

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZESPOLE SZKOLNO – PRZEDSZKOLNYM NR 3 W KĘTACH

Informacje wstępne:

1. Przedmiotowe Zasady Oceniania reguluje zasady oceniania z wychowania fizycznego uczniów w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3 w Kętach
2. Program nauczania wychowania fizycznego w szkole podstawowej oparty jest na programie Urszuli Kierczak: „Rusz się człowieku”
3. PZO są integralną częścią SOW.

I KONTRAKT Z UCZNIEM

1. Każdy uczeń jest oceniany obiektywnie i z zasadami sprawiedliwości.
2. Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).
3. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy : obuwie, koszulkę, spodenki, dresy.
4. Przy ocenie z przedmiotu nauczyciel uwzględnia: czynne uczestnictwo w lekcji, sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków wynikających z przedmiotu, zaangażowanie w przebieg lekcji, przygotowanie do zajęć, właściwy stosunek do przeciwnika i własnego ciała, opanowanie wiadomości i umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami, dokonywanie samooceny i samokontroli własnej sprawności fizycznej, aktywności na lekcji, udział w konkursach sportowych szkolnych i poza szkolnych oraz udział w zajęciach klubu sportowego.
5. Uczeń ma prawo dwa razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje jako „BS”.
6. Postępy ucznia nauczyciel odnotowuje w swoim zeszycie pomocniczym. /Wyniki uczniów/
7. Testy sprawności fizycznej są obowiązkowe.
8. Sprawdziany umiejętności ruchowych i wiadomości są zapowiadane z wyprzedzeniem wraz z zakresem materiału jaki będzie oceniany.
9. Uczeń ma prawo próby poprawienia oceny częściowej.
10. O ocenach bieżących nauczyciel informuje rodziców poprzez wpisanie do Dziennika
11. Za aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji uczeń otrzymuje ocenę „5”
12. Uczeń, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich powinien uczestniczyć we wszystkich formach zajęć na lekcji wychowania fizycznego.
13. W przypadku zwolnienia całkowitego z wychowania fizycznego w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
14. W szkole jest prowadzona procedura dotycząca uczniów ze zwolnieniami lekarskimi i orzeczeniami.

15. Ocenę roczną wystawia się na podstawie ocen uzyskanych w całym roku szkolnym oraz zaangażowaniu ucznia.
16. O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice (opiekunowie) i uczniowie są informowani przez wpis do dziennika z propozycjami ocen najpóźniej na tydzień przed radą klasyfikacyjną. W przypadku przewidywanej ocenie niedostatecznej na koniec półrocza lub roku szkolnego rodzice są powiadamiani pisemnie przez wychowawcę klasy i nauczyciela na miesiąc przed terminem klasyfikacji;
17. Ocenę celującą uzyskuje uczeń, który spełnia wymagania na co najmniej ocenę bardzo dobrą z wymienionych obszarów aktywności i reprezentował szkołę na zawodach sportowych na etapie gminnym, powiatowym, rejonowym, regionalnym, wojewódzkim i krajowym oraz wykazuje wzorową postawę na zajęciach.

I. OCENIANIE ODBYWA SIĘ ZA POMOCĄ:

1. Obserwacji ucznia: przygotowanie do lekcji-strój sportowy, współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, pomoc w rozkładaniu i sprzątaniu sprzętu sportowego;
2. Testów sprawności fizycznej;
3. Sprawdzianów wiadomości;
4. Odpowiedzi ustnych;
5. Sprawdzianów umiejętności ruchowych;
6. Aktywności;
7. Udziału w konkursach sportowych;
8. Udziału w imprezach sportowych;

Forma aktywności	Liczba ocen
Postawa wobec wychowania fizycznego i higieny ciała: - Strój -- Zaangażowanie w lekcję	jedna w półroczu
Postęp w rozwoju fizycznym : -Test sprawności fizycznej	Jesienią i wiosną w danym roku szkolnym
Umiejętności ruchowe : - Sprawdzian umiejętności ruchowych	2-3 w półroczu (w zależności od liczby dyscyplin sportowych realizowanych w semestrze)
Wiadomości : -Sprawdzian wiadomości	2 w półroczu (zależy od liczby realizowanych dyscyplin sportowych)
Aktywność : -Aktywność na lekcji	na bieżąco
- Udział w zawodach sportowych	1 ocena za każdorazowy udział
-Udział w zajęciach klubu sportowego	1 ocena w półroczu

III. KRYTERIA OCENY PÓŁROCZNEJ I ROCZNEJ

1. Na ocenę półroczną i roczną mają wpływ następujące formy aktywności:

Postawa wobec wychowania fizycznego i higieny ciała 30%

Postęp w rozwoju fizycznym	10%
Umiejętności ruchowe	10%
Wiadomości	10%
Aktywność	50%

2. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN Z POSZCZEGÓLNYCH OBSZARÓW AKTYWNOŚCI:

1) POSTAWA WOBEC WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I HIGIENY CIAŁA

1. Uczeń nie opuścił ani jednej lekcji wychowania fizycznego. 2. Zawsze nosi strój sportowy (nie wykorzystał limitu 2 nieprzygotowań do lekcji)	OCENA CELUJĄCA
3. Stosuje zasadę „czystej gry”, jego postawa wobec nauczyciela i kolegów stanowi wzór do naśladowania.	
1. Uczeń opuścił kilka lekcji wychowania fizycznego, ale są one usprawiedliwione. 2. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 3. Jego postawa społeczna , zaangażowanie i stosunek do zajęć edukacyjnych wychowanie fizyczne nie budzą żadnych zastrzeżeń. Zachowuje należytą dyscyplinę na lekcji, szanuje sprzęt. 4. Posiada nawyki higieniczno- zdrowotne.	OCENA BARDZO DOBRA
1. Systematycznie nosi strój sportowy (2 razy może go nie mieć). 2. Jego postawa społeczna , stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń (chętnie ćwiczy, stosuje zasady higieny).	OCENA DOBRA
1. Zdarza mu się nie nosić stroju sportowego. 2. Przejawia pewne luki w zakresie wychowania społecznego: ma niechętny stosunek do ćwiczeń, nie zachowuje dyscypliny, przeszkadza w lekcji, nie szanuje sprzętu sportowego.	OCENA DOSTATECZNA
1. Bardzo często nie przynosi stroju sportowego. 2. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń , często nie stosuje poleceń nauczyciela, nie zachowuje dyscypliny.	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
1. Ma lekceważący stosunek do zajęć : brak stroju (więcej niż 2 razy), nie słucha poleceń nauczyciela , przeszkadza kolegom, swoim zachowaniem stwarza zagrożenie bezpieczeństwa ćwiczących.	OCENA NIEDOSTATECZNA

2) POSTĘP W ROZWOJU FIZYCZNYM

1. Uczeń posiada sprawność fizyczną znacznie przekraczającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Uczeń potrafi samodzielnie dokonać samooceny sprawności fizycznej na podstawie testów sprawności fizycznej. 3. Uczeń poczynił znaczne postępy w osobistym usprawnianiu. Wykazuje się wynikami wyższymi od stawianych wymagań.	OCENA CELUJĄCA
1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę bardzo dobrą.	

<ol style="list-style-type: none"> 2. Uczeń wykorzystuje test sprawności fizycznej do określenia swojej samooceny sprawności fizycznej. 3. Doskonali swoją sprawność fizyczną. 	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dobrą . 2. Uczeń wykorzystuje 4 próby z testu sprawności fizycznej do samooceny sprawności fizycznej. 3. Nie potrzebuje zachęty ze strony nauczyciela do pracy nad osobistym usprawnieniem. 	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń osiągnął sprawność fizyczną spełniającą stawiane wymagania na ocenę dostateczną. 2. Potrafi wykorzystać 2 próby z testu sprawności fizycznej do określenia własnej sprawności fizycznej. 3. Wykazuje pewne postępy w usprawnianiu motorycznym. 	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń w małym stopniu spełnił wymagania sprawnościowe na ocenę dostateczną. 2. Nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną sprawności fizycznej. 3. Wykazuje nikłe postępy w osobistym usprawnianiu motorycznym. 4. Nie dba o swoje postępy w rozwoju sprawności fizycznej. 	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie spełnia wymagań sprawnościowych stawianych przez szkołę. 2. Nie potrafi dokonać samooceny i samokontroli sprawności fizycznej (nie posługuje się żadnym testem sprawności fizycznej) 3. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym. 	OCENA NIEDOSTATECZNA

3) **UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE**

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował wszystkie umiejętności koordynacyjno- ruchowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką , lekko, ekonomicznie. 3. Potrafi samodzielnie sędziować rozgrywki klasowe. 	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował umiejętności koordynacyjno-ruchowe 2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, wkładając duży wysiłek w osiągnięcie celu. 3. Próbuje sędziować rozgrywki klasowe. 4. Stosuje wyuczone umiejętności w uproszczonej grze zespołowej. 	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe w stopniu dobrym z małymi błędami. 2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował umiejętności ruchowe określane jako wymagania podstawowe, czyli wystarczające . 2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. 3. Uczestniczy w zabawach , grach, ćwiczeniach , ale mało się stara. 4. Ma problemy z wykorzystaniem nabytych umiejętności w grze. 	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń ledwie spełnia umiejętności ruchowe określone jako wymagania podstawowe. 2. Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi i niechętnie. 3. Nabyte umiejętności nie przedkładają się na wyniki. 4. Poziom opanowania umiejętności technicznych ćwiczeń , gier i zabaw jest niewystarczający. 5. Nie wykorzystuje nabytych umiejętności w praktyce. 	OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń daleki jest od spełnienia umiejętności ruchowych określanych jako umiejętności podstawowe.	OCENA NIEDOSTATECZNA
---	---------------------------------

4) WIADOMOŚCI

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń bezbłędnie określa przepisy i technikę sędziowania oraz taktykę z poszczególnych dyscyplin sportowych uprawianych w szkole podstawowej. 2. Posiada duże wiadomości z zakresu wychowania fizycznego, sportu, zdrowia, higieny. (wiadomości sportowe lokalne, krajowe i światowe). 	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania objęte przedmiotem wychowanie fizyczne. 2. Zna przepisy i technikę sędziowania oraz taktykę z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach . 4. Określa zasady treningu sportowego. 	OCENA BARDZO DOBRA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował wiadomości określone jako wymagania w stopniu dobrym. 2. Zna podstawowe przepisy i zasady taktyki z dyscyplin sportowych realizowanych na lekcjach z małymi lukami. Posiada pewne wiadomości z zakresu sędziowania. Zna zasady treningu sportowego oraz właściwego stosowania wysiłku 3. fizycznego: regulacja oddechu, odpoczynek po wysiłku. 	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe. 2. W jego wiadomościach z zakresu przepisów dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach są duże luki. 	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń opanował wiadomości określane jako wymagania podstawowe z bardzo dużymi lukami. 2. Nie zna sposobów sędziowania, zasad taktyki . Przepisy gier, zabaw ruchowych zna bardzo pobieżnie, z dużą pomocą nauczyciela. 	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie opanował wiadomości określanych jako wymagania podstawowe. 2. Cechuje go niewiedza w zakresie wychowania fizycznego. 3. Nie zna podstawowych przepisów gier i zabaw ruchowych oraz dyscyplin sportowych uprawianych na lekcjach. 	OCENA NIEDOSTATECZNA

5) AKTYWNOŚĆ NA ZAJĘCIACH

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły oraz poza nią, w różnych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym (SKS, UKS, Kluby Sportowe itp.). 2. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych powiatowych i gminnych. 3. Organizuje gry i zabawy dla siebie i kolegów w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych. 	OCENA CELUJĄCA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły (lekcje, zajęcia pozalekcyjne) 2. Bierze udział w zawodach gminnych oraz uczestniczy w zawodach sportowych szkolnych zajmując i nich punktowane miejsca. 3. Potrafi czynnie spędzać czas wolny. 4. Pomaga nauczycielowi w organizowaniu i przeprowadzaniu lekcji. 5. Chętnie przygotowuje rozgrzewkę, grę, zabawę wykazując swoją pomysłowość. 6. Potrafi zorganizować przybory do ćwiczeń. 	OCENA BARDZO DOBRA

<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń korzysta z organizowanych imprez rekreacyjnych. 2. Potrafi zagospodarować swój czas, aby spędzić go czynnie. 3. Angażuje się w organizowanie różnych form rywalizacji, pomaga nauczycielowi w organizowaniu zajęć (pomoce do lekcji, rozkładanie i sprzątanie sprzętu). 	OCENA DOBRA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń bardzo rzadko bierze udział w życiu sportowym szkoły. 2. Nie wykazuje aktywności na lekcjach, tylko biernie w niej uczestniczy. 3. Swój wolny czas spędza jako kibic. 	OCENA DOSTATECZNA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń bardzo słabo interesuje się sportem i rekreacją . 2. Nie podejmuje żadnych działań na lekcji. 3. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego – ma niechętny stosunek do ćwiczeń. 4. Unika pomocy nauczycielowi w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu, sprzątnięcie go . 	OCENA DOPUSZCZAJĄCA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie interesuje się w ogóle sportem i rekreacją. 2. Unika czynnego sposobu spędzania czasu wolnego. 3. Nie uczestniczy w imprezach organizowanych przez szkołę. 4. Odmawia nauczycielowi pomocy w organizowaniu lekcji np. rozłożenie sprzętu. 	OCENA NIEDOSTATECZNA

IV.WYMAGANIA PODSTAWOWE Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV – VIII

WIADOMOŚCI:

Uczeń:

- wie co robić, aby utrzymać zdrowie i zapobiegać jego utracie (zdrowy tryb życia aktywny wypoczynek itd.)
- zna prawidłową terminologię kilku podstawowych ćwiczeń fizycznych np. przewrót w przód, pozycji wyjściowych np. postawa zasadnicza, zadań ruchowych
- prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość, siła, zwinność, zręczność itd.
- potrafi wymienić dwie wady postawy ciała,
- wie, jak dbać o prawidłową postawę ciała,
- zna kilka dyscyplin sportowych letnich i zimowych
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych na lekcjach zabaw i gier ruchowych, - zna podstawowe przepisy dwóch zespołowych gier sportowych i jednej indywidualnej uprawianych w szkole

UMIĘJĘTNOŚCI:

Uczeń:

- próbuje prawidłowo wykonywać umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania określone jako wymagania podstawowe,
- osiąga sprawność fizyczną mieszczącą się na poziomie podstawowym,

- umie dokonać dwóch prób sprawności ruchowej i porównać z wynikami kolegów, - próbuje wykorzystać podstawowe elementy techniki z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole; - opanował technikę relaksacji;
- potrafi posługiwać się przyrządami pomiarowymi (stoper, taśma miernicza),

POSTAWY:

Uczeń:

- zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i w terenie naturalnym, - bezpiecznie zachowuje się na zajęciach wychowania fizycznego, przestrzega zasady samoasekuracji,
- zna i stosuje zasady higieny osobistej i stroju po wysiłku fizycznym,
- szanuje sprzęt sportowy,
- wie, co oznacza zasada „czystej gry” będąc w roli zawodnika i widza,
- postawa do samego siebie i własnej aktywności;

V.WYMAGANIA PONADPODSTAWOWE Z ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH WYCHOWANIE FIZYCZNE DLA KLAS IV - VIII

WIADOMOŚCI:

Uczeń :

- określa wpływ ruchu na organizm,
- wie co zrobić, aby utrzymać i doskonalić swoje zdrowie,
- określa znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych,
- stosuje zasadę stosowania odpoczynku po wysiłku fizycznym,
- zna przepisy gier sportowych, rekreacyjnych uprawianych w szkole,
- prawidłowo i samodzielnie nazywa ćwiczenia gimnastyczne, pozycje wyjściowe do ćwiczeń oraz zadania ruchowe,
- dba o prawidłową postawę ciała i przeciwdziała powstawaniu wad postawy,
- określa wszystkie rodzaje prób sprawdzających poziom sprawności fizycznej,
- zna wiadomości sportowe lokalne, krajowe, światowe,
- zna znaczenie kształtowania cech motorycznych,

UMIĘJĘTNOŚCI:

Uczeń:

- wykonuje prawidłowo i samodzielnie umiejętności ruchowe przewidziane programem nauczania dla danej klasy określone jako wymagania ponadpodstawowe rozwija je i utrzymuje wysoki ich poziom, - potrafi ocenić stan swojego rozwoju fizycznego (wzrost i ciężar ciała) oraz sprawność fizyczną za pomocą sprawdzianów sprawności fizycznej,
- rozwija i wykorzystuje umiejętności techniczne i taktyczne z zakresu dyscyplin sportowych uprawianych w szkole we współzawodnictwie sportowym,

- potrafi samodzielnie zainicjować i bezpiecznie przeprowadzić z rówieśnikami zabawę, grę, konkurs
- umie przeprowadzić i dobrać ćwiczenia kształtujące przygotowujące organizm do wysiłku fizycznego,
- czynnie uczestniczy w zajęciach dodatkowych organizowanych przez szkołę,
- reprezentuje szkołę na zewnątrz uczestnicząc w zawodach sportowych,
- potrafi sędziować rozgrywki klasowe,

POSTAWY:

Uczeń:

- stosuje zasady bezpieczeństwa, potrafi asekurować kolegę w czasie wykonywania ćwiczeń,
- umie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki oraz przestrzega zasady „fair play”
- potrafi podporządkować się ustalonym przepisom i regułom pracy w zespole,
- dostrzega występujące na co dzień sytuacje oraz zachowania zagrażające zdrowiu i życiu ludzkiemu,
- umie ochronić się przed przegrzaniem, przemarznięciem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym,
- umie dobrać strój do pogody,
- potrafi udzielić pomocy przy zranieniach i omdleniach.

Piłka koszykowa - Klasa V

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku:

Ocena celująca (6): □ Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu.

Ocena bardzo dobra (5): □ Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu.

Ocena dobra (4): □ Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku.

Ocena dostateczna (3): □ Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.

Ocena dopuszczająca (2): □ Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu.

Ocena niedostateczna (1): □ Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Podania i chwyt:

Ocena celująca (6): □ Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena bardzo dobra (5): □ Stosuje prawidłową technikę podań i chwytów piłki w ruchu. **Ocena dobra (4):** □ Podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu. **Ocena dostateczna (3):** □ Podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu. **Ocena dopuszczająca (2):** □ Uczeń stara się prawidłowo podać i

chwycić piłkę. **Ocena niedostateczna (1):** □ Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. **Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:**

Ocena celująca (6): □ Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z miejsca, z biegu i po kozłowaniu.

Ocena bardzo dobra (5): □ Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu. **Ocena dobra (4):** □ Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza dowolnym sposobem. **Ocena dostateczna (3):** □ Rzut piłki do kosza z miejsca.

Ocena dopuszczająca (2): □ Podejmuje próby rzutu piłki do kosza z miejsca. **Ocena niedostateczna (1):** □ Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

4. **Dwutakt z prawej lub z lewej strony:**

Ocena celująca (6): □ Prawidłowa technika rzutu do kosza po dwutakcie.

Ocena bardzo dobra (5): □ Prawidłowe wykonanie dwutaktu.

Ocena dobra (4): □ Prawidłowo wykonuje dwutakt z marszu. **Ocena dostateczna (3):** □ Prawidłowo wykonuje dwutakt z miejsca **Ocena dopuszczająca (2):** □ Próbuje wykonać dwutakt z miejsca.

Ocena niedostateczna (1): □

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu

Piłka siatkowa - Klasa V

1. Zagrywka dolna. Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5-6 metrów.

5 zagrywek- ocena celująca (6)

4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

3 zagrywki- ocena dobra (4)

2 zagrywki- ocena dostateczna (3)

1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym. Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwójkach przez siatkę.

5 odbić- ocena celująca (6)

4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

3 odbicia- ocena dobra (4)

2 odbicia- ocena dostateczna (3)

1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

3. Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym po rzucie współwiczającego przez siatkę. 5 odbić- ocena celująca (6)

4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

3 odbicia- ocena dobra (4)

2 odbicia- ocena dostateczna (3)

1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

Lekkoatletyka- Klasa V

1. Bieg na dystansie 60 m Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z (średnią klasową)
2. Skok w dal sposobem naturalnym Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według skali zgodny z (średnią klasową)
3. Rzut piłeczką palantową Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)
4. Rzut piłką lekarską 2kg chłopcy i dziewczęta. Rzut oburącz piłką lekarską w tył z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)
5. Bieg na dystansie 600 metrów dziewcząt Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)
6. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z (średnią klasową)

Gimnastyka- Klasa V

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

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Uderzenie biodrami o podłoże
- e.) Brak wyprostowania w kolanach
- f.) Brak złączenia nóg
- g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.) Brak płynności

Ocena: Celujący: ----- Bardzo dobry: e, h

Dobry: e, h, g, f

Dostateczny: e, h, g, f, d, c

Dopuszczający: e, h, g, f, d, c, b

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2. Skok przez kozła.

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe odbicie
- c.) Brak wysokiego uniesienia bioder
- d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce

e.) Złe lądowanie

Ocena: Celujący: ----- Bardzo dobry: d

Dobry: d, c

Dostateczny: d, c, e

Dopuszczający: d, c, e, b

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

3. Stanie na rękach z asekuracją nauczyciela.

Błędy

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Brak zamachu

c.) Złe ustawienie rąk na materacu

d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej

e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena: Celujący: ----- Bardzo dobry: e,

Dobry: a, e

Dostateczny: a, b, e

Dopuszczający: b, c, d, e

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka ręczna- Klasa V

1. Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki z wyskoku Błędy:

a.) nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża

b.) niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera

c.) złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu

d.) brak amortyzacji przy chwycie

e.) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

f.) nieodprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

Ocena: Bardzo dobra - 1 dowolny błąd

Dobra - 2 dowolne błędy

Dostateczna - 4 dowolne błędy

Dopuszczająca - 5 dowolnych błędów

Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka nożna- Klasa V

1. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę Błędy:

a.) brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem

b.) brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem

c.) brak płynności ćwiczenia d. nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę

e.) brak celności ruchu

Ocena: Celujący: ----- Bardzo dobry: e

Dobry: e + 1 dowolny błąd

Dostateczny: e + 2 dowolne błędy

Dopuszczający: e + 3 dowolne błędy

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

Tenis stołowy

Ocena za miejsce zajęte w turnieju klasowym. Turniej rozgrywany jest systemem brazylijskim do dwóch przegranych. Odmowa udziału w turnieju klasowym skutkuje oceną niedostateczną. Ocena: (6) – 1 miejsce (+5) – 2 miejsce (5) – 3-4 miejsce (-5) – 5-6 miejsce (+4) – 7-8 miejsce (4) – 9-12 miejsce (-4) – 13-16 i niżej

Taniec

Każdy uczeń raz w roku szkolnym może otrzymać dodatkową ocenę cząstkową celującą lub bardzo dobrą. Warunkiem uzyskania oceny jest samodzielne lub w grupie uczniów, przygotowanie dowolnego układu tanecznego do wybranej muzyki i zaprezentowanie go na lekcji. Próba zachęcenia rówieśników do wspólnego zatańczenia wymyślonego układu.

Rozgrzewka

Każdy uczeń przynajmniej raz w roku a najlepiej raz na półrocze przeprowadzi rozgrzewkę na ocenę. Wedle prawidłowego schematu rozgrzewki. 1. Raport 2. Zabawa lub gra ożywiająca 3. Ćwiczenia w truchcie 4. Ćwiczenia tzw. rozciągające (od głowy do pięt) 5. Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu 6. Ćwiczenia skocznościowe i równoważne. Brak któregokolwiek z komponentów rozgrzewki skutkuje obniżeniem oceny o jeden stopień, odmowa wykonania zadania to ocena niedostateczna. Ocena Bardzo dobry – rozgrzewka wedle schematu dopuszcza się niewielkie błędy techniczne Dobry – brak 1 z komponentów Dostateczny – brak 2 komponentów Dopuszczający – brak 3 komponentów Niedostateczny - uczeń odmawia wykonania rozgrzewki.