

Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego

zasady oceniania i wymagania edukacyjne

Nauczyciele wychowania fizycznego



Przedmiotowe zasady oceniania z wychowania fizycznego

Zespół Szkół Ogólnokształcących w Grudziądzu

im. Bronisława Malinowskiego

Nasze uwagi stanowią jedynie głos w dyskusji na temat wymagań na poszczególne stopnie szkolne z wychowania fizycznego, są propozycją trochę innego podejścia do oceniania niż wskazują stare zasady nauczania. Przede wszystkim zwracamy uwagę na wychowawczy aspekt naszego przedmiotu.

Wychowanie fizyczne jest wychowaniem, a więc działaniem ukierunkowanym przede wszystkim na osobowość ucznia, a nie na doskonalenie ciała, w celu osiągnięcia wyników w poszczególnych konkurencjach.

Zakładamy, iż uczeń, który wykaże się zaangażowaniem i dobrą wolą, może udowodnić, że stać go na wyższą ocenę. Ważne by zwracać uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na kształtowanie prawidłowych nawyków, potrzeby utrzymania zdrowia fizycznego.

Zasady oceniania z wychowania fizycznego są zgodne ze statutem szkoły.

Ocenianie ma na celu:

1. informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i jego postępach w tym zakresie,
2. udzielanie uczniowi pomocy w osiągnięciu wymagań edukacyjnych poprzez przekazanie uczniowi informacji o tym, co zrobił dobrze i jak powinien się dalej uczyć,
3. udzielanie wskazówek do samodzielnego planowania własnego rozwoju,
4. motywowanie ucznia do dalszych postępów i podnoszenia poziomu umiejętności i wiadomości,
5. dostarczanie rodzicom i nauczycielom informacji o postępach i trudnościach w nauce oraz o szczególnych uzdolnieniach ucznia,
6. umożliwienie nauczycielom doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Oceny semestralne i roczne są ustalane według reguły „średniej ważonej”. Podstawą do wystawienia oceny śródrocznej oraz oceny rocznej jest średnia ważona obliczona w następujący sposób: każdej ocenie bieżącej przyporządkowuje się liczbę naturalną, oznaczając jej wagę w hierarchii ocen i tak:

- sprawdziany - waga ocen 1,
- aktywność ucznia na lekcji, uczestnictwo w zawodach sportowych, brak stroju - waga ocen 2.

Oto czynniki brane przez nas pod uwagę przy wystawianiu oceny:

- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu,
- zaangażowanie, czynny, aktywny, radosny udział w lekcji (nauczyciel na każdej lekcji obserwuje uczniów),
- postawa wobec przedmiotu,
- nieobecności nieusprawiedliwione i brak stroju,

- nieodpowiednie zachowanie: brak dyscypliny, wulgarność, nieposzanowanie sprzętu,
- oceniamy (dla orientacji ucznia i nauczyciela), w jakim stopniu została opanowana dana czynność ruchowa. Kryterium nie ma jednak decydującego znaczenia przy wystawianiu oceny końcowej,
- sprawdzamy stopień opanowania wszystkich umiejętności i zdolności ruchowych określonych w programie nauczania dla danego poziomu klasy,
- wiadomości sprawdzamy by mieć pewność, że udział ucznia w wychowaniu fizycznym jest w pełni świadomy,
- uczeń powinien wiedzieć jak można kształtować (podając przykłady ćwiczeń) takie zdolności motoryczne jak: wytrzymałość, skoczność, szybkość, siłę różnych partii mięśniowych,
- powinien wiedzieć, jaki ma wpływ aktywność ruchowa na układ: krążenia, oddychania, mięśniowy,
- powinien znać formy czynnego wypoczynku (np. propozycje spędzania czasu wolnego),
- znać przepisy gier sportowych (przynajmniej na poziomie pozwalającym na praktyczne ich zastosowanie),
- powinien śledzić najważniejsze wydarzenia sportowe organizowane w naszym regionie, kraju, Europie, świecie,
- współpraca z nauczycielem i uczniami na rzecz wychowania fizycznego,
- propozycje ćwiczeń do realizacji tematu głównego,
- inwencja twórcza,
- aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (np. Dzień Sportu),
- zaangażowanie poza lekcją w-fu,
- udział w SKS,
- udział w zawodach (szkolnych, międzyszkolnych, wojewódzkich).

Ocenę **CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- umiejętności ruchowe stosuje w praktyce (gry zespołowe),
- zawsze kieruje się zasadą „fair play”,
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, uczestniczy w treningach oraz zawodach sportowych,
- systematycznie reprezentuje szkołę na zawodach różnego szczebla (międzyszkolnych, wojewódzkich, ogólnopolskich).

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
- systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu,

- jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,
- bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach,
- zna materiał programowy,
- wykazuje stały poziom umiejętności ruchowych,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo bądź z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości (przy pomocy nauczyciela) potrafi wykorzystać w praktyce,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie,
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- jest obecny na sprawdzianach,
- nie bierze udziału w zajęciach poza lekcyjnych.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- zna materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami,
- dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i większymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
- w jego wiadomościach zakresu kultury fizycznej są znaczne braki, a wiedzy nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCA** otrzymuje uczeń, który:

- nie zaliczył materiału programowego w stopniu dostatecznym,
- nie dąży do poprawienia sprawności fizycznej,
- ćwiczenia wykonuje niechętnie z dużymi błędami technicznymi,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
- w jego wiadomościach są znaczne braki z zakresu kultury fizycznej a wiedzy nie potrafi wykorzystać w praktyce.

UWAGI !

1. Wychodzimy z założenia, że przy odpowiedniej motywacji ze strony nauczyciela i nawet minimalnym zaangażowaniu ucznia ocen niedostatecznych (semestralnych lub końcowych) z wychowania fizycznego nie stawiamy. Jednak w wyjątkowych sytuacjach, kiedy to uczeń ma lekceważący stosunek do przedmiotu i jest daleki od spełnienia podstawowych wymagań stawianych przez program, a ponadto opuszcza bez uzasadnienia dużą liczbę godzin lekcyjnych (50%), ocenę niedostateczną niestety postawimy.
2. Przez opuszczenie lekcji bez uzasadnienia należy rozumieć ucieczkę z lekcji (nieobecność nieusprawiedliwiona) lub brak stroju (nieuczestniczenie w zajęciach).
3. Uczeń, który opuścił więcej niż 8 godzin lekcji wychowania fizycznego (nieobecność nieusprawiedliwiona) nie może otrzymać wyżej niż ocenę dobrą semestralną lub roczną.
4. Na każdej lekcji wychowania fizycznego obowiązuje strój (koszulka, spodenki) i obuwie zmienne (Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego, niećwiczący - przed wejściem na salę gimnastyczną musi mieć obuwie zmienne – natomiast kiedy takiego nie posiada przy sobie wchodzi na „skarpetkach”) Uczeń może być 2 razy w semestrze nieprzygotowany (brak stroju). Każdy kolejny raz skutkuje postawieniem oceny niedostatecznej.
5. Szczegółowe kryteria ocen są podstawą do wystawienia oceny za sprawdzian, jednak mogą one ulec zmianie, aby dostosować wymagania do potrzeb i możliwości ucznia, bądź klasy. Za sprawdziany praktyczne uczeń nie może uzyskać oceny dopuszczającej oraz niedostatecznej. W przypadku, kiedy uczeń nie jest w stanie uzyskać najniższej oceny (dostatecznej) z danego sprawdzianu uzyskuje zaliczenie. Trzy zaliczenia w semestrze to ocena dobra za sprawdzian praktyczny.
6. Uczeń ma 2 tygodnie czasu na zaliczenie lub poprawienie sprawdzianu.
7. Zwolnienia od rodziców będą przyjmowane tylko i wyłącznie w zeszycie do zwolnień, który na stronie tytułowej ma wzór podpisu rodzica oraz telefon kontaktowy.

Szczegółowe kryteria oceny sprawdzianów praktycznych
z wychowania fizycznego
klasa IV

Lekkoatletyka

1. Bieg długodystansowy na 600 m dziewcząt i 1000 m chłopców [min].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	do 2,35	2,36 - 3,00	3,01 – 3,30	3,31 – 4,00
chłopcy	do 3,50	3,51 – 4,20	4,21 – 4,40	4,41 – 4,55

2. Bieg krótki 60 metrów [s].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	do 10,30	10,31 – 10,80	10,81 – 11,80	11,81 – 13,10
chłopcy	do 10,10	10,11 – 10,40	10,41 - 11,50	11,51 – 12,50

3. Skok w dal z miejsca – pomiar własnymi stopami.

dziewczęta chłopcy	celujący	bardzo dobry	Dobry	dostateczny
	8	7	6	5

4. Skok w dal z rozbiegu [m].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	od 2,32	2,33 - 2,44	2,45 - 3,06	3,07 - 3,26
chłopcy	od 3,45	3,46 - 4,17	4,18 - 4,42	4,43 - 5,01

5. Bieg wahadłowy 10x10m [s].

Polega na pokonaniu odcinka 10m z dotknięciem dłonią za każdym razem linii końcowej ograniczonej pachołkami.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	36''	36,1'' - 37,5''	37,6'' – 38,5''	38,6'' – 40,0''
chłopcy	35''	35,1'' – 37,3''	37,4'' – 38,4''	38,5'' – 39,8''

6. Wejście (step) jednonóż na ławeczkę 30''.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta chłopcy	30 - 26	25 – 21	20 - 16	15 - 11

Gimnastyka

1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie w tempie w pozycji skulonej w linii prostej, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, nie odrywa kolana od klatki piersiowej.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- ćwiczenie wykonuje w linii prostej, mało dynamicznie, przy podnoszeniu się z kotyski podpira się z boku.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie w linii krzywej, mało dynamicznie, ma problem ze wstaniem z kotyski.

2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

Ocenę **CELUJACA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z nogami złączonymi, wyprostowanymi w stawach kolanowych, linii prostej i dynamicznie.

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie dynamicznie i linii prostej z nogami złączonymi, łokcie uniesione wysoko, dłonie ułożone blisko uszu, ćwiczenie kończy w podporze na stopach.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z rozrzuconymi nogami w linii prostej, zakończone na stopach.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie w linii krzywej, łokcie rozłożone na boki, nogi rozłączone, ćwiczenie kończy na kolanach.

3. Mostek – podpór łukiem leżąc tyłem.

Ocenę **CELUJACA** otrzymuje uczeń, który:

- ćwiczenie wykonuje z pozycji stojącej - utrzymanie 5 s.

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z leżenia na materacu, odpowiednio układa ręce i nogi, po wypchnięciu bioder w górę nogi są proste w kolanach, stopy złączone, ręce wyprostowane, kąt prosty między ramionami i podłożem.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z rozłączonymi stopami, kolana zgięte, brak wyprostuj ramion, brak kąta prostego między ramionami i podłożem.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie w szerokim rozkroku, ręce zgięte, brak wygięcia tułowia - utrzymuje 3 s.

Siatkówka

1. Zagrywka - przerzut piłki zza linii końcowej boiska w pole po przeciwnej stronie siatki.

Uczeń wykonuje 10 prób.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	7 i więcej	6	5	4

2. Odbicia sposobem górnym oburącz lub dolnym (dowolnie) ok. 0, 5 m nad głową:

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	10 i więcej	9 - 7	6 - 5	4 - 3

Koszykówka

1. Rzuty wolne do kosza.

Uczeń wykonuje 10 rzutów z bliższej (żółtej) linii.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	8 i więcej	5 - 7	4	3

2. Kozłowanie slalomem (10 pachołków) ze zmianą ręki kozłującej zakończone rzutem do kosza – z biegu lub po zatrzymaniu na I tempo.

Oceniamy technikę kozłowania oraz ilość zmian ręki kozłującej.

Ocenę celująca uzyskuje uczeń, który wykona min. 4 zmiany ręki kozłującej, a zadanie zostanie wykonane poprawnie technicznie.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	4	3	2	1

Piłka ręczna

1. Rzuty do bramki z wyskoku po kozłowaniu:

Oceniamy technikę kozłowania, technikę i poprawność wykonania wyskoki, technikę i celność rzutu oraz technikę rzutu do bramki.

Ocenę **CELUJĄCA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. (3/3)

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. (2/3)

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. (1/3)

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. (0/3)

Piłka nożna

- Strzały na bramkę – 6 prób.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta chłopcy	6	5	4	2

Szczegółowe kryteria oceny sprawdzianów praktycznych **z wychowania fizycznego** **klasa V**

Lekkoatletyka

- Bieg długodystansowy na 600 m dziewcząt i 1000 m chłopców [min].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	do 2,26	2,27 - 2,32	2,33 – 2,52	2,57 - 3,08
chłopcy	do 3,37	3,38 - 4,09	4,10 – 4,34	4,35 - 4,52

- Bieg krótki 60 metrów [s].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	do 10,30	10,31 – 11,0	11,01 – 11,90	11,91 – 12,90
chłopcy	do 10,10	10,11 – 10,80	10,81 – 11,80	11,81 – 12,70

- Bieg 300 metrów.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	do 0,58''	0,59'' – 1,02'	1,02' – 1,09'	1,1' – 1,15'
chłopcy	do 0,56''	0,57'' – 0,59''	1,00' – 1,03'	1,04' – 1,12'

- Skok w dal z miejsca – pomiar własnymi stopami.

dziewczęta chłopcy	celujący	bardzo dobry	Dobry	dostateczny
	8	7	6	5

- Skok w dal z rozbiegu [m].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	od 3,30	3,29 – 3,00	2,99 – 2,40	2,39 – 2,00
chłopcy	od 3,50	3,49 – 3,00	2,99 - 2,40	2,39 - 2,00

6. Rzut piłką lekarską w tył za głowę 2 kg [m].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta	9,00 i więcej	6,01 – 8,99	5,01 – 6,00	4,01 – 5,00
chłopcy	10, 0 i więcej	7,01 – 9,99	6,01 – 7,00	5,01 – 6,00

7. Bieg wahadłowy 10x10m [s].

Polega na pokonaniu odcinka 10m z dotknięciem dłonią za każdym razem linii końcowej ograniczonej pachołkami [s].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta	31"	33,0" - 35,0"	35,1" - 37,0"	37,1" – 39,0"
chłopcy	30"	32,0" - 34,0"	34,1" – 36,0"	36,1" – 38,0"

8. Wejście (step) jednoonóż na ławeczkę 30".

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	33	30	25	20

Gimnastyka

1. Przewrót w przód z pozycji stojącej.

Ocenę **CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie dynamicznie, podczas fazy lotu nogi utrzymuje wyprostowane i złączone.

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie poprawnie technicznie.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje naskok z ugiętymi i rozłączonymi nogami.

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- nie wykonuje naskoku na ręce, podczas kończenia ćwiczenia podpira się dłońmi.

2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

Ocenę **CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z nogami złączonymi, wyprostowanymi w stawach kolanowych, linii prostej i dynamicznie.

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie dynamicznie i linii prostej z nogami złączonymi, łokcie uniesione wysoko, dłonie ułożone blisko uszu, ćwiczenie kończy w podporze na stopach.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z rozłączonymi nogami w linii prostej, zakończone na stopach.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie w linii krzywej, łokcie rozłożone na boki, nogi rozłączone, ćwiczenie kończy na kolanach.

3. Mostek – podpór łukiem leżąc tyłem.

Ocenę **CELUJĄCA** otrzymuje uczeń, który:

- ćwiczenie wykonuje z pozycji stojącej utrzymanie 5 s.

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z leżenia na materacu, odpowiednio układa ręce i nogi, po wypchnięciu bioder w górę nogi są proste w kolanach, stopy złączone, ręce wyprostowane, kąt prosty między ramionami i podłożem.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z rozłączonymi stopami, kolana zgięte, brak wyprostuj ramion, brak kąta prostego między ramionami i podłożem.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie w szerokim rozkroku, ręce zgięte, brak wygięcia tułowia, utrzymuje 3 s.

Siatkówka

1. Zagrywka sposobem górnym zza linii końcowej boiska w pole po przeciwnej stronie siatki.

Uczeń wykonuje 10 prób sposobem dolnym - odległość 7 m.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	5	4	3	2

2. Odbicia sposobem górnym oburącz ok. 0, 5 m nad głową:

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	12	10 - 11	8 - 9	6 - 7

Koszykówka

1. Rzuty wolne do kosza.

Uczeń wykonuje 10 rzutów z bliższej (żółtej) linii.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
dziewczeta chłopcy	8 i więcej	6 - 7	4 - 5	2 - 3	1

2. Kozłowanie slalomem (10 pachotków) ze zmianą ręki kozłującej zakończone rzutem do kosza – z biegu lub po zatrzymaniu na I tempo.

Oceniamy technikę kozłowania oraz ilość zmian ręki kozłującej. Ocenę celującą uzyskuje uczeń, który wykona min. 5 zmian ręki kozłującej, a zadanie zostanie wykonane poprawnie technicznie.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	5	4	3	2

Piłka ręczna

1. Rzuty do bramki z wyskoku po kozłowaniu:

Oceniamy technikę kozłowania, technikę i poprawność wykonania wyskoki, technikę i celność rzutu oraz technikę rzutu do bramki.

Ocenę **CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. (**3/3**)

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. (**2/3**)

Ocenę **DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki (**1/3**)

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. (**0/3**)

Piłka nożna

1. Strzały na bramkę - 6 prób.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	6	5	4	3

Szczegółowe kryteria oceny sprawdzianów praktycznych
z wychowania fizycznego
klasa VI

Lekkoatletyka

1. Bieg długodystansowy na 600 m dziewcząt i 1000 m chłopców [min].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	do 2,18	2,19 - 2,24	2,25 - 2,42	2,43 - 2,54
chłopcy	do 3,28	3,29 - 4,00	4,01 - 4,25	4,26 - 4,43

2. Bieg krótki 60 m [s].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	do 9,80	9,81 - 10,2	10,21 - 10,90	10,91 - 11,50
chłopcy	do 9,60	9,61 - 10,10	10,11 - 10,60	10,61 - 11,10

3. Bieg 300 metrów.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	do 0,56''	0,57'' - 1,00'	1,01' - 1,05'	1,06' - 1,12'
chłopcy	do 0,53''	0,54'' - 1,00'	1,01' - 1,04'	1,05' - 1,08'

4. Skok w dal z miejsca – pomiar własnymi stopami.

dziewczęta chłopcy	celujący	bardzo dobry	Dobry	dostateczny
	8	7	6	5

5. Skok w dal z rozbiegu [m].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	od 3,80	3,79 - 3,60	3,59 - 3,40	3,39 - 3,00
chłopcy	od 4,20	4,19 - 4,00	3,99 - 3,70	3,69 - 3,40

6. Rzut piłką lekarską w tył za głowę 2kg [m].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	8,01 i więcej	7,01 - 8,00	6,01 - 7,00	4,01 - 6,00
chłopcy	9,01 i więcej	7,01 - 9,00	6,01 - 7,00	5,01 - 6,00

7. Bieg wahadłowy 10x10 m [s].

Polega na pokonaniu odcinka 10m z dotknięciem dłonią za każdym razem linii końcowej ograniczonej pachołkami [s].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	30''	32,0'' - 34,0''	34,1'' - 36,0''	36,1'' - 38,0''
chłopcy	29''	31,0'' - 33,0''	33,1'' - 35,0''	35,1'' - 37,0''

8. Wejście (step) jednonóż na ławeczkę 30''.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	36	35 - 32	31 - 29	28 - 25

Gimnastyka

1. Przewrót w przód z naskoku.

Ocenę **CELUJĄCA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie dynamicznie, podczas fazy lotu nogi ma złączone i wyprostowane w kolanach.

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje przewrót w dowolnej odległości, nogi złączone i wyprostowane w kolanach.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje przewrót w dowolnej odległości nogi ma zgięte i rozłączone.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje przewrót ma zgięte i rozłączone, podczas kończenia ćwiczenia podpira się z boku dłońmi.

2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

Ocenę **CELUJĄCA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z nogami złączonymi, wyprostowanymi w stawach kolanowych, linii prostej i dynamicznie.

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie dynamicznie i w linii prostej z nogami złączonymi, łokcie uniesione wysoko, dłonie ułożone blisko uszu, ćwiczenie kończy w podporze na stopach.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z rozłączonymi nogami w linii prostej, zakończone na stopach.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie w linii krzywej, łokcie rozłożone na boki, nogi rozłączone, ćwiczenie kończy na kolanach.

3. Mostek – podpór łukiem leżąc tyłem.

Ocenę **CELUJĄCA** otrzymuje uczeń, który:

- ćwiczenie wykonuje z pozycji stojącej - utrzymanie 5 s.

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z leżenia na materacu, odpowiednio układa ręce i nogi, po wypchnięciu bioder w górę nogi są proste w kolanach, stopy złączone, ręce wyprostowane, kąt prosty między ramionami i podłożem.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z rozłączonymi stopami, kolana zgięte, brak wyprostuj ramion, brak kąta prostego między ramionami i podłożem.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie w szerokim rozkroku, ręce zgięte, brak wygięcia tułowia, utrzymuje 3 s.

Siatkówka

- Zagrywka sposobem górnym z odległości 8 metrów w pole po przeciwnej stronie siatki.

Uczeń wykonuje 10 prób sposobem górnym.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	5	4	3	2

- Odbicia sposobem górnym i nad głową wysokość ok. 0,5 m.

Celujący uczeń wykonuje odbicia piłki na przemian sposobem górnym i dolnym - 15 cykli.

	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	14 i więcej	13 – 12	11 – 10

Koszykówka

- Rzuty wolne do kosza.

Uczeń wykonuje 10 rzutów z linii rzutów wolnych.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
Dziewczeta chłopcy	9	7	5	3

- Koźlowanie slalomem (10 pachołków) ze zmianą ręki koźlującej zakończone rzutem do kosza – z biegu lub po zatrzymaniu na I tempo.

Oceniamy technikę koźlowania, technikę rzutu oraz ilość zmian ręki koźlującej.

Ocenę celującą uzyskuje uczeń, który wykona min. 7 zmian ręki koźlującej, a całość zadania zostanie wykonane poprawnie technicznie, zakończone rzutem z biegu lub rzutem po zatrzymaniu na I tempo.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	7	6	5	4

- Rzut do kosza z biegu po koźlowaniu – „dwutakt” – z prawej i z lewej strony.

Uczeń wykonuje 3 próby z prawej strony i 3 próby z lewej strony uzyskując dwie oceny.

Ocenę **CELUJĄCA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje koźlowanie piłki prawidłową ręką od połowy boiska zakończone celnym rzutem do kosza **(3/3)** i prawidłowym rytmem dwukrokovym.

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie piłki prawidłową ręką od połowy boiska zakończone celnym rzutem do kosza **(2/3)** i prawidłowym rytmem dwukrokovym.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie piłki prawidłową ręką od połowy boiska zakończone celnym rzutem do kosza **(1/3)** i prawidłowym rytmem dwukrokovym.

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie piłki prawidłową ręką od połowy boiska zakończone celnym rzutem do kosza **(0/3)** i prawidłowym rytmem dwukrokovym.

Piłka ręczna

1. Rzuty do bramki z wyskoku po kozłowaniu:

Oceniamy technikę kozłowania, technikę i poprawność wykonania wyskoki, technikę i celność rzutu oraz technikę rzutu do bramki.

Ocenę **CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. **(3/3)**

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. **(2/3)**

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. **(1/3)**

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. **(0/3)**

Piłka nożna

1. Strzały na bramkę - 6 prób.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	6	5	4	3

Szczegółowe kryteria oceny sprawdzianów praktycznych
z wychowania fizycznego
klasa VII SP

Lekkoatletyka

1. Bieg długodystansowy na 600 m dziewcząt i 1000 m chłopców [min].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	do 2,18	2,19 - 2,24	2,25 - 2,42	2,43 - 2,54
chłopcy	do 3,28	3,29 - 4,00	4,01 - 4,25	4,26 - 4,43

2. Bieg krótki 100 m [s].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	do 15,99	16,00 - 16,90	17,00 - 17,90	18,00 - 18,90
chłopcy	do 14,70	15,50 - 16,40	16,50 - 17,40	17,50 - 18,40

3. Bieg 300 metrów.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	do 0,56''	0,57'' - 1,00'	1,01' - 1,05'	1,06' - 1,12'
chłopcy	do 0,53''	0,54'' - 1,00'	1,01' - 1,04'	1,05' - 1,08'

4. Skok w dal z miejsca – pomiar własnymi stopami.

dziewczęta chłopcy	celujący	bardzo dobry	Dobry	dostateczny
	8	7	6	5

5. Skok w dal z rozbiegu [m].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	od 3,80	3,79 - 3,60	3,59 - 3,40	3,39 - 3,00
chłopcy	od 4,20	4,19 - 4,00	3,99 - 3,70	3,69 - 3,40

6. Rzut piłką lekarską w tył za głowę 2kg [m].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	8,01 i więcej	7,01 - 8,00	6,01 - 7,00	4,01 - 6,00
chłopcy	9, 01 i więcej	7,01 - 9,00	6,01 - 7,00	5,01 - 6,00

7. Bieg wahadłowy 10x10 m [s].

Polega na pokonaniu odcinka 10m z dotknięciem dłonią za każdym razem linii końcowej ograniczonej pachołkami [s].

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczęta	30''	32,0'' - 34,0''	34,1'' - 36,0''	36,1'' - 38,0''
chłopcy	29''	31,0'' - 33,0''	33,1'' - 35,0''	35,1'' - 37,0''

8. Wejście (step) jednonóż na ławeczkę 30''.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	36	35 - 32	31 - 29	28 - 25

Gimnastyka

1. Przewrót w przód z naskoku.

Ocenę **CELUJĄCA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie dynamicznie, podczas fazy lotu nogi ma złączone i wyprostowane w kolanach.

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje przewrót w dowolnej odległości, nogi złączone i wyprostowane w kolanach.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje przewrót w dowolnej odległości nogi ma zgięte i rozłączone.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje przewrót ma zgięte i rozłączone, podczas kończenia ćwiczenia podpira się z boku dłońmi.

2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

Ocenę **CELUJĄCA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z nogami złączonymi, wyprostowanymi w stawach kolanowych, linii prostej i dynamicznie.

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie dynamicznie i w linii prostej z nogami złączonymi, łokcie uniesione wysoko, dłonie ułożone blisko uszu, ćwiczenie kończy w podporze na stopach.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z rozłączonymi nogami w linii prostej, zakończone na stopach.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie w linii krzywej, łokcie rozłożone na boki, nogi rozłączone, ćwiczenie kończy na kolanach.

3. Mostek – podpór łukiem leżąc tyłem.

Ocenę **CELUJĄCA** otrzymuje uczeń, który:

- ćwiczenie wykonuje z pozycji stojącej - utrzymanie 5 s.

Ocenę **BARDZO DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z leżenia na materacu, odpowiednio układa ręce i nogi, po wypchnięciu bioder w górę nogi są proste w kolanach, stopy złączone, ręce wyprostowane, kąt prosty między ramionami i podłożem.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie z rozłączonymi stopami, kolana zgięte, brak wyprostuj ramion, brak kąta prostego między ramionami i podłożem.

Ocenę **DOSTATECZNA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie w szerokim rozkroku, ręce zgięte, brak wygięcia tułowia, utrzymuje 3 s.

Siatkówka

1. Zagrywka sposobem górnym z odległości 8 metrów w pole po przeciwnej stronie siatki.

Uczeń wykonuje 10 prób sposobem górnym.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	5	4	3	2

2. Odbicia sposobem górnym i nad głową wysokość ok. 0,5 m.

Celujący uczeń wykonuje odbicia piłki na przemian sposobem górnym i dolnym - 15 cykli.

	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	14 i więcej	12 – 13	10 - 11

Koszykówka

1. Rzuty wolne do kosza.

Uczeń wykonuje 10 rzutów z linii rzutów wolnych.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
Dziewczeta chłopcy	9	7	5	3

2. Kozłowanie slalomem (10 pachotków) ze zmianą ręki kozłującej zakończone rzutem do kosza – z biegu lub po zatrzymaniu na I tempo.

Oceniamy technikę kozłowania, technikę rzutu oraz ilość zmian ręki kozłującej.

Ocenę celującą uzyskuje uczeń, który wykona min. 8 zmian ręki kozłującej, a całość zadania zostanie wykonane poprawnie technicznie, zakończone celnym rzutem z biegu lub rzutem po zatrzymaniu na I tempo.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	8	7	6	5

3. Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu – „dwutakt” – z prawej i z lewej strony.

Uczeń wykonuje 3 próby z prawej strony i 3 próby z lewej strony uzyskując dwie oceny.

Ocenę **CELUJĄCA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie piłki prawidłową ręką od połowy boiska zakończone celnym rzutem do kosza (3/3) i prawidłowym rytmem dwukrokovym.

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie piłki prawidłową ręką od połowy boiska zakończone celnym rzutem do kosza (2/3) i prawidłowym rytmem dwukrokovym.

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie piłki prawidłową ręką od połowy boiska zakończone celnym rzutem do kosza (1/3) i prawidłowym rytmem dwukrokovym.

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie piłki prawidłową ręką od połowy boiska zakończone celnym rzutem do kosza (0/3) i prawidłowym rytmem dwukrokovym.

Piłka ręczna

1. Rzuty do bramki z wyskoku po kozłowaniu:

Oceniamy technikę kozłowania, technikę i poprawność wykonania wyskoki, technikę i celność rzutu oraz technikę rzutu do bramki.

Ocenę **CELUJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. (3/3)

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. (2/3)

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. (1/3)

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje kozłowanie prawidłową ręką do strefy rzutów, następnie wykonuje chwyt piłki, poprawny wyskok, i trafia celnie do bramki. (0/3)

Piłka nożna

1. Strzały na bramkę - 6 prób.

	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny
dziewczeta chłopcy	6	5	4	3