rzut do kosza wykonujemy ręką lewą (trzykrotne powtórzenie).

Oceniamy skuteczność i technikę wykonania rzutu : za każdy celny rzut uczeń otrzymuje 1pkt. i za prawidłowy dwutakt 1pkt.

Przy: 6 pkt. – celujący
5 pkt. – bardzo dobry
4 pkt. – dobry
3 pkt. – dostateczny
2 pkt. – dopuszczający

PIŁKA SIATKOWA

1. **Odbicia piłki sposobem oburącz górnym.**
2. **Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym.**

Ad.1.Odbicia piłki oburącz górne (min. 5x) w ograniczonym polu (koło).W postawie wykrocznej – rozkrocznej(stopy w rozkroku na szerokość bioder), kolana lekko ugięte, łokcie szeroko na zewnątrz, palce rozwarte tworzące koszyczek – odbijamy opuszkami palców.

Ad.2.Odbicia piłki oburącz dolne (min. 5x) w ograniczonym polu (koło).W postawie rozkroczno wykrocznej (stopy szerzej niż rozstaw bioder) postawa stabilna, nogi mocno zgięte w stawie kolanowym. Ramiona wyprostowane w stawie łokciowym, palce splecione – odbijamy piłkę nasadą dalszą przedramienia

Oceniamy technikę odbić.

Na ocenę dobrą i niżej uczeń może wyjść z ograniczonego pola. Odbicie musi być wykonane min. 1m. nad głową.

15 odbić – celujący
12 odbić – bardzo dobry
10 odbić – dobry
8 odbić – dostateczny
5 odbić - dopuszczający

GIMNASTYKA

1. **Przewrót w przód** (z postawy z odbicia obunóż – do stania obunóż) **/waga sprawdzianu 3/** – dziewczęta i chłopcy
2. **Przewrót w tył** (z siadu o nogach prostych do rozkroku podpartego) **/waga sprawdzianu 3/** - dziewczęta i chłopcy

Ad.1.Przewrót w przód (z postawy z odbicia obunóż)- dziewczyny i chłopcy Przewrót w przód na materacu z postawy wyprostowanej z odbicia obunóż.
Struktura ruchu – z postawy – przysiad podparty – dłonie ustawione równolegle – z odbicia obunóż – przewrót w przód w osi ciała – głowa brodą do klatki piersiowej – po przetoczeniu – przysiad podparty – pochylenie ciała w przód – odbiciem obunóż przewrót w tył w osi ciała z podparciem ramionami – głowa brodą do klatki piersiowej - po przetoczeniu – przysiad podparty – powstanie – postawa. Ćwiczenie zakończone cechą gimnastyczną.
Najczęstsze błędy: brak odbicia, brak fazy lotu, głowa ma kontakt z materacem, kolana rozwarte w czasie przetoczenia, pomoc ramion przy przyjmowaniu postawy wyprostowanej.

Ilość prób: 2 (najlepsza próba oceniana)
ocena celująca – uczeń wykonuje przewrót z idealną strukturą ruchu i z bardzo dobrą dynamiką i płynnością,
ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje przewrót z poprawną strukturą ruchu i z dobrą dynamiką i płynnością,
ocena dobra – uczeń wykonuje przewrót z drobnymi błędami w strukturze ruchu /nierównoległe podparcie dłoni, rozpostarte palce/ i z dostateczną dynamiką i płynnością,
ocena dostateczna – uczeń wykonuje przewrót z błędną strukturą ruchu /nierównoległe podparcie dłoni, przetoczenie przez głowę, zakończenie przewrotu w siadzie lub przysiadzie z podpórką z tyłu/ i ze słabą dynamiką i płynnością,
ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje przewrót z błędną strukturą ruchu /nierównoległe podparcie dłoni, przetoczenie przez bark, zakończenie przewrotu w siadzie lub przysiadzie z podpórką z tyłu/ i z bardzo słabą dynamiką i płynnością,

Ad.2.Przewrót w tył (ze stania do siadu o nogach prostych do przysiadu) - dziewczyny i chłopcy .Przewrót w tył na materacu z postawy wyprostowanej.

Struktura ruchu – nogi razem, wyprostowane, siad w tył o nogach wyprostowanych, nakrywanie się nogami wyprostowanymi w stawie kolanowym, przetoczenie w tył do rozkroku – nogi wyprostowane. Ćwiczenie zakończone jest cechą gimnastyczną.

Najczęstsze błędy: siad o nogach zgiętych, nakrywanie się nogami zgiętymi w stawie kolanowym, przetoczenie przez głowę, przyjmowanie postawy o nogach zgiętych

Oceniana jest technika wykonania.

Ilość prób: 2 (najlepsza próba oceniana)

ocena celująca – uczeń wykonuje przewrót z idealną strukturą ruchu i z bardzo dobrą dynamiką i płynnością,

ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje przewrót z poprawną strukturą ruchu i z dobrą dynamiką i płynnością,

ocena dobra – uczeń wykonuje przewrót z drobnymi błędami w strukturze ruchu /siad o nogach zgiętych, nakrywanie się nogami zgiętymi w stawie kolanowym i z dostateczną dynamiką i płynnością,

ocena dostateczna uczeń wykonuje przewrót z drobnymi błędami w strukturze ruchu /siad o nogach zgiętych, nakrywanie się nogami zgiętymi w stawie kolanowym, przetoczenie przez głowę i ze słabą dynamiką i płynnością,

ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje przewrót z dużymi błędami w strukturze ruchu /siad o nogach zgiętych, nakrywanie się nogami zgiętymi w stawie kolanowym, przetoczenie przez głowę, zakończenie przewrotu o nogach ugiętych i z bardzo słabą dynamiką i płynnością,

(Tabela cech motorycznych dla klasy I)

DYSCYPLINA	OCENA	CZAS / ODLEGŁOŚC	
		DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
60 m	Celujący (6)	Do 9,00	Do 8,00
	Bardzo dobry (5)	Do 9,60	Do 8,50
	Dobry (4)	Do 10,40	Do 9,50
	Dostateczny (3)	Do 11,50	Do 10,10
	Dopuszczający (2)	11,50 i powyżej	10,10 i powyżej
800 m DZ; 1000 m CH	Celujący (6)	Do 3,15	Do 3,10
	Bardzo dobry (5)	Do 3,35	Do 3,30
	Dobry (4)	Do 3,55	Do 3,40
	Dostateczny (3)	Do 4,20	Do 4,10
	Dopuszczający (2)	4,20 i powyżej	4,10 i powyżej
Test Coopera	Celujący (6)	2400 m	3000 m
	Bardzo dobry (5)	2000 m	2600 m
	Dobry (4)	1800 m	2400 m
	Dostateczny (3)	1600 m	2200 m
	Dopuszczający (2)	1600 m i poniżej	2200 i poniżej

TESTY SPRAWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

KLASA II

KOSZYKÓWKA

1. **Dwutakt łączony po kozłowaniu z prawej i lewej strony kosza zakończony rzutem do kosza.**
2. **Rzuty wolne**.

Ad.1. Dwutakt łączony po kozłowaniu z prawej i lewej strony kosza zakończony rzutem do kosza.
Struktura ruchu-
Rzut z biegu z prawej strony kosza- kozłowanie piłki prawą ręką w biegu z prawej strony kosza- dwutakt z odbicia z lewej nogi- rzut jednorącz prawą ręką o tablicę z prawej strony.
Rzut z biegu z lewej strony kosza- kozłowanie piłki lewą ręką w biegu z lewej strony kosza- dwutakt z odbicia z prawej nogi- rzut jednorącz lewą ręką o tablicę z lewej strony kosza.
Przebieg próby- uczeń wykonuje 6 rzutów z biegu przemiennie z prawej i z lewej strony kosza. Za trafienie do kosza uczeń otrzymuje 0,5 pkt, za poprawnie wykonany dwutakt uczeń otrzymuje 0.5pkt. , za brak trafienia i błędnie wykonanie dwutaktu – 0 pkt.
Oceniamy technikę wykonania i celność rzutu :

Ilość prób : 2

- ocena celująca – 6 pkt.
- bardzo dobra – 5 pkt.
- ocena dobra – 4 pkt.
- ocena dostateczna – 3 pkt.
- ocena dopuszczająca – 1 pkt.

Ad.2. Rzuty wolne – 10 rzutów.
Odległość linii rzutów wolnych zgodna z PZ KOSZ (5.80 m.)

Próbę rozpoczyna pierwszy celny rzut wolny.

ocena	dziewczęta	chłopcy
Celujący (**6**)	**6** celnych rzutów	**7** celnych rzutów
Bardzo dobry (**5**)	**5** celnych rzutów	**6** celnych rzutów
Dobry (**4**)	**4** – 3 celnych rzutów	**5** – 4 celnych rzutów
Dostateczny (**3**)	**2** celne rzuty	**3** celne rzuty
Dopuszczający (**2**)	**1** celne rzuty	**2** celne rzuty

PIŁKA SIATKOWA

1. **Odbicia łączone piłki oburącz górne i dolne w ograniczonym polu (koło).**
2. **Zagrywka górna.**

Oceniamy technikę i ilość odbić.

1. Ad. 1 Odbicia łączone piłki oburącz górne i dolne w ograniczonym polu (koło).

ocena	dziewczęta	chłopcy
Celujący (6)	17 właściwych odbić	18 właściwych odbić
Bardzo dobry (5)	13-16 właściwych odbić	15-17 właściwych odbić
Dobry (4)	9-12 właściwych odbić	11-14 właściwych odbić
Dostateczny (3)	5-8 właściwych odbić	7-10 właściwych odbić
Dopuszczający (2)	4 właściwych odbić	6 właściwych odbić

Na ocenę dobrą i niżej uczeń może wyjść z ograniczonego pola (koła).

Ad. 2 Zagrywka górna : 10 zagrywek górnych przez siatkę.

ocena	dziewczęta	chłopcy
Celujący (6)	6 właściwych zagrywek	7 właściwych zagrywek
Bardzo dobry (5)	5 właściwych zagrywek	6 właściwych zagrywek
Dobry (4)	4 właściwe zagrywki	5 właściwych zagrywek
Dostateczny (3)	3 właściwe zagrywki	4 właściwych zagrywek
Dopuszczający (2)	2 właściwe zagrywki	3 właściwe zagrywki

GIMNASTYKA

1. **Odmyk na drążku /waga sprawdzianu 3/**- dziewczyny i chłopcy
   Ocenie podlega sposób wykonania poszczególnych elementów :

- pozycja wyjściowa i końcowa ćwiczenia
- ułożenie tułowia i rąk
- wyprostowane i złączone nogi podczas całego ćwiczenia
- płynne kontrolowane opuszczenie tułowia i nóg z drążka
- **Struktura ruchu** – z postawy – nachwyt drążka – odbiciem tempowym jednonóż lub obunóż – wymyk („przewrót w tył na drążku") – przyjęcie postawy podporu przodem na drążku – pochylenie ciała w przód „poziomka", pod kątem minimum 45 stopni, przez minimum 3 sekundy – ciało wyprostowane, głowa w tył, kolana wyprostowane, palce stóp obciągnięte – pochyleniem głowy i ugięciem bioder wymyk („przewrót w przód na drążku" - lądowanie na nogi złączone – odskok w tył od drążka - postawa.
- **Ilość prób:** 2(najlepsza próba oceniana)
  ocena celująca – uczeń wykonuje odmyk na drążku na wysokości klatki piersiowej z idealną strukturą ruchu, z bardzo dobrą dynamiką i płynnością,
  ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje wymyk i odmyk na drążku, na wysokości bioder, z poprawną strukturą ruchu, z dobrą dynamiką i płynnością,
  ocena dobra – uczeń wykonuje wymyk i odmyk na drążku na wysokości bioder, z pomocą odbicia przy wymyku od drabinek, z drobnymi błędami w strukturze ruchu /nie utrzymanie „poziomki" przez 3 sekundy/, z dostateczną dynamiką i płynnością,
  ocena dostateczna – uczeń wykonuje wymyk i odmyk na drążku na wysokości bioder, z pomocą wejścia po drabinkach i odbicia przy wymyku, z drobnymi błędami w strukturze ruchu /nie utrzymanie „poziomki" przez 3 sekundy/, z pomocą nauczyciela, ze słabą dynamiką i płynnością,
  ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje ćwiczenie bez wymyku na drążku na wysokości bioder, z pomocą nauczyciela, z bardzo słabą dynamiką i płynnością,

2. **Prosty układ gimnastyczny połączony ćwiczeniami kształtującymi waga sprawdzianu 3/**
   dziewczyny i chłopcy

Układ składa się : z 2 przewrotów w przód (z postawy stojącej do przysiadu podpartego, z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego) z 2 przewrotów w tył (ze stania poprzez siad o nogach prostych do przysiadu podpartego, z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego).
Między każdym przewrotem należy wpleść 2 ćwiczenia kształtujące
(w staniu, przysiadzie, siadzie, klęku, leżeniu). Wpływ na ocenę ma estetyka i płynność ruchu.

(Tabela cech motorycznych dla klasy II)

DYSCYPLINA	OCENA	CZAS / ODLEGŁOŚC	
		DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
60 m	Celujący (6) Bardzo dobry (5) Dobry (4) Dostateczny (3) Dopuszczający (2)	Do 8,80 Do 9,50 Do10,25 Do11,30 11,30 i powyżej	Do 7,85 Do 8,40 Do 9,20 Do 10,00 10,00 i powyżej
800 m DZ; 1000 m CH	Celujący (6) Bardzo dobry (5) Dobry (4) Dostateczny (3) Dopuszczający (2)	Do 3,05 Do 3,30 Do 3,50 Do 4,15 4,15 i powyżej	Do 3,05 Do 3,25 Do 3,35 Do 4,05 4,05 i powyżej
Test Coopera	Celujący (6) Bardzo dobry (5) Dobry (4) Dostateczny (3) Dopuszczający (2)	2600 m 2200 m 2000 m 1800 m 1800 m i poniżej	3200 m 2800 m 2600 m 2400 m 2400 i poniżej

TESTY SPRAWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

KLASA III

KOSZYKÓWKA

1. **Test pięciu kół. /dziewczęta i chłopcy/**
2. **Rzuty wolne – 10 rzutów.**

Ad.1. Test pięciu kół.
Test polega na wykonaniu celnego rzutu do kosza z obwodu z 5 wyznaczonych miejsc.
Uczeń wykonuje test w określonym czasie – 45'

Ocenę określa ilość celnych rzutów

ocena	dziewczęta	chłopcy
Celujący (6)	7	8
Bardzo dobry (5)	6	7
Dobry (4)	5	6
Dostateczny (3)	4	5
Dopuszczający (2)	3	4

Ad.2. Rzuty wolne – 9 rzutów.
Odległość linii rzutów wolnych zgodna z PZ KOSZ (5.80 m.)

Próbę rozpoczyna pierwszy rzut.

ocena	dziewczęta	chłopcy
Celujący (**6**)	**6** celnych rzutów	**7** celnych rzutów
Bardzo dobry (**5**)	**5** celnych rzutów	**6** celnych rzutów
Dobry (**4**)	**4** – 3 celnych rzutów	**5** – 4 celnych rzutów
Dostateczny (**3**)	**2** celne rzuty	**3** celne rzuty
Dopuszczający (**2**)	**1** celne rzuty	**2** celne rzuty

PIŁKA SIATKOWA

1. **Odbicia łączone piłki oburącz dolne i górne w parach.**
2. **Zagrywka górna w określone pole gry.**

Ad. 1 .Odbicia łączone piłki oburącz dolne i górne w parach- zaliczenie uczeń wykonuje w parze ocena jest zależna od ilości i jakości odbić łączonych w parach przez siatkę: min. 8 cykli wykonanych przez jednego ucznia (wpływ na ocenę ma także poprawna technika odbić)

- Celująca- wystawienie piłki sposobem górnym i odbicie sposobem dolnym,
- Bardzo dobry- wystawienie piłki sposobem dolnym i odbicie sposobem górnym,
- Dobry- odbicia łączone górne i dolne w dowolnej kolejności,
- Dostateczny- odbicia łączone sposobem dolnym,
- Dopuszczająca- odbicia łączone sposobem górnym,

Ad.2. Zagrywka górna : 7 zagrywek w określone przez nauczyciela pole gry.

- Celująca- 6 poprawnych zagrywek
- Bardzo dobry- 5 poprawnych zagrywek
- Dobry- 4 poprawnych zagrywek
- Dostateczny- 3 poprawnych zagrywek
- Dopuszczająca- 2 poprawnych zagrywek

GIMNASTYKA

1.Prosty układ ćwiczeń równoważnych na ławeczce gimnastycznej min. 10 ćwiczeń. /waga sprawdzianu 3/ dziewczyny i chłopcy

Struktura ruchu – postawa gimnastyczna – wejście na przyrząd równoważny – wykonanie przejść przodem i tyłem, ćwiczeń równoważnych w pozycjach wysokich i niskich.
Ilość prób: 2 (najlepsza próba oceniana)
ocena celująca – uczeń wykonuje układ z idealną strukturą ruchu, z zachowaniem płynności i wytrzymaniem ćwiczeń w równowadze,
ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje układ z poprawną strukturą ruchu, z zachowaniem płynności i wytrzymaniem większości ćwiczeń w równowadze,
ocena dobra – uczeń wykonuje układ z drobnymi błędami w strukturze ruchu, z zachowaniem płynności i wytrzymaniem mniejszości ćwiczeń w równowadze,
ocena dostateczna – uczeń wykonuje układ z błędami w strukturze ruchu, ze słabą płynnością i bez wytrzymania ćwiczeń w równowadze,
ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje część układu, z błędami w strukturze ruchu, z bardzo słabą płynnością i bez wytrzymania ćwiczeń w równowadze,

2.Układ ćwiczeń wolnych na ścieżce gimnastycznej wg inwencji uczniów /waga sprawdzianu 3/dz, chł.

Struktura ruchu – uczennica wykonuje układ wg własnego pomysłu z wykorzystaniem tzw. ćwiczeń głównych – zwinnościowo – akrobatycznych opanowanych w klasie 1 i 2 – przewrót w przód, przewrót w tył, oraz ćwiczeń kształtujących we wszystkich płaszczyznach (ćwiczenia gimnastyczne przeplatane 3 ćwiczeniami kształtującymi we wszystkich pozycjach)
Układ powinien zawierać minimum 4 ćwiczenia główne.
Wpływ na ocenę ma estetyka i płynność ruchu oraz inwencja twórcza ucznia.
Ilość prób:2 (najlepsza próba oceniana)
ocena celująca – uczeń wykonuje układ składający się minimum z 3 ćwiczeń głównych i 16 ćwiczeń kształtujących, z idealną strukturą ruchu, z bardzo dobrą dynamiką i płynnością,

ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje układ składający się minimum z 4 ćwiczeń głównych i 16 ćwiczeń kształtujących, z poprawną strukturą ruchu, z dobrą dynamiką i płynnością,
ocena dobra – uczeń wykonuje układ składający się minimum z 4 ćwiczeń głównych i 16 ćwiczeń kształtujących, z drobnymi błędami w strukturze ruchu, z dostateczną dynamiką i płynnością,
ocena dostateczna – uczeń wykonuje układ składający się minimum z 4 ćwiczeń głównych i 12 ćwiczeń kształtujących, z błędną strukturą ruchu, ze słabą dynamiką i płynnością,
ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje układ składający się minimum z 4 ćwiczeń głównych i 8 ćwiczeń kształtujących, z bardzo słabą dynamiką i płynnością,

(Tabela cech motorycznych dla klasy III)

DYSCYPLINA	OCENA	CZAS / ODLEGŁOŚC	
		DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
60 m	Celujący (6) Bardzo dobry (5) Dobry (4) Dostateczny (3) Dopuszczający (2)	Do 8,70 Do 9,40 Do 10,15 Do 11,20 11,20 i powyżej	Do 7,80 Do 8,30 Do 9,00 Do 9,50 9,50 i powyżej
800 m DZ; 1000 m CH	Celujący (6) Bardzo dobry (5) Dobry (4) Dostateczny (3) Dopuszczający (2)	Do 3,00 Do 3,25 Do 3,45 Do 4,00 4,00 i powyżej	Do 3,00 Do 3,20 Do 3,30 Do 4,00 4,00 i powyżej
Test Coopera	Celujący (6) Bardzo dobry (5) Dobry (4) Dostateczny (3) Dopuszczający (2)	2700 m 2300 m 2100 m 1900 m 1900 m i poniżej	3300 m 2900 m 2700 m 2500 m 2500 i poniżej

TESTY SPRAWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

KLASA IV

KOSZYKÓWKA

1. **Dwutakt po ósemce. /dziewczęta i chłopcy/**
2. **Rzuty wolne.**

Ad.1. Dwutakt po ósemce.

Uczeń wykonuje dwutakty po ósemce z prawej i lewej strony kosza w czasie 45 sek. Ilość celnych rzutów decyduje o ocenie z zaliczenia. Błąd kroków unieważnia celny rzut.

ocena	dziewczęta	chłopcy
Celujący (**6**)	**9** celnych rzutów	**10** celnych rzutów
Bardzo dobry (**5**)	**7 - 8** celnych rzutów	**8 - 9** celnych rzutów
Dobry (**4**)	**5** – 6 celnych rzutów	**6** – 7 celnych rzutów
Dostateczny (**3**)	**3 - 4** celne rzuty	**4 - 5** celne rzuty
Dopuszczający (**2**)	**1 - 2** celne rzuty	**2 - 3** celne rzuty

Ad.2. Rzuty wolne – 10 rzutów.
Odległość linii rzutów wolnych zgodna z PZ KOSZ (5.80 m.)

ocena	dziewczęta	chłopcy
Celujący (**6**)	**7** celnych rzutów	**8** celnych rzutów
Bardzo dobry (**5**)	**6** celnych rzutów	**7** celnych rzutów
Dobry (**4**)	**5** – 4 celnych rzutów	**6** – 5 celnych rzutów
Dostateczny (**3**)	**3** celne rzuty	**4** celne rzuty
Dopuszczający (**2**)	**2** celne rzuty	**3** celne rzuty

PIŁKA SIATKOWA

1. **Odbicia łączone piłki oburącz dolne i górne o ścianę.**
2. **Zagrywka zadaniowa w określone pole gry.**

Ad. 1 .Odbicia łączone piłki oburącz dolne i górne o ścianę- ocena jest zależna od sposobu odbicia:

- Celująca- wystawienie piłki sposobem górnym i odbicie sposobem dolnym,
- Bardzo dobry- wystawienie piłki sposobem dolnym i odbicie sposobem górnym,
- Dobry- w odbiciach piłki o ścianę Uczeń może zmienić kolejność odbić,
- Dostateczny- zastosowanie większej ilości odbić sposobem dolnym,
- Dopuszczająca- zastosowanie większej ilości odbić sposobem górnym,

Oceniamy technikę i ilość odbić.

ocena	dziewczęta	chłopcy
Celujący (6)	17 właściwych odbić	20 właściwych odbić
Bardzo dobry (5)	13-16 właściwych odbić	16-19 właściwych odbić
Dobry (4)	9-12 właściwych odbić	12-15 właściwych odbić
Dostateczny (3)	6-8 właściwych odbić	9-11 właściwych odbić
Dopuszczający (2)	5 właściwych odbić	8 właściwych odbić

Ad.2. Zagrywka zadaniowa : 7 zagrywek w określone punktowe pole gry.

ocena	dziewczęta	chłopcy
Celujący (6)	18 pkt.	19 pkt.
Bardzo dobry (5)	14 – 17 pkt.	16 – 18 pkt.
Dobry (4)	9 – 13 pkt.	13 – 15 pkt.
Dostateczny (3)	7 – 8 pkt.	10 – 12 pkt.
Dopuszczający (2)	6 pkt.	6 – 9 pkt.

2 pkt.	1 pkt.	2 pkt.
3 pkt.	3 pkt.	3 pkt.

TANIEC

1. **Ocena układu do tańca ludowego polonez.**
   Ocenie podlegają 3 podstawowe elementy :
   - znajomość układu tańca
   - poczucie rytmu
   - krok taneczny

GIMNASTYKA

Do wyboru:

1.Układ ćwiczeń równoważnych wg inwencji uczniów /waga sprawdzianu.
2.Układ taneczny według inwencji twórczej uczniów lub dowolna aktywność np. joga, pilates itp.

Ad.1. Układ ćwiczeń równoważnych wg inwencji uczniów /waga sprawdzianu 3.
Struktura ruchu – postawa – z podporu przodem – wejście do siadu rozkrocznego na równoważni – wspieraniem obunóż wejście do przysiadu podpartego na równoważni – przejście do pozycji stojącej – ramiona w bok – przejście w przód – przysiad podparty – unik podparty – powstanie - waga tyłem – przejście w przód – przysiad – wypad – waga bokiem – przejście w przód – klęk jednonóż – klęk podparty – waga tyłem w klęku – powstanie – waga przodem – zeskok bokiem do równoważni - postawa.
Ilość prób: 2 (najlepsza próba oceniana)
ocena celująca – uczeń wykonuje układ z idealną strukturą ruchu, z zachowaniem płynności i wytrzymaniem ćwiczeń w równowadze,
ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje układ z poprawną strukturą ruchu, z zachowaniem płynności i wytrzymaniem większości ćwiczeń w równowadze,
ocena dobra – uczeń wykonuje układ z drobnymi błędami w strukturze ruchu, z zachowaniem płynności i wytrzymaniem mniejszości ćwiczeń w równowadze,
ocena dostateczna – uczeń wykonuje układ z błędami w strukturze ruchu, ze słabą płynnością i bez wytrzymania ćwiczeń w równowadze,
ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje część układu, z błędami w strukturze ruchu, z bardzo słabą płynnością i bez wytrzymania ćwiczeń w równowadze,

(Tabela cech motorycznych dla klasy IV)

DYSCYPLINA	OCENA	CZAS / ODLEGŁOŚC	
		DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
60 m	Celujący (6) Bardzo dobry (5) Dobry (4) Dostateczny (3) Dopuszczający (2)	Do 8,70 Do 9,40 Do 10,15 Do 11,20 11,20 i powyżej	Do 7,80 Do 8,30 Do 9,00 Do 9,50 9,50 i powyżej
800 m DZ; 1000 m CH	Celujący (6) Bardzo dobry (5) Dobry (4) Dostateczny (3) Dopuszczający (2)	Do 3,00 Do 3,25 Do 3,45 Do 4,00 4,00 i powyżej	Do 3,00 Do 3,20 Do 3,30 Do 4,00 4,00 i powyżej
Test Coopera	Celujący (6) Bardzo dobry (5) Dobry (4) Dostateczny (3) Dopuszczający (2)	2700 m 2300 m 2100 m 1900 m 1900 m i poniżej	3300 m 2900 m 2700 m 2500 m 2500 i poniżej

Opracowali :

mgr Piotr Zwierz
mgr Arleta Janicka
mgr Kamil Sierański
mgr Hanna Szymczak
mgr Mariusz Chmielewski