

Publiczna Szkoła Podstawowa Sióstr Salezjanek

im. s. Anzelmy Marii Matuszczak

w Ostrowie Wielkopolskim

**WYMAGANIA EDUKACYJNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA II ETAPU EDUKACYJNEGO**

Klasa IV - VIII SP

Wymagania edukacyjne dla klasy IV - VIII zgodne są z nową podstawą programową i statutem szkoły, opracowane są na podstawie programu nauczania z wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej - I i II etapu edukacyjnego autorstwa Krzysztofa Warchoła.

01 września 2019 roku

Przedmiotowe kryteria oceniania

dla klasy IV - VIII Szkoły Podstawowej

Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z:

- ❖ Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.
- ❖ Statutem Szkoły Podstawowej Sióstr Salezjanek w Ostrowie Wielkopolskim
- ❖ Programem nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej” dla I i II etapu edukacyjnego autorstwa Krzysztofa Warchoła
- ❖ Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania Szkoły Podstawowej Sióstr Salezjanek w Ostrowie Wielkopolskim

Ocenianie bieżące z zajęć edukacyjnych ma na celu monitorowanie pracy ucznia oraz przekazywanie uczniowi informacji o jego osiągnięciach edukacyjnych pomagających w uczeniu się poprzez wskazanie, co uczeń robi dobrze, co wymaga poprawy oraz jak powinien dalej się uczyć. Nauczyciel uzasadnia ocenę i udziela wskazówek ustnie przy wpisywaniu do dziennika oceny z poszczególnych form sprawdzania umiejętności i wiedzy.

Ocenianie ma na celu:

- ❖ 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.

Ocenianie jest:

- ❖ **Rzetelne** – oparte na godnych zaufania, stałych wynikach,
- ❖ **Trafne** – dostarcza informacji w ściśle określonym zakresie,
- ❖ **Jasne i zrozumiałe** – oparte na czytelnych kryteriach, przedstawionych uczniom i rodzicom w formie standardów wymagań,
- ❖ **Obiektywne** – 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 na życzenie ucznia może być utajniona przed klasą),
- ❖ **Systematyczne** – minimum 5 ocen w półroczu.

Ocena ma charakter wspierający, a nie represyjny. **Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego bierze się pod uwagę wysiłek wkładany przez uczniów w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, systematyczność udziału w zajęciach, zaangażowanie (pracę na lekcji) oraz aktywność dodatkową.**

Podczas wystawiania ocen częściowych z poszczególnych zaliczeń obowiązuje następująca skala ocen: celująca, bardzo dobra +, bardzo dobra, bardzo dobra - , dobra +, dobra, dobra - , dostateczna + , dostateczna, dostateczna - , dopuszczająca, niedostateczna.

W celu diagnozy poziomu sprawności fizycznej oraz wydolności organizmu uczniów nauczyciel wychowania fizycznego przeprowadza dwa razy w ciągu roku szkolnego (na początku i na końcu roku szkolnego) testy sprawności. Są one przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia i nie podlegają ocenie.

Wybrane próby sprawności z następujących testów: Test sprawności: Krzyszofa Zuchory, MTSF, Test Coopera lub inne. Wybór uzależniony jest od nauczyciela oraz wieku uczniów.

**Przy wystawianiu oceny półrocznej i rocznej z wychowania
fizycznego nauczyciel bierze pod uwagę:**

I. Wychowanie fizyczne :

1. Postawa wobec przedmiotu:

- praca na lekcji (zaangażowanie),
- systematyczność udziału ucznia na lekcji,
- inwencja twórcza,

Jeżeli uczeń wykazuje brak zaangażowania na lekcji (lekceważący stosunek do ćwiczeń, niewykonywanie ćwiczeń, wykonywanie ćwiczeń niedbale oraz brak zainteresowania lekcją), nauczyciel odnotowuje ten fakt w dzienniku jako „bz” (brak zaangażowania).

0 „bz“ –	6
1 – 2 „bz“ –	5
3 – 4 „bz“ –	4
5 – 6 „bz“ –	3
7 – 8 „bz“ –	2
9 i więcej „bz“ –	1

Za postawę wystawiane będą dwie oceny w okresie:

- w klasie IV i V – na w-fie (1 ocena), na basenie (1 ocena)
- w klasie VI - na w-fie (1 ocena), na fakultecie (1 ocena),
na basenie (1 ocena)
- w klasie VII – VIII – na w-fie (1 ocena), na fakultecie (1 ocena)

2. Umiejętności i wiadomości – ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier indywidualnych i zespołowych, ćwiczeń gimnastycznych, lekkoatletyki, tańców oraz wiedzy ujętej w programie.

UWAGI:

W sytuacji, gdy uczeń jest nieobecny w czasie sprawdzianu umiejętności lub otrzymał ocenę niedostateczną wówczas postępowanie określa Statut § 57, ust. 1 - 6

- Ocenę niedostateczną z poszczególnych zaliczeń, otrzymuje uczeń, który nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia, a wcześniej nie przedstawił zaświadczenia lekarskiego.

3. Aktywność dodatkowa:

- **uczestnictwo w zajęciach i zawodach sportowych;** kryterium to ma na celu wspieranie i rozwijanie talentów wybitnych uczniów i daje możliwość nauczycielowi nagradzania ich wysoką oceną za godne reprezentowanie swojej szkoły w zawodach sportowych oraz za systematyczną pracę w klubach i organizacjach sportowych.
- **aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej** - zaangażowanie ucznia w: sportowe zajęcia pozalekcyjne, turnieje szkolne, sportową część festynu rodzinnego, Dnia Ziemi, Dnia Otwartej Szkoły itp. lub pomoc przy organizacji takich imprez sportowych, powoduje, że nauczyciel może nagrodzić takiego ucznia oceną.

UWAGI KOŃCOWE:

- Uczeń na lekcji W-F zobowiązany jest do posiadania odpowiedniego stroju sportowego: biała koszulka, ciemne spodenki, odpowiednie obuwie sportowe (długie włosy - związane). Na basenie wymagany jest odpowiedni strój kąpielowy i czepek. Na fakultecie obowiązuje dowolny strój sportowy zgodny ze specyfiką fakultetu.
- Uczeń niećwiczący ma obowiązek na początku lekcji przedstawić nauczycielowi swoje zwolnienie z ćwiczeń (zobowiązany jest on do posiadania obuwia zmiennego). Osoby niepływające mogą przebywać na basenie tylko w odpowiednim stroju (koszulka, spodenki, klapki).
- Uczeń może być nieprzygotowany 2 razy do lekcji wychowania fizycznego (brak stroju sportowego lub stroju kąpielowego) w każdym okresie.
- Nauczyciel odnotowuje ten fakt w postaci kropki w dzienniku zajęć. Każdy kolejny brak stroju powyżej 2 kropek obniża ocenę za postawę.
W przypadku niedyspozycji u dziewcząt, uczennica ma obowiązek uczestniczenia w zajęciach W-F. Jest wtedy zwolniona z ćwiczeń wymagających dużego wysiłku (wyj. basen).
- Uczeń zobowiązany jest do systematycznego usprawiedliwiania nieobecności u nauczyciela wychowania fizycznego na specjalnych drukach.
- W przypadku nie ćwiczenia na lekcji wychowania fizycznego uczeń zobowiązany jest na początku zajęć przedstawić nauczycielowi zwolnienie z ćwiczeń (zobowiązany jest on do posiadania obuwia zmiennego). Na zwolnieniu musi być umieszczony powód niewykonania ćwiczenia.

Wymagania szczegółowe w klasie IV szkoły podstawowej

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s według MTSF lub według ISF K. Zuchory, - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia według MTSF lub według ISF K. Zuchory, - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (marszobiegi terenowy)

- 4) umiejętności ruchowe:

❖ gimnastyka:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- układ gimnastyczny według własnej inwencji (postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, przysiad podparty, leżenie przewrotne),

❖ minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki nogą,
- strzał piłki do bramki z miejsca,

❖ minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,

❖ minipiłka siatkowa:

- przyjęcie postawy siatkarskiej od odbić sposobem oburącz górnym , chwyt piłki w koszyczek po własnym podrzucie,

❖ unihokey- prowadzenie piłki po slalomie

- 5) wiadomości:

- uczeń potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych
- uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego
- uczeń zna próby do oceny siły mięśni brzucha, gibkości i wytrzymałości

- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku,
- uczeń zna nową piramidę żywienia.

Wymagania szczegółowe w klasie V szkoły podstawowej

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola): - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], - gibkość – skłon tułowia w przód, - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

❖ gimnastyka:

- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- przewrót w przód z marszu

❖ minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu po podaniu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)

❖ minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po koźle z własnego podrzutu,
- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym po koźle z własnego podrzutu

❖ minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku (slalom)
- strzał piłki do bramki w ruchu

❖ minipiłka ręczna:

- chwyt i podanie piłki
- rzut do bramki z wysoku

❖ ringo:

- rzut i chwyt ringo

5) wiadomości:

- uczeń potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki,
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych - uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO - uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia, - uczeń zna zasady hartowania.

Wymagania szczegółowe w klasie VI szkoły podstawowej

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola): - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF], - gibkość – skłon tułowia w przód, - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

❖ gimnastyka:

- przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego, przewrót w tył z przysiadu
- wybrane ćwiczenie akrobatyczne (stanie na rękach, głowie z asekuracją, przerzut bokiem)

❖ minikoszykówka:

- kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu

❖ minipiłka siatkowa:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym z własnego podrzutu,
- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym po z własnego podrzutu
- zagrywka sposobem dolnym

❖ minipiłka nożna:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się
- uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu.

❖ minipiłka ręczna:

- rzut na bramkę z biegu
- podanie jednorącz półgórne w biegu

5) wiadomości:

- uczeń potrafi przeprowadzić fragment rozgrzewki,
- uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych
- uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego
- uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu.

Wymagania szczegółowe w klasie VII szkoły podstawowej

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- ISF K. Zuchory, (próba wytrzymałości, szybkości, gibkości, skoczności, siły ramion i siły mięśni brzucha),

- biegi przedłużone [według MTSF]: - na dystansie 800 m – dziewczęta, —na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

❖ gimnastyka:

- wybrane ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne – układ (stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, łączone formy przewrotów w przód i w tył, piramida dwójkowa lub trójkowa,

- układ gimnastyczny

❖ koszykówka:

- dwutakt po kozłowaniu zakończony rzutem do kosza z prawej i lewej strony

- rzut jednorącz z miejsca do kosza,

❖ piłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym na zmianę,

- zagrywka sposobem dolnym,

- ustawienie się prawidłowo na boisku w ataku i obronie

❖ piłka nożna:

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej zakończone strzałem do bramki,

❖ piłka ręczna: —rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego,

❖ tenis stołowy – serwis (forhend, bekhend)

5) wiadomości:

- uczeń potrafi przeprowadzić rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności,

- uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik,

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,

- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,
 - uczeń wymienia pozytywne mierniki zdrowia,
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej (odpowiedź ustna lub pisemny test):
- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
 - uczeń potrafi scharakteryzować prawidłową postawę ciała.
 - wymienia przyczyny i skutki otyłości,
 - uczeń wymienia zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się (anoreksja, bulimia), stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
 - zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
 - wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).
- 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej: - uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia, - uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

Wymagania szczegółowe w klasie VIII szkoły podstawowej

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
 - ISF K. Zuchory, (próba wytrzymałości, szybkości, gibkości, skoczności, siły ramion i siły mięśni brzucha),
 - biegi przedłużone [według MTSF]: - na dystansie 800 m – dziewczęta, —na dystansie 1000 m – chłopcy,
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:

❖ gimnastyka:

- wybrane ćwiczenie zwinnościowo – akrobatyczne – układ (stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, łączone formy przewrotów w przód i w tył, piramida dwójkowa lub trójkowa,
- układ gimnastyczny

❖ koszykówka:

- slalom, dwutakt po kozłowaniu zakończony rzutem do kosza z prawej i lewej strony
- slalom zakończony rzutem do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo

❖ piłka siatkowa:

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem górnym
- ustawienie się prawidłowo na boisku w ataku i obronie

❖ piłka nożna:

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej zakończone strzałem do bramki,

❖ piłka ręczna: —rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego, —poruszanie się w obronie (w strefie),

❖ tenis stołowy – zastosowanie poznanych elementów w grze.

5) wiadomości:

- uczeń potrafi przeprowadzić rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności,
- uczeń zna wszystkie próby ISF K. Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik,

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych,
- uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik za pomocą siatki centylowej,

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej (odpowiedź ustna lub pisemny test):

- uczeń wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania substancji psychoaktywnych,
- wymienia przyczyny i skutki otyłości,
- uczeń wymienia zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się (anoreksja, bulimia), stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy,
- zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej,
- wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test).

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej: - uczeń wymienia pozytywne czynniki zdrowia, - uczeń zna zagrożenia wynikające z anoreksji.

Szczegółowe kryteria oceny półrocznej lub rocznej z wychowania fizycznego:

Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, - używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, - jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 95–100% zajęć, - w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, - umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, - poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, - samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI, - podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych, - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą. - ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym, - niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90–94% zajęć,
- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, - stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania, - poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć, - stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, -
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 85–89% zajęć,
- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI, - raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą, - ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 80–84% zajęć,
- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji, - nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny, - nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń, - często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70–79% zajęć,
- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego, - nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą, - stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwsze półrocze lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne, - nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych, - nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń, - nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności, - wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju

SZCZEGÓŁOWE PRZEDMIOTOWE KRYTERIA OCENIANIA

PŁYWANIE

Klasa	Elementy techniczne podlegające ocenie w I okresie
IV	<u>Technika pływania stylem kraul na grzbiecie na odcinku 25m.</u> Podczas oceny całego stylu pod uwagę brana jest technika pracy RR i NN. Ręce powinny być wyprostowane w stawach łokciowych, kciuk zapoczątkowuje fazę przenosu ręki nad wodą natomiast mały palec ją kończy. Ręka jest wkładana do wody tuż przy lini ucha. Ruch nóg powinien być wykonywany z biodra, kolana nie powinny wychodzić z wody, stopy skierowane są do wewnątrz. Biodra i klatka piersiowa wypchnięte do góry.
Klasa	Elementy techniczne podlegające ocenie w II okresie
IV	<u>Technika pływania stylem kraul na piersiach na odcinku 25m.</u> Podczas oceny pracy nóg szczególną uwagę zwracamy na biodra, kolana oraz stopy. Ruch nóg powinien być wykonywany z biodra, kolana nie powinny być nadmiernie uginane oraz zbyt usztywnione, stopy skierowane są do wewnątrz nie powinny wychodzić nad powierzchnię wody.
Klasa	Elementy techniczne podlegające ocenie w I okresie
V	<u>Technika pływania stylem kraul na piersiach na odcinku 50 m z nawrotem uproszczonym po starcie ze słupka (skok na nogi lub na głowę).</u> Podczas oceny pod uwagę brana jest poprawna technicznie praca RR i NN, wydech wykonywany jest do wody. Łokieć zapoczątkowuje fazę przenosu ręki nad wodą natomiast dłoń z odpowiednio ułożonymi palcami ją kończy. NN pracują asynchronicznie, stopy skierowane są do wewnątrz.
Klasa	Elementy techniczne podlegające ocenie w II okresie
V	<u>Praca nóg na odcinku 50 m w stylu klasycznym.</u> Szczególna uwaga zwracana jest na: symetrię pracy nóg, łączenie nóg po zakończeniu ruchu, ugięcie podeszwowe stóp podczas poślizgu oraz grzbietowe podczas ruchu właściwego.
Klasa	Elementy techniczne podlegające ocenie w I półroczu
VI	<u>Technika pływania stylem klasycznym na odcinku 50 m z nawrotem, start skokiem do wody ze słupka startowego na nogi.</u> Podczas oceny stylu klasycznego pod uwagę brana jest synchronizacja oddechu z poprawną technicznie pracą NN i RR. Ręce i nogi pracują symetrycznie, wydechy wykonywane są do wody.
Klasa	Elementy techniczne podlegające ocenie w II półroczu
VI	<u>Pływanie stylem zmiennym na odcinku 75m. (styl grzbietowy, klasyczny i kraul na piersiach).</u> Ocenie podlega technika pływania poszczególnymi stylami.

SZCZEGÓŁOWE PRZEDMIOTOWE KRYTERIA OCENIANIA **Z FAKULTETÓW:**

FAKULTET UNIHOKEJ

KLASA VI – I OKRES

❖ Podanie piłki, przyjęcie oraz podanie ciągnięte w innym kierunku

Ocenie podlegają następujące elementy:

- celność podania,
- technika przyjęcia piłki,
- operowanie kijem podczas podania ciągniętego,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

KLASA VI – II OKRES

❖ Prowadzenie piłki w parach zakończone strzałem ciągniętym

Ocenie podlegają następujące elementy:

- współpraca w parze,
- technika przyjęcia piłki,
- operowanie kijem podczas podań i strzału ciągniętego,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

FAKULTET UNIHOKEJ

KLASA VII – I OKRES

❖ Strzały „ciągnięte” do bramki w ruchu

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika strzału,
- umiejętność ustawienia się do strzału,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

KLASA VII – II OKRES

❖ Prowadzenie piłki, zwód oraz strzał ciągnięty górny

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika prowadzenia piłki,
- operowanie kijem podczas zwodu i strzału ciągniętego,
- swoboda wykonania ćwiczenia,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

KLASA VIII – I OKRES

❖ Prowadzenie piłki slalomem, podanie i przyjęcie piłki po odbiciu od bandy, strzał do bramki

Ocenie podlegają następujące elementy:

- swoboda poruszania się z piłką,
- technika podania i przyjęcia piłki,
- technika strzału,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

KLASA VIII – II OKRES

❖ Prowadzenie piłki slalomem łamanym, zwód oraz strzał ciągnięty górny

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika prowadzenia piłki,
- operowanie kijem podczas zwodu i strzału ciągniętego,
- swoboda wykonania ćwiczenia,
- płynność i tempo wykonania ćwiczenia.

FAKULTET FORMY TANECZNO – GIMNASTYCZNE

KLASA VI

I OKRES

- ❖ **Pokaz wybranego przez siebie układu kroków aerobiku do wybranej muzyki.**

Układ musi być powtórzony dwa razy. W choreografii muszą wystąpić następujące kroki:

- V-Step,
- step touch,
- 4 Kolana,
- grape vine
- podwójny step touch
- heel back

Ocenie podlega:

- trudność wykonywanych elementów,
- estetyka i płynność (gracja ruchu),
- dobór muzyki i ćwiczeń,
- choreografia,
- ogólne wrażenie artystyczne,
- estetyka i dobór stroju.

II OKRES

- ❖ **Pokaz techniki wybranego tańca. Wiadomości z zakresu pochodzenia wybranego tańca.**

Uczeń wybiera jeden poznany taniec na zajęciach i przedstawia go przed grupą.

Ocenie podlega:

- trudność wykonywanych elementów,
- estetyka i płynność (gracja ruchu),
- dobór muzyki i ćwiczeń,
- choreografia,
- ogólne wrażenie artystyczne,
- estetyka i dobór stroju.

FAKULTET FORMY TANECZNO – GIMNASTYCZNE

KLASA VII - VIII

I OKRES

❖ Indywidualny układ ćwiczeń wolnych na ścieżce gimnastycznej.

Układ powinien składać się minimum z 6 elementów gimnastycznych.
Uczeń wybiera spośród poznanych ćwiczeń gimnastycznych podczas zajęć tanecznych.

Ocenie podlega:

- początek układu
- poprawność wykonania ćwiczeń w pozycjach wysokich,
- poprawność wykonania ćwiczeń w pozycjach niskich,
- płynne przejścia między ćwiczeniami,
- wykorzystanie przestrzeni,
- zakończenie układu,
- ogólne wrażenie artystyczne,
- estetyka i dobór stroju

II OKRES

❖ Grupowy układ taneczny wg inwencji uczniów.

W układzie może być wykorzystany przybór lub przyrząd.

Ocenie podlega:

- trudność wykonywanych elementów,
- estetyka i płynność (gracja ruchu),
- dobór muzyki i ćwiczeń,
- choreografia,
- ogólne wrażenie artystyczne,
- estetyka, dobór stroju.

FAKULTET KOSZYKÓWKA

KLASA VI

I OKRES

- ❖ Tor przeszkód, na który składa się: rzut do kosza z biegu po kozłowaniu z prawej lub lewej strony, zbiórka piłki po swoim rzucie, kozłowanie piłki z obrotem z lewą, a następnie prawą stroną, podanie sprzed klatki piersiowej, rzut do kosza z wyskoku.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- wysokość kozłowania piłki,
- odpowiednia pora zmiany ręki kozłującej podczas slalomu,
- technika wykonania rzutu do kosza po dwutakcie
- technika wykonania rzutu do kosza z wyskoku.

KLASA VI

II OKRES

- ❖ Tor przeszkód, na który składa się: podanie sprzed klatki piersiowej, rzut do kosza z wyskoku, podanie i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej, kozłowanie slalomem zakończone rzutem z biegu z prawej, a następnie lewej strony.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- technika wykonania rzutu do kosza,
- sposób podania i chwytu piłki,
- wysokość kozłowania piłki,
- odpowiednia pora zmiany ręki kozłującej podczas slalomu,
- technika wykonania rzutu do kosza po dwutakcie (która ręka w zależności od strony wykonania dwutaktu).
- technika rzutu piłki do kosza z wyskoku.

- ❖ Znajomość przepisów gry w koszykówkę.

Ocenie podlegają następujące wiadomości:

- znajomość wymiarów boiska,
- znajomość ilości grających zawodników,
- znajomość zasad gry w koszykówkę.

FAKULTETET - KOSZYKÓWKA

KLASA VII - VIII

I OKRES

❖ Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu z prawej i lewej strony - 6 prób

Ocenie podlegają następujące elementy:

- ilość i kolejność kroków (w zależności od strony wykonania dwutaktu),
- sposób rzutu do kosza (która ręka w zależności od strony wykonania dwutaktu),
- celność rzutów.

❖ Tor, na który składa się: kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem z wyskoku po zatrzymaniu na dwa tempa, zbiórka piłki po swoim rzucie, kozłowanie piłki z obrotem z lewą i prawą stroną, zakończone rzutem z wyskoku po zatrzymaniu na jedno tempo.

Ocenie podlegają:

- wysokość kozłowania piłki,
- odpowiednia pora zmiany ręki kozłującej podczas slalomu,
- technika rzutu piłki do kosza.

3. Znajomość przepisów gry w koszykówkę.

KLASA VII - VIII

II OKRES

❖ Podania w parach sprzed klatki piersiowej w parach, zakończone rzutem do kosza z biegu po podaniu od partnera.

Ocenie podlegają:

- technika i dokładność podania i chwytu piłki,
- technika wykonania rzutu do kosza z biegu.

❖ Gra 1x1.

- umiejętność wykorzystania poszczególnych elementów technicznych,
- poruszanie się w obronie.

FAKULTET SIATKÓWKA

Klasa VI

I OKRES

❖ Samodzielne odbicia na przemian sposobem oburącz dolnym i górnym.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej (niskiej i wysokiej),
- praca nóg, ułożenie koszyczka siatkarskiego (przy sposobie górnym),
- wyprost kończyn górnych w stawach łokciowych (przy sposobie dolnym).

II OKRES

❖ Zagrywka sposobem górnym.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- postawa,
- przeniesienie ciężaru ciała,
- zamach ramienia,
- skuteczność (przebicie piłki na pole przeciwnika)

Na ocenę celującą należy cztery razy trafić w wyznaczoną część boiska (pola przeciwnika).

FAKULTET SIATKÓWKA

KLASA VII

I OKRES

❖ Kilkakrotne odbicie piłki naprzemian sposobem oburącz dolnym i górnym w parze z nauczycielem.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej,
- praca nóg,
- praca ramion,
- przyjęcie postawy siatkarskiej,
- technika wykonania odbić.

❖ Zagrywka sposobem górnym z odległości 6 m. od siatki.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- postawa,
- przeniesienie ciężaru ciała,
- technika wykonania zagrywki.

KLASA VII

II OKRES

❖ Znajomość przepisów gry w siatkówkę.

Ocenie podlegają następujące wiadomości:

- znajomość zasad gry w siatkówkę.

❖ Zagrywka sposobem dolnym z odległości 9 m. od siatki.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- postawa,
- przeniesienie ciężaru ciała,
- technika wykonania zagrywki.

❖ Przyjęcie piłki sposobem dolnym po zagranii piłki przez nauczyciela.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej niskiej,
- technika przyjęcia piłki,
- dokładność przyjęcia piłki.

FAKULTET SIATKÓWKA

KLASA VIII

I OKRES

❖ Znajomość przepisów gry w siatkówkę.

Ocenie podlegają następujące wiadomości:

- znajomość zasad gry w siatkówkę.

❖ Zagrywka sposobem dolnym z odległości 9 m. od siatki.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- postawa,
- przeniesienie ciężaru ciała,
- technika wykonania zagrywki.

❖ Umiejętność rozegrania akcji 3x3.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej,
- technika wykonania poszczególnych elementów,
- dokładność.

KLASA VIII

II OKRES

❖ Znajomość przepisów gry w siatkówkę.

Ocenie podlegają następujące wiadomości:

- znajomość zasad gry w siatkówkę.

❖ Zagrywka sposobem górnym z odległości 9 m. od siatki.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- postawa,
- przeniesienie ciężaru ciała,
- technika wykonania zagrywki.

❖ Umiejętność gry w siatkówkę 6x6.

Ocenie podlegają następujące elementy:

- przyjęcie postawy siatkarskiej,
- technika wykonania poszczególnych elementów,
- dokładność.

FAKULTET – PIŁKA NOŻNA

KLASA VI

I OKRES

❖ **Podania piłki o ławeczkę bez przyjęcia prawą, lewą nogą. Prowadzenie piłki po kopercie zakończone strzałem na bramkę.**

- Podania piłki o ławeczkę bez przyjęcia prawą, lewą nogą.
- Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku po kopercie – zmiana nogi prowadzącej.
- Strzał na bramkę wewnętrznym lub prostym podbiciem.

KLASA VI

II OKRES

❖ **Podanie bez przyjęcia 2x prawa lewa noga. Przyjęcie piłki na kierunek oraz prowadzenie zakończone strzałem na bramkę.**

- Podanie bez przyjęcia 2x prawa lewa noga do partnera.
- Przyjęcie piłki na kierunek.
- Prowadzenie zakończone strzałem na bramkę wewnętrznym lub prostym podbiciem.

FAKULTET – PIŁKA NOŻNA

KLASA VII

I OKRES

- ❖ **przyjęcie piłki na kierunek raz w prawą raz w lewą stronę oraz oddanie strzału prawą i lewą nogą.**
- Przyjęcie piłki na kierunek prawą nogą oraz oddanie strzału na bramkę wewnętrznym lub prostym podbiciem.
- Przyjęcie piłki na kierunek lewą nogą oraz oddanie strzału na bramkę wewnętrznym lub prostym podbiciem.

II OKRES

- ❖ **Przyjęcie piłki z powietrza na kierunek wykonanie ósemki między słupkami oraz wykonanie uderzenia prostym podbiciem.**
- Przyjęcie piłki z powietrza na kierunek .
- Prowadzenie piłki po ósemce ze zmianą nogi prowadzącej.
- Uderzenie piłki prostym podbiciem.

KLASA VIII

I OKRES

- ❖ **Żonglerka prawą lewą nogą podania piłki bez przyjęcia prawą lewą nogą ze zmianą kierunku, oddanie strzału na bramkę.**
- Żonglerka prawą lewą nogą.
- Podania piłki bez przyjęcia prawą lewą nogą ze zmianą kierunku.
- Strzał na bramkę prawą i lewą nogą.

I OKRES

- ❖ **Gra 1x1 w Defensywie oraz ofensywie**
- poruszanie się w defensywie i ukierunkowanie sobie zawodnika z piłką.
- umiejętność gry 1x1 w ofensywie zakończone strzałem na bramkę.

FAKULTET - PŁYWANIE

KLASA VII - I OKRES

- ❖ **Przeplnięcie 100 m dwoma stylami (do wyboru styl: dowolny, grzbietowy, klasyczny).**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- pełna koordynacja pracy rąk, nóg oraz oddychania w wybranym stylu.

KLASA VII - II OKRES

- ❖ **Praca nóg do stylu motylkowego - 25 m**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- koordynacja pracy nóg oraz oddychania,
- płynność wykonywania ruchów

- ❖ **Przeplnięcie 100 m stylem niewybranym w I półroczu**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- pełna koordynacja pracy rąk, nóg oraz oddychania w wybranym stylu.

KLASA VIII - I OKRES

- ❖ **Przeplnięcie 25 m stylem motylkowym.**

Ocenie podlegają następujące elementy:

- koordynacja pracy rąk, nóg oraz oddychania

KLASA VIII - II OKRES

- ❖ **Przeplnięcie 100 m stylem zmiennym (styl motylkowy, grzbietowy, klasyczny, dowolny).**

Ocenie podlegają:

- elementy techniczne wszystkich stylów nawrotami.

FAKULTET – REKREACJA RUCHOWA

KLASA VI

Ocenie podlega:

- Postawa wobec przedmiotu (aktywne uczestnictwo w zajęciach, strój).
- Umiejętności z zakresu gier zespołowych oraz rekreacyjnych (kwadrant, ringo, tenis stołowy, badminton, dwa ognie)
- Znajomość podstawowych przepisów poznanych gier zespołowych oraz rekreacyjnych.

Na poszczególne oceny uczeń powinien:

ocena celująca:

- aktywnie uczestniczyć we wszystkich zaplanowanych zajęciach w semestrze
- właściwie interpretować podstawowe przepisy poznanych gier
- zorganizować mini turniej z wybranej gry zespołowej lub rekreacyjnej
- uczestniczyć w roli sędziego w trakcie trwania mini turnieju

ocena bardzo dobra:

- aktywnie uczestniczyć w większości zajęć w semestrze
- właściwie interpretować podstawowe przepisy poznanych gier
- przeprowadzić rozgrzewkę wprowadzającą do wybranej gry zespołowej lub rekreacyjnej

ocena dobra:

- aktywnie uczestniczyć w większości zajęć w semestrze
- właściwie interpretować podstawowe przepisy poznanych gier
- pomagać podczas organizacji mini turnieju

ocena dostateczna:

- aktywnie uczestniczyć przynajmniej w 8 zajęciach w roku szkolnym
- przeprowadzić rozgrzewkę wprowadzającą do wybranej gry zespołowej lub rekreacyjnej
- ułożyć ramowy plan mini turnieju

ocena dopuszczająca:

- aktywnie uczestniczyć przynajmniej w 6 zajęciach w roku szkolnym
- określić podstawowe przepisy z wybranej gry rekreacyjnej

ocena niedostateczna:

- uczeń nie uczestniczył w 80% zajęć
- nie wykazał chęci do zorganizowania miniturnieju z wybranej gry rekreacyjnej lub zespołowej
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki z wybranej gry zespołowej lub rekreacyjnej

FAKULTETET - AKTYWNY WYPOCZYNEK

KLASA VII i VIII

I i II OKRES

❖ PROWADZENIE ROZGRZEWKI – 1 raz w okresie

Ocenie podlega:

- ilość i różnorodność ćwiczeń,
- nazewnictwo i jakość pokazu,
- dobór i stopień trudności ćwiczeń,
- wykorzystanie przyborów i przyrządów,
- wykorzystanie powierzchni i przestrzeni sali/boiska,

❖ PRZEPISY I ZASADY GIER REKREACYJNYCH – 1 x w okresie /RINGO, KWADRANT, KOMETKA, TENIS STOŁOWY, UNIHOKEJ/

Ocena za wiedzę weryfikowana odpowiedzią ustną lub pisemnym testem

Ocenie podlegają:

- podstawowe zasady gry,
- zasady zdobywania punktów,
- rodzaje przewinień, błędów,
- podział meczu / set, tercja, połowa /
- charakterystyka używanego sprzętu do gry.

Członkowie zespołu wychowania fizycznego w SP:

1. Beata Jędrzejewska
2. Monika Kaźmierczak
3. Arkadiusz Powierza
4. Rafał Fabiś
5. Piotr Konstanciak
6. Dominik Kaszuba
7. Przemysław Szymczak
8. Piotr Zwierz