

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla klas 4-8 w roku szkolnym 2023/2024

Szkoła Podstawowa im. gen. Tadeusza Kościuszki w Zieleniu

Opracowany na podstawie:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 roku w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. z 2019 poz. 373 ze zm.)

Statutu Szkoły Podstawowej im. gen. Tadeusza Kościuszki w Zieleniu

Programu nauczania wychowania fizycznego „MAGIA RUCHU” dla klas IV – VIII szkoły podstawowej Urszula Białek i Joanna Wolfart-Piech.

Cele kształcenia i wychowania z wychowania fizycznego:

- Udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport;
- Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

Zasady oceniania

- Przy ustaleniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.
- Oceniając uczniów o specyficznych potrzebach edukacyjnych posiadających orzeczenie poradni psychologiczno-pedagogicznej lub zaświadczenie lekarskie nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia.
- Ocena semestralna/roczna z wychowania fizycznego jest wypadkową ocen z poszczególnych obszarów oceniania z zajęć lekcyjnych.
- Ocenianiu podlegają wszystkie obszary w zakresie umiejętności i wiadomości zawartych w podstawie programowej
- Przy ustalaniu oceny nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia oraz systematyczność i aktywność .
- Uczeń jest informowany o uzyskanych ocenach na bieżąco oraz możliwości jednorazowej ich poprawy.

Obszary oceniania

1. Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne:

- systematyczność udziału w zajęciach,
- postawa wobec przedmiotu, wywiązywanie się z postawionych zadań,
- aktywność i zaangażowanie,
- przygotowanie do zajęć - przez przygotowanie do zajęć będzie rozumiane posiadanie przez ucznia właściwego stroju sportowego tj. (biała koszulka, sportowe spodenki, getry, dres, sportowe obuwie sznurowane lub na rzepy), uczeń powinien posiadać strój sportowy dostosowany do specyfiki zajęć (sala gimnastyczna, boisko szkolne), uczniowie z długimi włosami muszą mieć je spięte gumką, na lekcji obowiązuje całkowity zakaz noszenia biżuterii oraz zegarków,
- udział w zajęciach pozalekcyjnych i zawodach sportowych,
- działalność na rzecz szkolnego wychowania fizycznego,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, ustalonych zasad i reguł,
- kultura słowa, właściwe relacje z innymi, współpraca w grupie, troska o innych, szczególnie o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

2. Umiejętności ruchowe i sprawności ucznia:

- ocena sprawności fizycznej, cech motorycznych wymienionych w podstawie programowej wychowania fizycznego na danym etapie kształcenia,
- postęp w opanowaniu umiejętności sportowo - rekreacyjnych,

3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej:

- stosowanie zasady zdrowego stylu życia na co dzień,
- wiadomości odnoszące się do zdrowia, rozwoju fizycznego i psychicznego,
- znajomość podstawowych przepisów gier zespołowych i rekreacyjnych,

4. Wydolność organizmu, rozwój fizyczny:

- umiejętność wykonania pomiaru wysokości i ciężaru ciała oraz umiejętność interpretacji wyniku,
- umiejętność przyjmowania prawidłowej postawy ciała,
- sprawność fizyczna mierzona prostym testem, np. Indeks Zuchory
- obszar ten nie podlega ocenie wyrażonej stopniem, ocena rozwoju fizycznego, wydolność organizmu stanowi wyłącznie informację dla ucznia, rodzica i nauczyciela

Przedmiot oceny

Obszar oceniania	Liczba ocen
<p>Postawa ucznia wobec wychowania fizycznego i zasad zdrowego stylu życia, zaangażowanie w lekcję</p> <p>Systematyczność, aktywność na lekcji, brak stroju.</p> <p>Aktywność na rzecz kultury fizycznej szkoły, udział w zawodach sportowy, pomoc w organizacji zawodów szkolnych, międzyszkolnych, inna działalność na rzecz sportu szkolnego (np. gazetka szkolna)</p> <p>Aktywność na rzecz kultury fizycznej, udział w zajęciach klubu sportowego</p>	<p>duża aktywność ucznia w czasie zajęć lekcyjnych może zostać nagrodzona oceną bardzo dobrą lub znakiem „+ „, trzykrotne uzyskanie „plusa” powoduje wpisanie częściowej oceny bardzo dobrej,</p> <p>każdy przypadek braku stroju lub braku odpowiedniego zmiennego i czystego obuwia, nauczyciel zaznacza w swoim zeszytcie (jest to brane pod uwagę przy wystawianiu oceny semestralnej i rocznej), uczeń może trzy razy w semestrze zgłosić nieprzygotowanie do zajęć lekcyjnych rozumiane, jako brak stroju, co nauczyciel odnotowuje, jako ”np.” każde następne zgłoszenie nieprzygotowania skutkuje oceną niedostateczną,</p> <p>udział w zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły, organizacja imprez sportowo-rekreacyjnych - nauczyciel nagradza częściową oceną celującą.</p>
<p>Sprawność ucznia -diagnoza sprawności ucznia</p>	<p>2 razy w roku szkolnym(na początku i na końcu roku szkolnego), wyłącznie pozytywna i</p>

Postęp w opanowaniu umiejętności i sprawności	z obniżonymi wymaganiami w stosunku do uczniów o niskiej sprawności jako informacja o poziomie sprawności dla ucznia i rodziców, w drugim semestrze, jeśli uczeń uzyska lepszy wynik o jedną oceną otrzymując ocenę bardzo dobrą, zaś dwie -celująca
Umiejętności ruchowe: – sprawdziany umiejętności ruchowych	stopień opanowania umiejętności sportowo-rekreacyjnych, (co potrafię, jak wykonuję, 2-3 razy w semestrze (w zależności od liczby realizowanych dyscyplin sportowych)
Wiadomości : – umiejętność wykorzystania poznanych wiadomości w trakcie zajęć i w życiu codziennym	na bieżąco (5 plusów ocena bardzo dobra)

OBSZAR 1. Postawa ucznia, zaangażowanie, zachowanie, kompetencje społeczne na zajęciach lekcyjnych

Ocena semestralna/roczna	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach, jest zawsze przygotowany do zajęć (posiada zawsze strój), wkłada bardzo duży wysiłek w wykonywanie zadania, powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie, systematycznie uczęszcza na zajęcia, przestrzega zasad fair play na boisku i w życiu, chętnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, jest zaangażowany w działalność sportową szkoły, chętnie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, chętnie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych, zawsze przestrzega ustalonych reguł i zasad postępowania, prezentuje postawę godną do naśladowania: jest koleżeński, życzliwy, odznacza się wysoką kulturą osobistą doskonale potrafi współpracować na boisku i poza nim, stosuje zasadę „czystej gry” jest odpowiedzialny za zdrowie własne i innych, nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa, właściwie pełni rolę zawodnika, sędziego i kibica doskonale współpracuje grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych, wykazuje asertywność i empatię, motywuje innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej

	<p>sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>
<p>Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze), starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, systematycznie uczęszcza na zajęcia, przestrzega zasad fair play na boisku, dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, jest koleżeński i kulturalny wobec innych, stara się stosować zasadę „czystej gry”, jest odpowiedzialny za zdrowie własne, nie stosuje żadnych używek oraz stosuje zasady bezpieczeństwa, stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem, współpracuje w grupie, szanuje poglądy i wysiłki innych wykazuje asertywność i empatię stara się motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach, z reguły jest przygotowany do zajęć(dopuszcza się trzykrotny brak stroju sportowego w semestrze), dość często jest nieobecny na zajęciach, potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych, w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, zdarzają mu się przypadki nie stosowania zasad „ czystej gry”, stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych ,wykazywać asertywność i empatię stara się motywować innych do aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych</p>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach, bywa bardzo często nieprzygotowany do zajęć, często jest nieobecny na zajęciach, powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale, nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, zdarzają mu się częste przypadki niestosowania zasad „ czystej gry” nie stara się być dobrym zawodnikiem, sędzią i kibicem, nie stara się współpracować w grupie, szanować poglądy i wysiłki innych, wykazywać asertywność i empatię, nie motywować innych do aktywności fizycznej , ze szczególnym uwzględnieniem osób o</p>

	niższej sprawności fizycznej i osób o specjalnych potrzebach edukacyjnych
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:	na zajęciach nie wykazuje aktywności, regularnie nie jest przygotowany do zajęć, bardzo często opuszcza zajęcia, powierzone mu zadanie wykonuje bardzo niestaranie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi, bardzo często zdarzają mu się przypadki niestosowania zasad „ czystej gry”, zachowuje się niewłaściwie jako zawodnik, sędzia i kibic, nie współpracuje w grupie, nie szanuje poglądów i wysiłków innych, wykazuje asertywność i empatię, nie zależy mu na innych , także z różnymi potrzebami
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:	na zajęciach nie wykonuje i nie chce wykonywać żadnych powierzonych mu zadań, wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu, do zajęć nigdy nie jest przygotowany -samowolnie i nagminnie opuszcza zajęcia, nagminnie łamie zasady współżycia społecznego, jest bardzo agresywny i wrogo nastawiony do innych, używa bardzo wulgarnego języka -z premedytacją dezorganizuje pracę na zajęciach

OBSZAR 2. Umiejętności ruchowe i sprawność ucznia

Ocena semestralna/roczna	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który :	wkłada duży wysiłek w opanowanie nowych umiejętności ruchowych: sportowych i rekreacyjnych, potrafi prawidłowo opisać własną postawę ciała, stosuje prawidłowo technikę w grze: kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, w większości osiąga wysokie wyniki z testów sprawnościowych: bieg na krótki i długi dystans, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, stosuje prawidłową technikę w grach rekreacyjnych, wykonuje bezbłędnie przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:	stara się opanować jak najwięcej nowych umiejętności ruchowych: sportowych i rekreacyjnych, opisuje ogólnie własną postawę ciała, stosuje w grze w miarę poprawnie: kozłowanie piłki prawą i lewą w biegu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podania piłki jednorącz i oburącz, rzutu piłki do kosza, rzutu i

	<p>strzału do bramki, odbicia piłki sposobem górnym w większości osiąga bardzo dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na krótki i długi dystans, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, stosuje prawidłową technikę w grach rekreacyjnych potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową z drobnymi błędami wykonuje przewrót w przód i tył</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>wykazuje zaangażowanie w opanowanie nowych umiejętności ruchowych, z pomocą nauczyciela omawia własną postawę ciała, stosuje w grze tylko niektóre elementy techniczne z gier sportowych – w większości osiąga dobre wyniki z testów sprawnościowych: bieg na krótki i długi dystans, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, uczestniczy w grach rekreacyjnych, potrafi zorganizować dowolną zabawę lub grę ruchową, wykonuje przewrót w przód i w tył,</p>
<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>nie wykazuje chęci do opanowania nowych umiejętności ruchowych, nie potrafi opisać własnej postawy ciała, nie potrafi lub nie chce zastosować prawidłowej techniki gry w grach sportowych lub rekreacyjnych, w większości osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na krótki i długi dystans, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową, nie potrafi zorganizować dowolnej zabawy ruchowej, podejmuje próby wykonania przewrotu w przód i w tył,</p>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności sportowych i rekreacyjnych, w czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę, osiąga pozytywne wyniki z testów sprawnościowych: bieg na krótki i długi dystans, skok w dal sposobem naturalnym, rzut piłeczką palantową,</p>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach – nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem , że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych nie przystępuje do testów sprawnościowych nie uczestniczy w zajęciach</p>

OBSZAR 3. Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej i fizycznej

Ocena semestralna/roczna	Szczegółowe kryteria oceny.
Ocena celującą otrzymuje uczeń, który :	wymienia zasady czystej gry w sporcie oraz wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, potrafi dokładnie opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej, zna zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, zna i stosuje przepisy gier i zabaw sportowych, zna nazwiska wybitnych polskich sportowców, omawia prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego, doskonale zna ,omawia i umie zastosować zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, doskonale zna, omawia i stosuje zasady aktywnego wypoczynku, doskonale zna i zawsze stosuje zasady higieny osobistej, doskonale zna, omawia i stosuje zasady poruszania się po drogach, jako pieszy, rowerzysta, itd. zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk, wymienia osoby do których należy zwrócić się pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, wyjaśnia co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Ocena bardzo dobrą otrzymuje uczeń ,który:	wymienia zasady bezpieczeństwa na zajęciach ruchowych, potrafi opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej, zna i stosuje podstawowe przepisy gier i zabaw sportowych, podaje niektóre nazwiska wybitnych polskich sportowców, zna prawidłowe zachowanie się zawodnika i kibica sportowego, bardzo dobrze zna i omawia zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, bardzo dobrze zna i omawia zasady aktywnego wypoczynku, bardzo dobrze zna i stosuje zasady higieny osobistej, bardzo dobrze zna i stosuje zasady poruszania się po drogach, jako pieszy, rowerzysta, itd. zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk, wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, wyjaśnia ogólnie co symbolizuje flaga i znicz olimpijski
Ocena dobrą otrzymuje uczeń ,który:	wymienia niektóre zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, potrafi krótko opisać piramidę żywienia i aktywności fizycznej, zna i umie zastosować, niektóre przepisy gier i zabaw sportowych, zna ogólne zasady zachowania się w roli zawodnika i kibica sportowego, zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, zna zasady aktywnego wypoczynku zna i stosuje zasady higieny osobistej, ale zdarza mu się o nich zapomnieć, częściowo zna i stosuje zasady poruszania się po drogach , jako pieszy, rowerzysta, itd. zna pobieżnie regulaminy sali gimnastycznej i boisk, wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, nie potrafi do końca wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski

<p>Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>potrafi z pomocą nauczyciela wymienić zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych, słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych, ale stara się je stosować, potrafi wymienić zasad zachowania się w roli zawodnika, częściowo zna zasady aktywnego wypoczynku, zna, ale nie zawsze stosuje zasady higieny osobistej, częściowo zna zasady poruszania się po drogach jako pieszy, rowerzysta, itd. popełnia błędy przy opisywaniu piramidy żywienia i aktywności fizycznej, słabo zna regulaminy sali gimnastycznej i boisk, wymienia osoby do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, nie potrafi wyjaśnić co symbolizuje flaga i znicz olimpijski</p>
<p>Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>potrafi z pomocą nauczyciela wymienić niektóre podstawowe zasad bezpieczeństwa, podczas zajęć ruchowych bardzo słabo zna podstawowe przepisy gier rekreacyjnych i sportowych i nie potrafi ich zastosować, z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady aktywnego wypoczynku, słabo zna i rzadko stosuje zasady higieny osobistej, z pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach, jako pieszy i częściowo rowerzysta, nie zależny mu na przyswajaniu nowych wiadomości, nie zna żadnych regulaminów</p>
<p>Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń ,który:</p>	<p>z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań, nie chce przyswoić żadnych wiadomości i umiejętności dotyczących wychowania fizycznego, lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat, bardzo słabo zna zasady higieny osobistej i ich nie stosuje, z duża pomocą nauczyciela potrafi wymienić zasady poruszania się po drogach jako pieszy</p>

PROCEDURA UZYSKIWANIA ZWOLNIENIA Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA

FIZYCZNEGO

1. Rodzic może jednorazowo zwolnić ucznia z czynnego brania udziału w lekcji z powodu niedyspozycji zdrowotnej (informacja do n-la w dzienniku Librus lub w wersji papierowej)
2. Dłuższe zwolnienie ucznia z zajęć wychowania fizycznego musi być poparte odpowiednim zaświadczeniem wystawionym przez lekarza.
3. Zaświadczenie lekarskie, wskazujące na konieczność zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego na okres nie dłuższy niż jeden miesiąc, należy przekazać nauczycielowi

wychowania fizycznego, który obowiązany jest przechowywać je do końca danego roku szkolnego tj. do 31 sierpnia.

4. Zaświadczenie lekarskie wystawione na okres dłuższy niż miesiąc (tylko od lekarza specjalisty), należy złożyć w sekretariacie szkoły. W przypadku dostarczenia kolejnego/kolejnych zaświadczeń dyrektor szkoły wydaje decyzję o zwolnieniu ucznia zajęć wychowania fizycznego na podstawie tych wszystkich zaświadczeń.
5. Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia posiadającego opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia określonych ćwiczeń fizycznych na podstawie tej opinii. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie wykonywał ćwiczenia dostosowane do własnych możliwości.
6. Zwolnienie może dotyczyć pierwszego lub drugiego semestru lub całego roku szkolnego, w zależności od wskazań lekarza zawartych w zaświadczeniu o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w zajęciach.
7. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego przez cały semestr w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.
8. Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego (jednorazowe, krótkie zwolnienie) ma obowiązek przebywać na tych zajęciach pod opieką nauczyciela.
9. Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego (dłuższe zwolnienie) może przebywać na tych zajęciach pod opieką nauczyciela. Jeśli jest to pierwsza lub ostatnia lekcja, uczeń może być zwolniony do domu na rodziców (prawnych opiekunów) pisemną prośbę. W dzienniku lekcyjnym zwolniony uczeń ma adnotację „nieobecność usprawiedliwiona”.

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS IV-VIII

KLASA IV

OCENĘ CELUJĄCĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. IV

Lekkoatletyka: Samodzielnie wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych na komendę nauczyciela. Bezbłędnie wykona start niski. Zna komendy do startu. Przebiegnie dystans w szybkim tempie, start niski poprawny technicznie. Bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w szybkim tempie. Wykona prawidłowy technicznie rzut, na dużą odległość. Wykona prawidłowy technicznie skok, na dużą odległość. Uczeń umie dokonać pomiar rzutu.

Minipilka koszykowa: Uczeń bezbłędnie przyjmuje postawę koszykarską. Podania, chwyt, kozłowanie nie wymagają korekty nauczyciela. Rzuty do kosza wykonuje prawidłowo technicznie, z różnych odległości. Uczeń zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Chwyta i podaje piłkę przed klatką piersiową prawidłowo technicznie, w szybkim tempie. Uczestniczy w grach. Pełni rolę sędziego pomocnika.

Minipilka siatkowa: Odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym poprawnie technicznie. Wykonuje zagrywkę górną i dolną poprawnie technicznie. Uczestniczy w grach i zabawach, zdobywa punkty dla swojej drużyny. Zna podstawowe przepisy gry „Rzucanka siatkarska”. Pełni rolę sędziego pomocnika.

Minipilka ręczna: Samodzielnie dobiera i wykonuje ćwiczenia oswajające z piłką. Prawidłowo wykonuje podania i chwyt w miejscu w ruchu PR i LR. Prawidłowo i swobodnie wykonuje chwyt piłki oburącz. Potrafi wykonać celny rzut do bramki dowolnym sposobem zza linii rzutów wolnych. Samodzielnie wykonuje zadanie. Aktywnie uczestniczy w grze, umiejętnie potrafi zastosować poznane elementy techniczne.

Minipilka nożna: Odbija piłkę prawidłowo technicznie, na dużą odległość. Pełni rolę sędziego pomocnika. Wykonuje żonglerkę piłki prawidłowo. Uderzenia i przyjęcia piłki nie wymagają korekty. Wykonuje prowadzenie piłki w szybkim tempie. Wykonuje precyzyjne strzały do bramki z różnych odległości, z dużą siłą. Umiejętnie pełni rolę sędziego pomocnika. Potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne w grze zespołowej. Zna przepisy gry.

Gry rekreacyjne: Uczestniczy w grach i zabawach. Wykonuje zwody i uniki, nie daje się zbić. Pełni rolę sędziego pomocnika. Wykonuje podania i chwyt prawidłowo technicznie. Zdobywa najwięcej punktów dla swojej drużyny.

Gimnastyka: Samodzielnie wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego i przewrót w tył z przysiadu podpartego, łączy przewroty poprawnie. Tempo przewrotu jest dobre. Zna i stosuje ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę z przyborami gimnastycznymi. Sprawnie pokonuje gimnastyczny tor przeszkód. Zna zasady samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

OCENĘ BARDZO DOBRĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. IV

Lekkoatletyka: Bardzo dobrze wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych na komendę nauczyciela. Prawidłowo wykona start niski. Zna komendy do startu. Przebiegnie dystans w szybkim tempie, start niski poprawny technicznie. Bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w szybkim tempie. Wykona prawidłowo technicznie rzut, na dużą odległość. Wykona prawidłowo technicznie skok, na dużą odległość. Uczeń umie dokonać pomiar rzutu.

Minipilka koszykowa: Uczeń przyjmuje postawę koszykarską. Podania, chwyt, kozłowanie wykonuje prawidłowo. Rzuty do kosza wykonuje prawidłowo technicznie, z różnych odległości. Uczeń zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Chwyta i podaje piłkę przed klatką piersiową prawidłowo technicznie, w szybkim tempie. Uczestniczy w grach. Pełni rolę sędziego pomocnika.

Minipilka siatkowa: Bardzo dobrze odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym. Wykonuje zagrywkę górną i dolną poprawnie technicznie. Uczestniczy w grach i zabawach, zdobywa punkty dla swojej drużyny. Zna podstawowe przepisy gry „Rzucanka siatkarska”. Pełni rolę sędziego pomocnika.

Minipilka ręczna: Wykonuje ćwiczenia oswajające z piłką. Prawidłowo wykonuje podania i chwyt w miejscu w ruchu PR i LR. Prawidłowo i swobodnie wykonuje chwyt piłki oburącz. Potrafi wykonać celny rzut do bramki dowolnym sposobem zza linii rzutów wolnych. Aktywnie uczestniczy w grze, umiejętnie potrafi zastosować poznane elementy techniczne.

Minipilka nożna: Odbija piłkę prawidłowo technicznie, na dużą odległość. Pełni rolę sędziego pomocnika. Wykonuje żonglerkę piłki prawidłowo. Uderzenia i przyjęcia piłki nie wymagają korekty, Wykonuje prowadzenie piłki w szybkim tempie. Wykonuje precyzyjne strzały do bramki z różnych odległości, z dużą siłą. Umiejętnie pełni rolę sędziego pomocnika. Potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne w grze zespołowej. Zna przepisy gry.

Gry rekreacyjne: Uczestniczy w grach i zabawach. Wykonuje zwody i uniki, nie daje się zbić. Pełni rolę sędziego pomocnika. Wykonuje podania i chwyt prawidłowo technicznie. Zdobywa najwięcej punktów dla swojej drużyny.

Gimnastyka: Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego i przewrót w tył z przysiadu podpartego, łączy przewroty, poprawnie. Tempo przewrotu jest dobre. Zna i stosuje ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę z przyborami gimnastycznymi. Sprawnie pokonuje gimnastyczny tor przeszkód. Zna zasady samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

OCENĘ DOBRĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. IV

Lekkoatletyka: Dobrze wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych na komendę nauczyciela. Dobrze wykona start niski. Zna komendy do startu. Przebiegnie dystans w szybkim tempie, start niski poprawny technicznie. Bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w dobrym tempie. Wykona prawidłowy technicznie rzut, na dużą odległość. Wykona prawidłowy technicznie skok, na dużą odległość. Uczeń umie dokonać pomiar rzutu.

Minipilka koszykowa: Uczeń przyjmuje postawę koszykarską. Podania, chwyt, kozłowanie wykonuje dobrze. Rzuty do kosza wykonuje prawidłowo technicznie, z różnych odległości. Uczeń zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Chwyta i podaje piłkę przed klatką piersiową prawidłowo technicznie, w szybkim tempie. Uczestniczy w grach.

Minipilka siatkowa: Dobrze odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym. Wykonuje zagrywkę górną i dolną poprawnie technicznie. Uczestniczy w grach i zabawach, zdobywa punkty dla swojej drużyny. Zna podstawowe przepisy gry „Rzucanka siatkarska”.

Minipilka ręczna: Wykonuje ćwiczenia oswajające z piłką. Prawidłowo wykonuje podania i chwyt w miejscu w ruchu PR i LR. Prawidłowo i swobodnie wykonuje chwyt piłki oburącz. Potrafi wykonać celny rzut, potrafi zastosować poznane elementy techniczne w grze.

Minipilka nożna: Odbija piłkę prawidłowo technicznie, na dużą odległość. Pełni rolę sędziego pomocnika. Wykonuje żonglerkę piłki prawidłowo. Uderzenia i przyjęcia piłki nie wymagają korekty, Wykonuje prowadzenie piłki w dobrym tempie. Wykonuje precyzyjne strzały do bramki z różnych odległości. Umiejętnie pełni rolę sędziego pomocnika. Potrafi wykorzystać poznane elementy techniczne w grze zespołowej. Zna przepisy gry.

Gry rekreacyjne: Uczestniczy w grach i zabawach. Wykonuje zwody i uniki, nie daje się zbić. Pełni rolę sędziego pomocnika. Wykonuje podania i chwytów prawidłowe technicznie. Zdobywa najwięcej punktów dla swojej drużyny.

Gimnastyka: Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego i przewrót w tył z przysiadu podpartego, łączy przewroty poprawnie. Tempo przewrotu jest dobre. Zna i stosuje ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę z przyborami gimnastycznymi. Sprawnie pokonuje gimnastyczny tor przeszkód. Zna zasady samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

OCENĘ DOSTATECZNĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. IV

Lekkoatletyka: Wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych na komendę nauczyciela. Wykona start niski. Zna komendy do startu. Przebiegnie dystans w poprawnym tempie, start niski poprawny technicznie. Bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe w poprawnym tempie. Wykona technicznie rzut na odległość. Wykona skok na odległość.

Minipiłka koszykowa: Uczeń przyjmuje postawę koszykarską. Podania, chwytów, kozłowanie, rzuty do kosza wykonuje poprawnie. Uczeń zna podstawowe przepisy gry w koszykówkę. Chwyta i podaje piłkę przed klatki piersiowej. Uczestniczy w grach.

Minipiłka siatkowa; Odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym. Wykonuje zagrywkę dolną. Uczestniczy w grach i zabawach. Zna podstawowe przepisy gry „Rzucanka siatkarska”.

Minipiłka ręczna: Wykonuje ćwiczenia oswajające z piłką. Wykonuje podania i chwytów w miejscu i w ruchu PR i LR. Poprawnie wykonuje chwytów piłki oburącz. Potrafi wykonać celny rzut.

Minipiłka nożna: Odbija poprawnie piłkę. Wykonuje prowadzenie piłki. Wykonuje strzały do bramki z różnych odległości.

Gry rekreacyjne: Uczestniczy w grach i zabawach. Wykonuje zwody i uniki, nie daje się zbić.. Wykonuje podania i chwytów prawidłowe technicznie.

Gimnastyka: Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego i przewrót w tył z przysiadu podpartego. Zna ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę z przyborami gimnastycznymi. Pokonuje gimnastyczny tor przeszkód.

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ

Otrzymuje uczeń, który samodzielnie lub przy pomocy nauczyciela wykonuje zadania o niewielkim stopniu trudności:

Lekkoatletyka: Wykonuje starty z różnych pozycji wyjściowych na komendę nauczyciela. Wykona start niski. Zna komendy do startu. Przebiegnie dystans w poprawnym tempie. Bezpiecznie pokonuje przeszkody terenowe. Wykona rzut na odległość. Wykona skok na odległość.

Minipilka koszykowa: Uczeń przyjmuje postawę koszykarską. Podania, chwyt, kozłowanie, rzuty do kosza wykonuje z pomocą n-la. Uczeń nie zna podstawowych przepisów gry w koszykówkę. Chwyta i podaje piłkę przed klatką piersiową z pomocą n-la. Uczestniczy w grach.

Minipilka siatkowa: Odbija piłkę sposobem obręcz górnym i dolnym z pomocą n-la. Uczestniczy w grach i zabawach. Nie zna podstawowych przepisów gry „Rzucanka siatkarska”.

Minipilka ręczna: Wykonuje ćwiczenia oswajające z piłką. Wykonuje podania i chwyt w miejscu PR i LR z pomocą n-la. Wykonuje chwyt piłki obręcz. Potrafi wykonać celny rzut.

Minipilka nożna: Odbija piłkę. Wykonuje prowadzenie piłki. Wykonuje strzały do bramki.

Gry rekreacyjne: Uczestniczy w grach i zabawach. Wykonuje zwody i uniki, nie daje się zbić.

Gimnastyka: Wykonuje przewrót w przód z przysiadu podpartego i przewrót w tył z przysiadu podpartego z pomocą n-la. Pokonuje gimnastyczny tor przeszkód.

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ

Otrzymuje uczeń, który nie opanował zakresu wiadomości i umiejętności przewidzianych podstawą programową dla danego etapu edukacyjnego. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach, nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych, nie przystępuje do testów sprawnościowych nie uczestniczy w zajęciach

KLASA V-VI

OCENĘ CELUJĄCĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. V-VI

Lekkoatletyka: Samodzielnie wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie oraz ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość. Poprawnie wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych. Samodzielnie wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal, rzut piłeczką palantową. Organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne

Minipilka koszykowa: Wykonuje podania piłki obręcz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach. Bezbłędnie wykonuje podania jednoręcz, kozłem i sytuacyjne; wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu, wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika. Poprawnie wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera, wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipilkę koszykową Organizuje klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym

Minipilka siatkowa: Bezbłędnie przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku, wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach. Poprawnie wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce. Bezbłędnie wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów, wykonuje rozegranie piłki „na trzy”. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipilkę siatkową. Organizuje samodzielnie rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipilka ręczna: Wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu i z wysokości. Poprawnie wykonuje rzut karny do bramki, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze. Samodzielnie organizuje klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipilka nożna: Bezbłędnie wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy, wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu, wykonuje podanie piłki do partnera, wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera; 5. wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu. Wykonuje elementy techniczne gry bramkarza; Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipilkę nożną. Organizuje rozgrywki w minipilkę nożną.

Gry rekreacyjne: Uczestniczy w grach i zabawach. Pełni rolę sędziego pomocnika. Wykonuje podania i chwytów prawidłowe technicznie. Zdobywa najwięcej punktów dla swojej drużyny. Wykonuje atak indywidualny, stosuje przepisy w grze pojedynczej, dwójkowej lub trójkowej.

Gimnastyka: Wykonuje przewrót w przód z marszu, wykonuje przewrót w tył do przysiadu, wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny. Poprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce, wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę. Poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z wybranym przyborem. Wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni, wykonuje skok rozkroczny przez kozła.

OCENĘ BARDZO DOBRĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. V-VI

Lekkoatletyka: Samodzielnie wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie oraz ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość. Poprawnie wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych. Samodzielnie wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal, rzut piłeczką palantową. Organizuje klasowe zawody lekkoatletyczne

Minipilka koszykowa: Wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach. Wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne; wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu, wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika. Poprawnie wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera, wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipilkę koszykową. Organizuje klasowe rozgrywki w koszykówkę systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym

Minipilka siatkowa: Bardzo dobrze przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku, wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach. Poprawnie wykonuje przyjęcie piłki po zagrywce. Wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów, wykonuje rozegranie piłki „na trzy”. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipilkę siatkową. Organizuje rozgrywki w piłkę siatkową systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym;

Minipilka ręczna: Wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu i z wysoku. Poprawnie wykonuje rzut karny do bramki, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze. Organizuje klasowe rozgrywki w piłkę ręczną systemem „każdy z każdym” lub systemem pucharowym

Minipilka nożna: Bardzo dobrze wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy, wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu, wykonuje podanie piłki do partnera, wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera. Wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu. Wykonuje elementy techniczne gry bramkarza; Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipilkę nożną. Organizuje rozgrywki w minipilkę nożną.

Gry rekreacyjne: Uczestniczy w grach i zabawach. Wykonuje zwody i uniki, nie daje się zbić. Pełni rolę sędziego pomocnika. Wykonuje podania i chwytów prawidłowe technicznie. Zdobywa najwięcej punktów dla swojej drużyny.

Gimnastyka: Wykonuje przewrót w przód z marszu, wykonuje przewrót w tył do przysiadu, wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny. Poprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce, wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę. Poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z wybranym przyborem. Wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni, wykonuje skok rozkroczny przez kozła.

OCENĘ DOBRĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. V-VI

Lekkoatletyka: Poprawnie wykonuje biegi wytrzymałościowe w terenie oraz ćwiczenia rozwijające szybkość i wytrzymałość. Poprawnie wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych. Wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal, rzut piłeczką palantową.

Minipilka koszykowa: Wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach. Wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne; wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu, wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika. Poprawnie wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera, wykonuje atak szybki zakończony rzutem do kosza. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipilkę koszykową

Minipilka siatkowa: Przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku, wykonuje odbicia piłką oburącz górą i dołem w różnych ustawieniach. Poprawnie wykonuje przyjęcie piłki po

zagrywce. Wykonuje zagrywkę tenisową z linii 7 metrów, wykonuje rozegranie piłki „na trzy”. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę siatkową.

Minipiłka ręczna: Wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku. Wykonuje rzut karny do bramki, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze.

Minipiłka nożna: Wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy, wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu, wykonuje podanie piłki do partnera, wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera. Wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu. Wykonuje elementy techniczne gry bramkarza; Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę nożną.

Gry rekreacyjne: Uczestniczy w grach i zabawach. Wykonuje zwody i uniki, nie daje się zbić. Pełni rolę sędziego pomocnika. Wykonuje podania i chwytów prawidłowe technicznie. Zdobywa najwięcej punktów dla swojej drużyny.

Gimnastyka: Wykonuje przewrót w przód z marszu, wykonuje przewrót w tył do przysiadu, wykonuje przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny. Poprawnie wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce, wykonuje przerzut bokiem na prawą lub lewą stronę. Poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z wybranym przyborem. Wykonuje rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni, wykonuje skok rozkroczny przez kozła.

OCENĘ DOSTATECZNĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. V-VI

Lekkoatletyka: Podejmuje próbę biegu wytrzymałościowego w terenie. Wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych. Wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal, rzut piłeczką palantową.

Minipiłka koszykowa: Wykonuje podania piłki oburącz w miejscu, w biegu i ze zmianą miejsca w parach i w trójkach. Wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne; wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu, wykonuje kozłowanie piłką slalomem dalszą ręką od przeciwnika. Z błędami wykonuje: rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera, atak szybki zakończony rzutem do kosza. Stosuje poznane elementy techniki i taktyki w grze w minipiłkę koszykową

Minipiłka siatkowa: Przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku, wykonuje odbicia piłką oburącz górną i dolną w prostych ustawieniach. Wykonuje z błędami: przyjęcie piłki po zagrywce, zagrywkę tenisową z linii 7 metrów, nie wykonuje rozegrania piłki „na trzy”.

Minipiłka ręczna: Wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu i z wyskoku z błędami. Wykonuje rzut karny do bramki, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki.

Minipilka nożna: Wykonuje prowadzenie piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy, wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu, wykonuje podanie piłki do partnera, wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera. Wykonuje strzał do bramki w miejscu, w biegu i po przyjęciu. Wykonuje elementy techniczne gry bramkarza.

Gry rekreacyjne: Uczestniczy w grach i zabawach. Wykonuje zwody i uniki, nie daje się zbić. Wykonuje podania i chwyt prawidłowe technicznie.

Gimnastyka: Wykonuje przewrót w przód do przysiadu, wykonuje przewrót w tył do przysiadu, nie wykonuje: przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny. Wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce, nie wykonuje przerzutu bokiem na prawą lub lewą stronę. Poprawnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne z wybranym przyborem.

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ

Otrzymuje uczeń, który samodzielnie lub przy pomocy nauczyciela wykonuje zadania o niewielkim stopniu trudności:

Lekkoatletyka: Niechętnie podejmuje próbę biegu wytrzymałościowego w terenie. Wykonuje bieg krótki z różnych pozycji wyjściowych. Z pomocą n-la wykonuje próby wchodzące w skład czwórboju lekkoatletycznego – bieg na 60 metrów, bieg na 600/1000 metrów, skok w dal, rzut piłeczką palantową.

Minipilka koszykowa: Wykonuje podania piłki oburącz w miejscu. Wykonuje podania jednorącz, kozłem i sytuacyjne; wykonuje kozłowanie piłki w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu, wykonuje kozłowanie piłką slalomem. Z pomocą n-la wykonuje rzuty do kosza z miejsca, po kozłowaniu i po podaniu od partnera.

Minipilka siatkowa: Przyjmuje postawę siatkarską w obronie i w ataku, wykonuje z pomocą n-la odbicia piłką oburącz górami i dołem w prostych ustawieniach. Wykonuje z błędami: przyjęcie piłki po zagrywce, zagrywkę tenisową z linii 7 metrów, nie wykonuje rozegrania piłki „na trzy”.

Minipilka ręczna: Wykonuje podania jednorącz półgórne w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu. Wykonuje rzut karny do bramki, nie wykonuje rytmu trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki.

Minipilka nożna: Nie wykonuje prowadzenia piłki po prostej i slalomem wewnętrzną częścią stopy, nie wykonuje prowadzenie piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu, wykonuje podanie piłki do partnera, wykonuje przyjęcie i podanie piłki do partnera. Wykonuje strzał do bramki w miejscu. Wykonuje elementy techniczne gry bramkarza.

Gry rekreacyjne: Uczestniczy w grach i zabawach. Wykonuje zwody i uniki, nie daje się zbić.

Gimnastyka: Z pomocą n-la wykonuje przewrót w przód do przysiadu i przewrót w tył do przysiadu, nie wykonuje: przewroty łączone w przód i w tył łącząc je w układ gimnastyczny. Wykonuje ćwiczenia równoważne na ławeczce, nie wykonuje przerzutu bokiem na prawą lub lewą stronę. Nie wykonuje ćwiczeń gimnastycznych z wybranym przyborem.

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ

Otrzymuje uczeń, który nie opanował zakresu wiadomości i umiejętności przewidzianych podstawą programową dla danego etapu edukacyjnego. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach, nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych, nie przystępuje do testów sprawnościowych nie uczestniczy w zajęciach.

KLASA VII-VIII

OCENĘ CELUJĄCĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. VII-VIII

Lekkoatletyka: Wykonuje bieg ciągły o dużej intensywności w zróżnicowanym terenie, wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie. Bezbłędnie wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem, wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną. Samodzielnie wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład czwórboju. Wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe. Samodzielnie dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej. Prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.

Minipilka koszykowa: Bezbłędnie wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry, wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej. Wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; stosując zasłony, wykonuje obronę „każdy swego”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę. Sędziuje wybrane fragmenty gry stosując uproszczone przepisy. Samodzielnie prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

Minipilka siatkowa: Stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne, wykonuje zabicie piłki po prostej i po skosie. Wykonuje odbicia piłki oburącz góra i dołem w wyskoku, wykonuje blok pojedynczy, wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów. Bezbłędnie wykona rozegranie piłki na „trzy”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową. Sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy, prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

Minipilka ręczna: Wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku, wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki, wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą. Podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w

piłkę ręczną. Sędziuje wybrane fragmenty gry, stosując uproszczone przepisy Prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej;

Minipilka nożna: Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy, prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika, wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu, wykonuje podanie i strzał z powietrza, wykonuje podanie i strzał głową, wykonuje atak pozycyjny i kontratak podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza. Bezbłędnie stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną. Sędziuje wybrane fragmenty gry, stosuje uproszczone przepisy. Prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

Gry rekreacyjne: Pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych stosując elementy techniczne i taktyczne. Organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne. Proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy. Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe

Gimnastyka: Wykonuje stanie na rękach z asekuracją, wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę, wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia. wykonuje układ równoważny na ławeczce, wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową. Samodzielnie wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne, prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy. Prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną

OCENĘ BARDZO DOBRĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. VII-VIII

Lekkoatletyka: Wykonuje bieg ciągły o dużej intensywności w zróżnicowanym terenie, wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie, wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem, wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną. Samodzielnie wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład czwórboju. Wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe. Samodzielnie dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej. Prowadzi rozgrzewkę zgodnie z przyjętymi zasadami uwzględniając część ogólną i specjalistyczną.

Minipilka koszykowa: Poprawnie wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry, wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej. Wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; stosując zasłony, wykonuje obronę „każdy swego”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę. Samodzielnie prowadzi rozgrzewkę z piłką do koszykówki;

Minipilka siatkowa: Stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne, wykonuje zabicie piłki po prostej i po skosie. Wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem w wyskoku, wykonuje blok pojedynczy, wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów. Poprawnie wykonuje rozegranie piłki na „trzy”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową. Prowadzi rozgrzewkę z piłką do siatkówki;

Minipilka ręczna: Wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku, wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki, wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą. Podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną. Prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki ręcznej.

Minipilka nożna: Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy, prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika, wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu, wykonuje podanie i strzał z powietrza, wykonuje podanie i strzał głową, wykonuje atak pozycyjny i kontratak podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną. Prowadzi rozgrzewkę z piłką do piłki nożnej.

Gry rekreacyjne: Pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych stosując elementy techniczne i taktyczne. Organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne. Proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy. Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe

Gimnastyka: Wykonuje stanie na rękach z asekuracją, wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę, wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny wg inwencji ucznia. wykonuje układ równoważny na ławeczce, wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową. Samodzielnie wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne, prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy. Prowadzi rozgrzewkę gimnastyczną

OCENĘ DOBRĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. VII-VIII

Lekkoatletyka: Wykonuje bieg ciągły o mniejszej intensywności w zróżnicowanym terenie, wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie, wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian wybranym sposobem, wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną. Wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład czwórboju. Wykorzystuje w praktyce nowoczesne technologie do oceny dziennej aktywności fizycznej np. aplikacje internetowe. Samodzielnie dobiera zestaw ćwiczeń do rozgrzewki wybranej konkurencji lekkoatletycznej.

Minipilka koszykowa: Poprawnie wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry, wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej. Wykonuje rzuty do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony, z przeciwnikiem biernym i aktywnym oraz rzuty z wyskoku; stosując zasłony, wykonuje obronę „każdy swego”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w koszykówkę.

Minipilka siatkowa: Stosuje wystawienie piłki sposobem górnym, dolnym i wystawienie sytuacyjne, wykonuje zabicie piłki po prostej i po skosie. Wykonuje odbicia piłki oburącz górną

i dołem w wyskoku, wykonuje blok pojedynczy, wykonuje zagrywkę tenisową z linii 9 metrów. Poprawnie wykonuje rozegranie piłki na „trzy”. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę siatkową.

Minipilka ręczna: Wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu, po przeskoku i z wyskoku, wykonuje zwód pojedynczy i podwójny z balansem ciała, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki; wykonuje kontratak i atak szybki zakończony rzutem do bramki, wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą. Podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę ręczną.

Minipilka nożna: Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy, wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu, wykonuje podanie i strzał z powietrza, wykonuje podanie i strzał głową, wykonuje atak pozycyjny i kontratak podejmuje grę na różnych pozycjach, w tym grę bramkarza. Stosuje poznane elementy techniczne i taktyczne w grze w piłkę nożną.

Gry rekreacyjne: Pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych stosując elementy techniczne i taktyczne. Organizuje klasowe rozgrywki w wybrane gry rekreacyjne. Proponuje nowe formy aktywności fizycznej spoza Europy. Diagnostuje własną dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie – aplikacje internetowe

Gimnastyka: Wykonuje stanie na rękach z asekuracją, wykonuje przerzut bokiem na dowolną stronę, wykonuje przewrót w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych, wykonuje przewroty łącząc je w układ gimnastyczny, wykonuje układ równoważny na ławeczce, wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową. Wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne, prezentuje dowolny układ gimnastyczny indywidualny lub dwójkowy.

OCENĘ DOSTATECZNĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. VII-VIII

Lekkoatletyka: Wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie, z trudem wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie. Z pomocą n-la wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian. Wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną. Wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład czwórboju.

Minipilka koszykowa: Wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry, wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej. Wykonuje rzuty do kosza.

Minipilka siatkowa: Próbuje wystawiać piłkę sposobem górnym, dolnym. Wykonuje odbicia piłki oburącz góra i dołem. Próbuje wykonać zagrywkę tenisową z linii 9 metrów. Z pomocą n-la wykonuje rozegranie piłki na „trzy”.

Minipilka ręczna: Wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu, wykonuje rytm trzech kroków zakończony

podaniem lub rzutem do bramki, wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą. Podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza.

Minipilka nożna: Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy, wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu, wykonuje podanie i strzał na bramkę.

Gry rekreacyjne: Pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych stosując elementy techniczne i taktyczne.

Gimnastyka: Próbuje wykonać stanie na rękach z asekuracją, wykonuje prosty przewrót w przód i w tył, wykonuje układ równoważny na ławeczce, wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową. Wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne.

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ

Otrzymuje uczeń, który opanował pełen zakres wiadomości i umiejętności określany programem nauczania dla kl. VII-VIII

Lekkoatletyka: Wykonuje bieg ciągły o małej intensywności w zróżnicowanym terenie, z trudem wykonuje bieg wytrzymałościowy w terenie. Z pomocą n-la wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian. Wykonuje skok w dal z rozbiegu z odbicia ze strefy lub z belki techniką naturalną. Wykonuje próby lekkoatletyczne wchodzące w skład czwórboju.

Minipilka koszykowa: Wykonuje podania piłki oburącz, jednorącz, kozłem i podania sytuacyjne w biegu i podczas gry, wykonuje kozłowanie piłką w biegu ze zmianą tempa i kierunku biegu oraz slalomem ze zmianą ręki kozłującej. Wykonuje rzuty do kosza.

Minipilka siatkowa: Próbuje wystawiać piłkę sposobem górnym, dolnym. Wykonuje odbicia piłki oburącz górą i dołem. Próbuje wykonać zagrywkę tenisową z linii 9 metrów. Z pomocą n-la wykonuje rozegranie piłki na „trzy”.

Minipilka ręczna: Wykonuje podania jednorącz półgórne i kozłem w biegu zakończone rzutem do bramki, wykonuje rzut do bramki z biegu, wykonuje rytm trzech kroków zakończony podaniem lub rzutem do bramki, wykonuje obronę „każdy swego” oraz obronę strefą. Podejmuje grę na różnych pozycjach w tym grę bramkarza.

Minipilka nożna: Prowadzi piłkę po prostej i ze zmianą kierunku biegu i tempa, slalomem prawą i lewą nogą, różnymi częściami stopy, wykonuje przyjęcie i podanie piłki różnymi częściami stopy w miejscu i w biegu, wykonuje podanie i strzał na bramkę.

Gry rekreacyjne: Pełni rolę zawodnika w poznanych grach rekreacyjnych stosując elementy techniczne i taktyczne.

Gimnastyka: Próbuje wykonać stanie na rękach z asekuracją, wykonuje prosty przewrót w przód i w tył, wykonuje układ równoważny na ławeczce, wykonuje dowolną piramidę dwójkową lub trójkową. Wykonuje skoki przez przyrządy gimnastyczne.

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ

Otrzymuje uczeń, który nie opanował zakresu wiadomości i umiejętności przewidzianych podstawą programową dla danego etapu edukacyjnego. Nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań na zajęciach, nie podchodzi do ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych, nie przystępuje do testów sprawnościowych nie uczestniczy w zajęciach.

nauczyciel wychowania fizycznego

Justyna Rumińska-Sul