Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w Szkole podstawowej nr 7 w Grudziądzu na rok szkolny 2014/2015

Nasze uwagi stanowią jedynie głos w dyskusji na temat wymagań na poszczególne stopnie szkolne z wychowania fizycznego, stanowią propozycję trochę innego podejścia do oceniania niż wskazują stare programy nauczania. Nie uszczegóławiamy kryteriów, nie dzielimy wymagań na określone poziomy uczenia, klasy, bowiem przede wszystkim zwracamy uwagę na wychowawczy aspekt naszego przedmiotu.

Wychowanie fizyczne jest wychowaniem, a wiec 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 nawyków potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia fizycznego psychicznego.

Oto czynniki brane przez nas pod uwagę przy wystawianiu oceny:

* postawa wobec przedmiotu
* zaangażowanie , czynny, aktywny , radosny udział w lekcji ( nauczyciel na każdej lekcji obserwuje uczniów)
* 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
* zaproponowanie form zajęć rekreacyjnych (np. Dzień Sportu)
* zaangażowanie poza lekcja 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 swoja 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 DOBRĄ 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 DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń który :
 - zna materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami

* dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną
* ćwiczenia wykonuj 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 DOPUSZCZAJĄCĄ 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 niedostateczna 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.Uczeń może być 3 raz w semestrze nieprzygotowany ( brak stroju) każdy kolejny raz skutkuje postawieniem oceny niedostatecznej

5.Trzy oceny niedostateczne za brak stroju powodują obniżenie oceny semestralnej lub rocznej o jeden stopień .Sześć ocen niedostatecznych za brak stroju powoduje obniżenie oceny semestralnej lub rocznej o dwa stopnie .Powyżej sześciu ocen niedostatecznych uczeń otrzymuje ocenę dopuszczającą semestralną lub roczną

6. 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.

7.Uczeń ma 2 tygodnie czasu na zaliczenie lub poprawienie sprawdzianu.

Szczegółowe kryteria oceny sprawdzianów praktycznych z wychowania fizycznego dla klasy IV SP 7

Lekkoatletyka

1.Bieg długodystansowy na 600m dz. i 1000m chł.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | do 2,35 | 2,36- 3,00 | 3,01 – 3.30 | 3.31 – 4,00 | powyżej 4,01 |
| chłopcy | do 3,50 | 3,51 – 4,20 | 4,21 – 4,40 | 4,41 – 4,55 | powyżej 4,56 |

2.Bieg krótki 60m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | do 10,3 | 10,40 – 10,8 | 10,9 – 11,8 | 11,9– 13,1 | powyżej 13,2 |
| chłopcy | do 10,1 | 10,2 – 10,4 | 10,5-11,5 | 11,6–12,5 | powyżej 12,6 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dz. i chł. | celujący | bardzo dobry | Dobry  | dostateczny | dopuszczający |
|  | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |

4.Skok w dal z rozbiegu

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | od 2,32 | 2,33-2,44 | 2,45-3,06 | 3,07-3,26 | poniżej 3,27 |
| chłopcy | od 3,45 | 3,46-4,17 | 4,18-4,42 | 4,43-5,01 | poniżej 5,02 |

5.Bieg wahadłowy 10x10m. Polega na pokonaniu odcinka 10m z dotknięciem dłonią za każdym razem linii końcowej ograniczonej pachołkami

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | 36” |  36,1’-37,5’ | 37,6 –38,5’’ | 38,6 – 4,0’’ | 40,1’’ |
| chłopcy | 35’’ | 35,1 – 37,3’’ | 37,4 – 38,4’ | 38,5 – 39,8’’ | 39,9 |

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

 celujący 30 razy

bardzo dobry 25 razy

dobry 20 razy

dostateczny 15 razy

dopuszczający 10 razy

Gimnastyka

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 dobrą otrzymuje uczeń , który:

- ćwiczenie wykonuje w linii prostej , mało dynamicznie , przy podnoszeniu się z kołyski podpiera się z boku

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń , który :

* wykonuje ćwiczenie w linii krzywej , mało dynamicznie , ma problem ze wstaniem z kołyski.

Ocenę dopuszczająca otrzymuje uczeń , który :

* wykonuje ćwiczenie na głowie w wolnym tempie , tempie kołyski się nie podnosi. Samo przystąpienie do sprawdzianu wystarczy do otrzymania oceny dopuszczającej

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 dobrą otrzymuje uczeń , który :
- wykonuje ćwiczenie z rozrzuconymi nogami w linii prostej , zakończone na stopach

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń , który :

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

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń , który:

-uczeń nie wykonuje przetoczenia ciała przez głowę, ćwiczenia wykonuje w linii krzywej , nie wykonuje pracy ramion

3.Mostek – podpór łukiem leżąc tyłem

Ocenę celującą otrzymuje uczeń , który:

* ćwiczenie wykonuje z pozycji stojącej utrzymanie 5 sek.

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 bardzo dobrą 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 tułowie , utrzymuje 3 sek.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń , który:

-nie potrafi samodzielnie wypchnąć bioder w górę do wygięcia ciała w łuk , podpiera się na głowie .

Siatkówka

1.Zagrywka przeżut piłki zza linii końcowej boiska w pole po przeciwnej stronie siatki .Uczeń wykonuje 10 prób

 Celujący- pow 7

 Bardzo dobry- 6

 Dobry - 5

 Dostateczny - 4

 Dopuszczający –3

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

Dziewczęta

 Bardzo dobry – powyżej 10

Dobry 8

Dostateczny 6

Dopuszczający 4

Koszykówka

1.Rzuty osobiste do kosza

* uczeń wykonuje 10 rzutów z bliższej ( żółtej ) linii

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| Dziewczęta | 8 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| chłopcy | 8 | 5 | 4 | 3 | 2 |

2.Tzw. „8” rzuty do kosza po obiegnięciu słupków stojących na linii rzutów osobistych przez 90 sek.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| Dziewczęta | 7 | 5 | 3 | 1 | 0 |
| chłopcy | 7 | 5 | 3 | 1 | 0 |

Piłka nożna

1 Strzały na bramkę

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chł | Dz | Ocena |
| 8 | 7 | Cel |
| 6 | 5 | Bdb |
| 4 | 4 | Db |
| 2 | 2 | Dst |
| 1 | 1 | Dop |

Szczegółowe kryteria oceny sprawdzianów praktycznych z wychowania fizycznego dla klasy V Sp 7

Lekkoatletyka

1.Bieg długodystansowy na 600m dz. i 1000m chł.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | do 2,26 | 2,27- 2,32 | 2,33 – 2,52 | 2,57-3,08 | powyżej 3,09 |
| chłopcy | do 3,37 | 3,38– 4,09 | 4,10 – 4,34 | 4,35 – 4,52 | powyżej 4,53 |

2.Bieg krótki 60m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | do 10,3 | 10,4 – 1121,0 | 11,1– 11,9 | 12,0– 12,9 | powyżej 13,0 |
| chłopcy | do 10,1 | 10,2– 10,8 | 10,9 –11,8 | 11,9–12,7 | powyżej 12,8 |

3.Bieg krótki 300m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | do 0,58 | 059 – 1,02 | 1,02– 1,09 | 1,1– 1,15 | powyżej 1,16 |
| chłopcy | do 0,56 | 0,57– 0,59 | 1,00 –1,03 | 1,04–1,12 | powyżej 1,13 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dz. i chł. | celujący | bardzo dobry | Dobry  | dostateczny | dopuszczający |
|  | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |

4.Skok w dal z rozbiegu

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | od 3,3 | 3,2 –3,0 | 2,9 –2,4 | 2,3 – 2,0 | poniżej 1,9 |
| chłopcy | od 3,5 | 3,4 –3,0 | 2,9-2,4 | 2,3-2,0 | poniżej 1,9 |

5.Rzut piłką lekarską w tył za głowę 2kg

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | 9.00 | 6,01 - 7,00 | 5,01 – 6,00 | 4,01 – 5,00 | poniżej 4 |
| chłopcy | 10.0  | 7,01 – 8,00 | 6,01 – 7,00 | 5,01 – 6,00 | poniżej 5 |

6.Bieg wahadłowy 10x10m. Polega na pokonaniu odcinka 10m z dotknięciem dłonią za każdym razem linii końcowej ograniczonej pachołkami

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | 31” | 33,0- 35,0’’ | 35,1 –37,0’’ | 37,1 – 39,0’’ | 39,1’’ |
| chłopcy | 30’’ | 32,0 – 34,0’’ | 34,1 – 36,0’’ | 36,1 – 38,0’’ | 38,1 |

7.Wejście (step) jednonóż na ławeczkę 30’’

 celujący 33 razy

bardzo dobry 30 razy

dobry 25 razy

dostateczny 20 razy

dopuszczający 15 razy

Gimnastyka

Przewrót w przód z pozycji stojącej

Ocenę celującą otrzymuje uczeń , który:

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

 Ocenę bardzo dobra otrzymuje uczeń , który :

Wykonuje ćwiczenie poprawnie technmicznie

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń , który:

- wykonuje naskok z ugiętymi i rozłączonymi nogami

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń , który :

* nie wykonuje naskoku na ręce , podczas kończenia ćwiczenia podpiera się dłońmi.

Ocenę dopuszczająca otrzymuje uczeń , który :

-wykonuje ćwiczenie z RR opartymi o materac nie wstaje bez pomocy rąk

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 dobrą otrzymuje uczeń , który :
- wykonuje ćwiczenie z rozłączonymi nogami w linii prostej , zakończone na stopach

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń , który :

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

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń , który:

-uczeń nie wykonuje przetoczenia ciała przez głowę, ćwiczenia wykonuje w linii krzywej , nie wykonuje pracy ramion

3.Mostek – podpór łukiem leżąc tyłem

Ocenę celującą otrzymuje uczeń , który:

* ćwiczenie wykonuje z pozycji stojącej utrzymanie 5 sek.

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 bardzo dobrą 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 tułowie , utrzymuje 3 sek.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń , który:

-nie potrafi samodzielnie wypchnąć bioder w górę do wygięcia ciała w łuk , podpiera się na głowie .

Siatkówka

1.Zagrywka sposobem górnym zza linii końcowej boiska w pole po przeciwnej stronie siatki .Uczeń wykonuje 10 prób sposobem dolnym odległość 7m

 Celujący- 5

 Bardzo dobry- 4

 Dobry - 3

 Dostateczny - 2

 Dopuszczający –1

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

Celujący - 12

 Bardzo dobry – powyżej 10

Dobry 8

Dostateczny 6

Dopuszczający 5

Koszykówka

1.Rzuty osobiste do kosza

* uczeń wykonuje 10 rzutów z bliższej ( żółtej ) linii

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| Dziewczęta | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| chłopcy | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |

2.Tzw. „8” rzuty do kosza po obiegnięciu słupków stojących na linii rzutów osobistych przez 90 sek.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| Dziewczęta | 10 | 8 | 5 | 2 | 1 |
| chłopcy | 10 | 8 | 5 | 2 | 1 |

Piłka nożna

1 Strzały na bramkę 10 prób

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chł | Dz | Ocena |
| 9 | 8 | Cel |
| 7 | 6 | Bdb |
| 5 | 5 | Db |
| 3 | 2 | Dst |
| 1 | 1 | Dop |

Szczegółowe kryteria oceny sprawdzianów praktycznych z wychowania fizycznego dla klasy VI Sp 7

Lekkoatletyka

1.Bieg długodystansowy na 600m dz. i 1000m chł.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | do 2,18 | 2,19-2,24 | 2,25-2,42 | 2,43-2,54 | powyżej 2,55 |
| chłopcy | do 3,28 | 3,29-4,00 | 4,01 – 4,25 | 4,26 – 4,43 | powyżej 4,44 |

2.Bieg krótki 60m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | do 9,8 | 9,9– 10,2 | 10,3-10,9 | 11,0-11,5 | powyżej 11,6 |
| chłopcy | do 9,6 | 9,7-10,1 | 10,2-10,6 | 10,7-11,1 | powyżej 11,2 |

2.Bieg k 300m

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | do 0,56 | 0,57– 1,00 | 1,01-1,05 | 1,06-1,12 | powyżej 1,13 |
| chłopcy | do 0,53 | 0,54-1,00 | 1,01-1,04 | 11,05-1,08 | powyżej 1,09 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dz. i chł. | celujący | bardzo dobry | Dobry  | dostateczny | dopuszczający |
|  | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |

4.Skok w dal z rozbiegu

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | od 3,80 | 3,7 –3,6 | 3,5–3,4 | 3,2 – 3,0 | poniżej 2,9 |
| chłopcy | od 4,2 | 4,1 –4,0 | 3,9 –3,7 | 3,6 –3,4 | poniżej 3,3 |

5.Rzut piłką lekarską w tył za głowę 2kg

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | 10m | 8m |  7m |  6 |  4 |
| chłopcy | 11m | 9m |  7m |  6 |  5 |

6.Bieg wahadłowy 10x10m. Polega na pokonaniu odcinka 10m z dotknięciem dłonią za każdym razem linii końcowej ograniczonej pachołkami

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| dziewczęta | 30” | 32,0- 34,0’’ | 34,1 –36,0’’ | 36,1 – 38,0’’ | 38,1’’ |
| chłopcy | 29’’ | 31,0 – 33,0’’ | 33,1 – 35,0’’ | 35,1 – 37,0’’ | 37,1 |

7.Wejście (step) jednonóż na ławeczkę 30’’

 celujący 36 razy

bardzo dobry 32 razy

dobry 29 razy

dostateczny 25 razy

dopuszczający 15 razy

Gimnastyka

Przewrót w przód z naskoku

Ocenę celującą otrzymuje uczeń , który:

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

- Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń , który :

* wykonuje przewrót w dowolnej odległości nogi złączone i wyprostowane w kolanach

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń , który:

- wykonuje przewrót w dowolnej odległości nogi ma zgięte i rozłączone

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń , który :

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

Ocenę dopuszczająca otrzymuje uczeń , który :

-wykonuje ćwiczenie z nogami ułożonymi do wykroku , nie wstaje z kołyski po zakończeniu ćwiczenia

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 dobrą otrzymuje uczeń , który :
- wykonuje ćwiczenie z rozłączonymi nogami w linii prostej , zakończone na stopach

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń , który :

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

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń , który:

-uczeń nie wykonuje przetoczenia ciała przez głowę, ćwiczenia wykonuje w linii krzywej , nie wykonuje pracy ramion

3.Mostek – podpór łukiem leżąc tyłem

Ocenę celującą otrzymuje uczeń , który:

* ćwiczenie wykonuje z pozycji stojącej utrzymanie 5 sek.

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 bardzo dobrą 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 tułowie , utrzymuje 3 sek.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń , który:

-nie potrafi samodzielnie wypchnąć bioder w górę do wygięcia ciała w łuk , podpiera się na głowie .

Siatkówka

1.Zagrywka sposobem górnym z odległości 8m w pole po przeciwnej stronie siatki .Uczeń wykonuje 10 prób sposobem górnym .

 Celujący- 5

 Bardzo dobry- 4

 Dobry - 3

 Dostateczny - 2

 Dopuszczający –poniżej 1

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| Dziewczęta | powyżej 14 | 12 |  10 | 8 |
| chłopcy | powyżej 14  | 12 |  10 | 8 |

Koszykówka

1.Rzuty osobiste do kosza

* uczeń wykonuje 10 rzutów z linii rzutów wolnych

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| Dziewczęta | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| chłopcy | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |

2.Tzw. „8” rzuty do kosza po obiegnięciu słupków stojących na linii rzutów osobistych przez 90 sek.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | celujący | bardzo dobry | dobry | dostateczny | dopuszczający |
| Dziewczęta | 12 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| chłopcy | 12 | 9 | 6 | 4 | 3 |

3. Dwutakt z prawej strony kosza

Ocenę celującą otrzymuje uczeń , który:

* wykonuje kozłowanie piłki prawa ręką od połowy boiska zakończone celnym rzutem do kosza i prawidłowym rytmem dwukrokowym

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń , który:

* wykonuje ćwiczenie jak wyżej bez konieczności celnego rzutu do kosza

Ocenę dobra otrzymuje uczeń , który :

* wykonuje ćwiczenie jak wyżej bez odpowiedniego rytmu kroków : „długi”- „krótki”- „wyskok”.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń , który:

* wykonuje ćwiczenie bez rytmu kroków, bez uniesienia kolana górę

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń , który:

* wykonuje ćwiczenie z błędem kroków i rytmu

4 Dwutakt z lewej strony kosza

Ocenę celującą otrzymuje uczeń , który:

* wykonuje kozłowanie piłki lewą ręką od połowy boiska zakończone celnym rzutem do kosza i prawidłowym rytmem dwukrokowym

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń , który:

* wykonuje ćwiczenie jak wyżej bez konieczności celnego rzutu do kosza

Ocenę dobra otrzymuje uczeń , który :

* wykonuje ćwiczenie jak wyżej bez odpowiedniego rytmu kroków : „długi”- „krótki”- „wyskok”.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń , który:

* wykonuje ćwiczenie bez rytmu kroków, bez uniesienia kolana górę

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń , który:

* wykonuje ćwiczenie z błędem kroków i rytmu

Piłka nożna

1 Strzały na bramkę 10 prób

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Chł | Dz | Ocena |
| 10 | 9 | Cel |
| 8 | 7 | Bdb |
| 6 | 6 | Db |
| 4 | 4 | Dst |
| 2 | 2 | Dop |