

Przedmiotowe Zasady Oceniania z wychowania fizycznego na rok szkolny 2022/2023

Podstawy prawne:

Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z :

- Rozporządzeniem Ministerstwa Edukacji Narodowej w sprawie zasad oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych na podstawie art. 44zb ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (z dnia 22.02.2019r. Dz. U. z 2019r. poz.373 z późn. zmianami)*
- Podstawą programową kształcenia ogólnego (Dz. U. 2017 poz.356 z późn. zmianami z dnia 14 lutego 2017r.) na drugim etapie kształcenia w szkole podstawowej*
- Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania - ogólne założenia*
- Ze zmodyfikowanym programem nauczania z wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej autorstwa : Krzysztofa Warchoła dopuszczonym do szkolnego zestawu programów w roku szkolnym 2022/2023*

Celem Przedmiotowych Zasad Oceniania jest:

1. Poinformowanie ucznia o poziomie jego sprawności fizycznej oraz brakach w tym zakresie.
2. Poinformowanie ucznia i rodziców o kryteriach oceniania.
3. Motywowanie ucznia do rozwoju i systematycznej pracy.
4. Motywowanie nauczyciela do stosowania skutecznych metod pracy.
5. Sprawdzenie poziomu wiedzy i umiejętności ucznia.

Obszary aktywności ucznia związane z procesem uczenia się oraz sposoby ich oceniania

I. Postawa wobec przedmiotu;

*** aktywność i wysiłek wkładany przez ucznia;**

- * zaangażowanie, kreatywność, twórcza ekspresja i inwencja** (samodzielne prowadzenie przez ucznia ćwiczeń kształtujących , np. rozgrzewki);
- * systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności);
- * stosunek do zajęć sportowych (przygotowanie do zajęć, zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości);
- * dyscyplina podczas zajęć;
- * udział w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym oraz pozaszkolnym
- * udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych
- * przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji, oraz regulaminu korzystania z obiektów sportowych;
- * postawa "Fair play" podczas lekcji, oraz współpraca z grupą;
- * dbałość o higienę i prozdrowotny styl życia;
- * postawa samokontroli i samooceny
- * wysoki poziom kultury osobistej

Na podstawie obserwacji uczniów w trakcie zajęć z wychowania fizycznego nauczyciel może oceniać uczniów po każdych zajęciach, stawiając im ocenę w skali od 1-6. W ciągu jednego semestru uczeń, może otrzymać od 3-5 ocen za postawę wobec przedmiotu, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który: wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach, jest zawsze przygotowany do zajęć (zawsze posiada strój sportowy), wkłada bardzo dużo wysiłku w wykonywane zadania, powierzone mu zadania wykonuje sumiennie i starannie, systematycznie

uczęszcza na zajęcia, ewentualnie nieobecności ma usprawiedliwione, regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej, używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach jest aktywny i zaangażowany, jest przygotowany do zajęć (dopuszcza się dwukrotnie brak stroju w semestrze), starannie i sumiennie wykonuje powierzone mu zadania, systematycznie uczęszcza na zajęcia pozalekcyjnych, przestrzega zasad fair play na boisku, dość regularnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, zna i stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, szanuje powierzony mu sprzęt sportowy

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który: nie zawsze jest aktywny i zaangażowany na zajęciach, z reguły jest przygotowany do zajęć, dość często jest nieobecny na zajęciach, potrzebuje motywacji podczas wykonywania zadań ruchowych, w zajęciach pozalekcyjnych uczestniczy nieregularnie, charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej, nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych, zdarza mu się nie szanować powierzonego mu sprzętu sportowego

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który: nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach, bywa często nieprzygotowany do zajęć, często jest nieobecny na zajęciach, powierzone mu zadania wykonuje niestarannie i niedbale, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej, często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który: na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności, regularnie jest nieprzygotowany do zajęć, bardzo często opuszcza zajęcia, powierzone mu zadania wykonuje bardzo niestarannie, okazując lekceważący stosunek do tego, co robi, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie pracuje na rzecz szkolnego wychowania fizycznego i nie szanuje powierzonego mu sprzętu sportowego, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, bardzo często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych i zespołowych

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, charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej, zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, nie zalicza sprawdzianów umiejętności ruchowych oraz testów sprawności, nie zna i nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, nie zna i nie stosuje przepisów i zasad sportów indywidualnych i zespołowych

II. Przygotowanie do zajęć;

Przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia odpowiedniego stroju sportowego (biała koszulka gimnastyczna, spodenki sportowe, dres, zmienne obuwie sportowe o jasnej nie rysującej podeszwie).

Uczeń może przed zajęciami zgłosić dwa razy w ciągu półroczu nieprzygotowanie do lekcji bez konsekwencji (np.), kolejny brak stroju oznacza ocenę niedostateczną z przedmiotu.

III. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości:

1. Sprawność motoryczna:

Poziom sprawności motorycznej (siła, szybkość, skoczność, wytrzymałość, gibkość) określamy na podstawie wyników uzyskanych w wybranych testach sprawności.

W pierwszym semestrze każdy uczeń wykonuje próby pomiaru sprawności motorycznej.

Uzyskane wyniki nie mają wpływu na ocenę końcową, jedynie stanowią bazę do oceny postępu.

Wyniki uzyskane na koniec roku zostają porównane z osiągnięciami z początku pierwszego semestru.

Formy sprawdzianu motoryczności: - Próby pomiaru postępu sprawności motorycznej:

Szybkość - bieg na dystansie 50,60,100 metrów.

Wytrzymałość - bieg na dystansie 400 metrów klasy IV, 600 m klasy V – VI, 800 – 1000m kl. VII-VIII

Siła - rzut piłką lekarską (2 kg kl. IV - VI) w tył nad głowę, rzut piłką palantową.

Skoczność- skok w dal z miejsca lub skok w dal metodą naturalną.

Gibkość – skłony tułowia w przód

Ocena postępu sprawności motorycznej:

6- uczeń otrzymuje za znaczną poprawę wyników

5 - uczeń otrzymuje za poprawę wyniku

4 - uczeń otrzymuje za wynik na tym samym poziomie

3- uczeń otrzymuje za pogorszenie wyników

2- uczeń otrzymuje za pogorszenie połowy wyników

1- uczeń otrzymuje za obniżenie wszystkich wyników

2. Umiejętności ruchowe:

Stopień opanowania umiejętności ruchowych (co potrafię, jak wykonuję?) z zakresu wymagań edukacyjnych;

Poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działów, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, itp.), zgodnie z przedstawionymi wymaganiami edukacyjnymi dla poszczególnych klas.

Ocena umiejętności ruchowych:

6- uczeń wykonał bezbłędnie ćwiczenie w szybkim tempie, które objęte jest programem nauczania w danej klasie.

5- uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie.

4- uczeń wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie - błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.

3- uczeń wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie – błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.

2- uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały, z dużymi błędami w nienaturalnym tempie.

1- uczeń bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia lub w dniu sprawdzianu nie jest właściwie przygotowany (bez uzasadnienia) do zajęć.

Forma sprawdzianu - działania praktyczne (wykonanie określonego ćwiczenia, ewolucji, elementu technicznego):

* gry zespołowe – rzuty, strzały, podania, przyjęcia, kozłowanie, odbicia oraz zastosowanie umiejętności technicznych w grze szkolnej.

* ćwiczenia indywidualne – przewroty, skoki oraz ćwiczenia na przyrządach i z przyborami. Opanowanie prostych układów gimnastycznych.

Ocena cząstkowa za zdobyte umiejętności ruchowe dotyczy zaliczenia zadań kontrolno-oceniających.

Uczeń może poprawiać ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku stawiamy lepszą ocenę.

3. Wiadomości:

Wiedza i umiejętności jej praktycznego wykorzystania w: organizacji, bezpieczeństwa i higieny zajęć ruchowych (samokontrola, asekuracja, pomoc), współpracy w czasie zajęć, zasad i przepisów poszczególnych dyscyplin sportowych, wpływu ćwiczeń fizycznych na rozwój organizmu, adaptacji organizmu do wysiłku, zapoznanie uczniów z różnymi testami sprawności fizycznej, ochrony zdrowia, pierwszej pomocy.

Ocena za wiadomości:

- 6 – uczeń posiada bardzo duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktyce,
- 5 – uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- 4 - uczeń posiada wiadomości, umie wykorzystać w praktyce inspirowany przez nauczyciela,
- 3 - uczeń posiada liczne braki w wiadomościach, a tych, które posiada nie umie wykorzystać w praktyce,
- 2 - uczeń posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi dokonać samooceny,
- 1 - uczeń charakteryzuje się niewiedzą z zakresu kultury fizycznej.

Forma sprawdzianu – może być ustna (na bieżąco), lub w formie testu pisemnego (co najmniej raz w roku szkolnym).

IV. Uczestnictwo w zawodach sportowych;

To kryterium oceny ma na celu wspieranie i rozwijanie talentów wybitnych uczniów, poprzez nagradzanie ich wysoką oceną za godne reprezentowanie swojej klasy lub szkoły na zawodach sportowych. Ocenie podlega każdy udział ucznia w zawodach sportowych pozaszkolnych oraz wewnątrzszkolnych. Uczniowie otrzymują ocenę częściową (bardzo dobrą, lub celującą) za każdy udział w zawodach.

Ocena częściowa za udział w zawodach sportowych:

- Celująca (6) – uczeń bierze udział w reprezentacji szkoły, występując w zawodach różnych dyscyplin sportowych. Godnie i właściwie reprezentuje swoją szkołę. Bierze udział w rozgrywkach pozaszkolnych szczebla gminnego, powiatowego, rejonowego, wojewódzkiego i ogólnopolskiego, oraz odnosi sukcesy sportowe.
- Bardzo dobra (5) – uczeń bierze udział w rozgrywkach i konkurencjach wewnątrzszkolnych i niekoniecznie odnosi sukcesy. Ocena może wystąpić jako nagroda pocieszenia za trud włożony w rozegrane zawody. Godnie i właściwie reprezentuje szkołę i swoją klasę.

Formy i metody kontroli:

- * obserwacja ucznia w trakcie zajęć z wychowania fizycznego, (postawa wobec przedmiotu, aktywność premiowana oceną);
- * testy sprawności motorycznej pozwalające ustalić poziom i rozwój sprawności (biorąc pod uwagę postępowanie i wysiłek wkładany przez ucznia);
- * zadania kontrolno - ocenające dla poszczególnych poziomów nauczania, pozwalające określić stopień opanowania umiejętności ruchowych.
- * testy i wypowiedzi ustne w obszarze kontroli wiadomości;
- * uczestnictwo w zawodach wewnątrz szkolnych i pozaszkolnych;

V. Zajęcia fakultatywne

Zajęcia fakultatywne są oceniane według obszaru oceniania punktu I. „Postawa wobec przedmiotu”. Ocena końcowa z zajęć fakultatywnych z I i II semestru jest średnią ocen częściowych postawy wobec przedmiotu, którą wystawia nauczyciel uczący, i następnie wpisuje do dziennika lekcyjnego z wychowania fizycznego.

Ocena ta stanowi jedną z wszystkich ocen z wychowania fizycznego.

ZASADY PRACY

1. Aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę półroczną i roczną z wychowania fizycznego.
2. Ocena semestralna, lub końcowa nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych uzyskanych w czasie semestru **Pod uwagę nauczyciel bierze przede wszystkim :
wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków na lekcji WF,
zaangażowanie na lekcji,
stosunek do przedmiotu, jaki uczeń wykazuje,
poziom umiejętności, wiadomości ,
kompetencje społeczne (dotyczy nowej podstawy programowej kl. IV,VII)**

3. Zwolnienia z wychowania fizycznego:

- a) Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza na czas określony w tej opinii.
 - b) Jeżeli okres zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej (semestralnej) oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się "zwolniony" albo "zwolniona".
 - c) Uczeń musi dostarczyć zaświadczenie lekarskie zwalniające go na semestr/ rok do końca września, a w szczególnych okolicznościach do miesiąca po stwierdzeniu przez lekarza niezdolności ucznia do ćwiczeń na zajęciach,
 - d) Nauczyciel uczący może zwolnić ucznia z wykonywania ćwiczeń do 7 dni na podstawie pisemnego oświadczenia rodzica/prawnego opiekuna (powyżej 7 dni uczeń powinien przedstawić zaświadczenie lekarskie o niezdolności ucznia do wykonywania ćwiczeń),
 - e) Nauczyciel może zwolnić ucznia z wykonywania niektórych ćwiczeń fizycznych na podstawie pisemnego oświadczenia lekarskiego (lekarz musi wyraźnie zaznaczyć jakiego typu ćwiczeń dziecko nie może wykonywać).
 - f) Nauczyciel może, a nawet powinien zwolnić ucznia z wykonywania ćwiczeń fizycznych na lekcji, jeśli ten zgłosi przed lekcją złe samopoczucie.
4. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej, lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

Sposoby gromadzenia informacji o uczniu:

- dziennik nauczyciela wf
- dziennik lekcyjny;
- arkusz ocen;
- karty ucznia

Sposoby informowania ucznia o osiągnięciach w procesie edukacyjnym:

- w trakcie testów, sprawdzianów i dyskusji, omawiamy i oceniamy postępy ucznia, wskazując zagadnienia nad którymi powinien jeszcze popracować (informacja zwrotna);
- informujemy ucznia w terminie zgodnym ze Statutem Szkoły o przewidywanej ocenie semestralnej lub rocznej;

.Sposoby informowania rodziców o postępach w nauce lub ich braku

- na spotkaniach klasowych z rodzicami;
- indywidualny kontakt rodziców z nauczycielem danego przedmiotu lub wychowawcą;(konsultacje)
- zapisanie ocen w dzienniczku ucznia;
- zgodnie ze Statutem Szkoły należy poinformować rodziców o przewidywanej ocenie semestralnej lub rocznej.

Ogólne wymagania na poszczególne stopnie określa WZO, a poniżej przedstawiono wymagania dostosowane do nauczania wychowania fizycznego na II etapie edukacyjnym

Ocena osiągnięć ucznia

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- posiada sprawność, umiejętność i wiedzę na poziomie celującym lub bardzo dobrym określone programem nauczania;
- uzyskuje znaczną poprawę wyników prób sprawności motorycznej;
- jest bardzo aktywnie zaangażowany w lekcje wychowania fizycznego;
- jest zawsze przygotowany do zajęć;
- jego postawa i zdrowy tryb życia są wzorem dla innych;
- godnie reprezentuje szkołę na wyznaczonych przez nauczyciela zawodach sportowych szczebla szkolnego, gminnego, powiatowego, rejonowego, wojewódzkiego i ogólnopolskiego, oraz odnosi sukcesy sportowe;
- jest kreatywny, oraz aktywizuje siebie i innych do samousprawniania;
- zawsze kieruje się zasadą „fair play”, przestrzega zasad BHP;
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły (dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- opanował w bardzo dobrym zakresie wiadomości i umiejętności określone programem;
- rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne, oraz zna przepisy sportowe w zakresie realizowanych w szkole dyscyplin;
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w lekcjach wychowania fizycznego;
- uzyskuje poprawę wyników prób sprawności motorycznej;
- rozumie i stosuje zasady higieniczno - zdrowotne podczas nauki i wypoczynku;
- reprezentuje szkołę/ klasę na zawodach sportowych;
- jest zawsze przygotowany do zajęć;
- jego postawa i tryb życia nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, jest zdyscyplinowany, koleżeński , ambitny;
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły (dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- opanował w dobrym zakresie wiadomości i umiejętności określone programem;
- uzyskuje wyniki prób sprawności motorycznej na tym samym poziomie;
- nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego;
- wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach;
- opanował wiadomości i umiejętności jako podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych;
- zna i stosuje zasady higieny osobistej;
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- opanował w podstawowym zakresie wiadomości i umiejętności określone programem, w zakresie umożliwiającym postęp w kontynuowaniu zajęć wychowania fizycznego;
- mało systematycznie i aktywnie pracuje na zajęciach wychowania fizycznego;
- posiada nawyki higieniczno - zdrowotne;
- wkłada minimalny wysiłek w swoje usprawnianie, dlatego też nie wykazuje większego postępu w wynikach prób sprawności motorycznej;
- sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji;
- w niewielkim stopniu dąży do rozwijania swoich uzdolnień;
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły (dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- ma braki w opanowaniu wiadomości i umiejętności określonych programem, ale braki te nie przekreślają możliwości dalszego kształcenia;
- ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami;
- wykazuje niską aktywność na zajęciach wychowania fizycznego;
- uzyskuje obniżenie połowy wyników prób sprawności motorycznej;
- przejawia niechętny stosunek do ćwiczeń, do przedmiotu, nauczyciela, współwiczących;
- sporadycznie jest nieprzygotowany do lekcji (brak stroju sportowego);
- nie uczestniczy w imprezach sportowych organizowanych przez zespół klasowy;
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły (dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował tych wiadomości i umiejętności określonych programem, które są konieczne do dalszego kształcenia;
- nie dba o rozwój fizyczny swojego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej;
- uzyskuje obniżenie wyników wszystkich prób sprawności motorycznej;
- często jest nieprzygotowany do lekcji oraz opuszcza je;
- prowadzi niehigieniczny i nie sportowy tryb życia;
- często świadomie odmawia ćwiczeń, nie ma chęci współpracy z nauczycielem;
- nie robi nic w kierunku swojego usprawniania;
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły (dotyczy przede wszystkim nowej podstawy programowej)

Wykaz szczegółowych wymagań edukacyjnych do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym na II etapie edukacyjnym klasa IV

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne**
- 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**
- 3. Sprawność fizyczną**

- siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Próba Ruffiera)

4. Umiejętności ruchowe

Pilka koszykowa

1.Kozłowanie RP i RL w ruchu:

-Ocena celująca (6):

*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w biegu.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w biegu.

- Ocena dobra (4):

*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w marszu.

- Ocena dostateczna (3):

*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w marszu.

- Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w miejscu.

- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2.Podania i chwyt:

- Ocena celująca (6):

*Uczeń w dwójkach podaje celnie i chwytą, stosując pracę rąk i nóg w ruchu.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Uczeń w dwójkach stosuje podania i chwyt w ruchu.

- Ocena dobra (4):

*Uczeń podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.

-Ocena dostateczna (3):

*Uczeń podejmuje próby podań i chwytów.

- Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się prawidłowo podać piłkę do współwiczającego.

- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka ręczna

1. Podanie jednorącz półgórne w miejscu i w ruchu, rzut na bramkę jednorącz z miejsca i z marszu ***Błędy:***

a. uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki

b. brak odprowadzenia ręki w tył,

c. zła postawa

d. brak skrętu przy rzucie

Ocena:

* Ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie

- * Ocena bardzo dobra (5) - 1 dowolny błąd
- * Ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy
- * Ocena dostateczna (3)- 3 dowolne błędy
- * Ocena dopuszczająca (2)- 4 dowolne błędów
- * Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka siatkowa

1. Przyjęcie prawidłowej postawy siatkarskiej, odbicia piłki oburącz sposobem górnym nad sobą:

- Indywidualne odbicia nad głową.

- * ocena celująca (6)- 10 odbić, oraz przyjmowanie prawidłowej postawy siatkarskiej
- * ocena bardzo dobra (5)- 8 odbicia, oraz przyjmowanie prawidłowej postawy siatkarskiej
- * ocena dobra (4)- 6 odbicia, oraz przyjmowanie postawy siatkarskiej
- * ocena dostateczna (3)- 4 odbicia, oraz przyjmowanie częściowo postawy siatkarskiej
- * ocena dopuszczająca (2)- 2 odbicie, oraz przyjmowanie częściowo postawy siatkarskiej
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka nożna

1. Strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca

Błędy:

- a. nieprawidłowe ułożenie ciała
- b nieprawidłowe ułożenie nogi (ruch nogi uderzającej za piłką),
- c brak kontroli wzrokowej przed i w momencie oddania strzału,
- d brak zdecydowania w podjęciu decyzji strzałowej,

Ocena:

- * Ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * Ocena bardzo dobra (5) - 1 dowolny błąd
- * Ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy
- * Ocena dostateczna (3)- 3 dowolne błędy
- * Ocena dopuszczająca (2)- 4 dowolne błędów
- * Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Gimnastyka

1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego 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 wyprostu w kolanach
- f.)Brak złączenia nóg
- g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.)Brak płynności

Ocena:

- . * ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- e, h
- * ocena dobra (4)- e, h, g, f
- * ocena dostateczna (3)- e, h, g, f, d, c
- * ocena dopuszczająca (2)-e, h, g, f, d, c, b
- * ocena niedostateczna (1)-Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2. Układ gimnastyczny w oparciu o własną inwencję twórczą z wykorzystaniem następujących elementów: postawy zasadniczej, przysiadu podpartego, przewrotu w przód, klęku podpartego, przetoczenia na plecy do leżenia przewrotnego .

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Nieprawidłowa postawa zasadnicza
- c.) Nieprawidłowy klęk podparty
- d.) Błędnie wykonany przewrót w przód
- e.) Błędnie wykonany przysiad podparty
- f.) Brak płynności

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- * ocena dobra (4)- 3 błędy
- * ocena dostateczna (3)- 4 - 5 błędów
- * ocena dopuszczająca (2)- 6 błędów
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

3. Ćwiczenia równoważne na ławeczce

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- c.) Nieprawidłowy zwrot na ławeczce
- d.) Brak równowagi i wyprostowanej postawy przy przejściu
- e.) Brak płynności

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- * ocena dobra (4)- 2 błędy
- * ocena dostateczna (3)- 3-4 błędy
- * ocena dopuszczająca (2)- 5 błędów
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Lekka atletyka

1. Poprawna technika startu wysokiego na komendy startera.

Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu.

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,6	10,8	11,0	11,5	powyżej 11,5

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,2	10,4	10,8	11,2	powyżej 11,2

2.Bieg na dystansie 400 metrów z pomiarem czasu

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
1,35	1,40	1,45	1,50	powyżej 1,50

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
1,30	1,35	1,40	1,45	powyżej 1,45

3.Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
5.00	4.35	3,90	3.20	poniżej 3,20

Chłopcy

Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca
-------------------	-----------------------	----------------	----------------------	------------------------

minimum (metry)	minimum (metry)	minimum (metry)	minimum (metry)	minimum
6.00	5.00	4.50	4.00	poniżej 4,00

4.Rzut piłeczką palantową na odległość

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
25	20	16	14	poniżej 14

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
35	30	25	20	poniżej 20

5.Wiadomości

- ▶ Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedź ustna lub pisemna)
- ▶ Uczeń wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej rozwoju fizycznego(odpowiedź ustna lub pisemna)
- ▶ Uczeń zna wszystkie próby ISF K.Zuchory, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

Wykaz szczegółowych wymagań edukacyjnych do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym na II etapie edukacyjnym klasa V

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną

- siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

4. Umiejętności ruchowe

Pilka koszykowa

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:

- cena celująca (6):

*Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.

- cena 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 z dwutaktu z miejsca bez kozłowania piłki:

- Ocena celująca (6):

*Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

- Ocena dobra (4):

* rzut piłki do kosza po dwutakcie z małym błędem.

- Ocena dostateczna (3):

*rzut piłki do kosza po dwutakcie z dwoma błędami.

Ocena dopuszczająca (2):

* *rzut piłki do kosza po dwutakcie z trzema błędami.

- Ocena niedostateczna (1):

- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka ręczna

1. Zebranie piłki z podłoża, podanie jednorącz półgórne w biegu, chwyt, rzut do bramki z biegu.

- 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. nie odprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5) - 1 błąd
- * ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy
- * ocena dostateczna (3) - 4 dowolne błędy
- * ocena dopuszczająca (2) - 5 dowolnych błędów
- * ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka siatkowa

1. Zagrywka sposobem dolnym z odległości 3 - 4 m.

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów.

- * ocena celująca (6)- 5 zagrywek
- * ocena bardzo dobra (5)- 4 zagrywki
- * ocena dobra (4) 3 zagrywki
- * ocena dostateczna (3)- 2 zagrywki
- * ocena dopuszczająca (2)- 1 zagrywka
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2. Odbicia piłki sposobem górnym w parach.

- Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwójkach przez siatkę.

- * ocena celująca (6)- 6 odbić
- * ocena bardzo dobra (5)- 5 odbicia
- * ocena dobra (4)- 4 odbicia
- * ocena dostateczna (3)- 3 odbicia
- * ocena dopuszczająca (2)- 2 odbicie
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Gimnastyka

1. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu:

- Błędy

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

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- e, h
- * ocena dobra (4)- e, h, g, f
- * ocena dostateczna (3)- e, h, g, f, d, c
- * ocena dopuszczająca (2)-e, h, g, f, d, c, b
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2. Skok kuczny przez skrzynię 3-4 części.

- Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

- b.) Złe odbicie od odskoczni
- c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni
- d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu
- e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- d
- * ocena dobra (4)- d, e, b
- * ocena dostateczna (3)- d, e, b, c
 - ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f
 - ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

3.Podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”

Błędy:

- a)niepełny wyprost RR i ułożenie ich nie prostopadle do podłogi,
- b)przestawienie rąk i nóg
- c)stawanie na palcach nóg,
- d)brak odchylenia głowy w tył,
- e)duże wygięcie kręgosłupa w części lędźwiowej przy małej w części piersiowej.

Ocena:

- * ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- d
- * ocena dobra (4)- , a , b
- * ocena dostateczna (3)- a , b, c
 - ocena dopuszczająca (2)- a, b, c, d
 - ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Lekka atletyka

1.Poprawna technika startu niskiego na komendy startera.

Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu

Dziewczeta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,2	10,4	10,9	11,2	powyżej 11,2

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,7	10,0	10,5	11,0	powyżej 11,0

2.Bieg na dystansie 400 metrów dziewczęta, 600 metrów chłopcy z pomiarem czasu

Dziewczęta 400m

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
1,30	1,35	1,40	1,45	powyżej 1,45

Chłopcy 600m

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,30	2,35	2,40	2,45	powyżej 2,45

3.Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
6.00	5.35	4.50	4.00	poniżej 4,00

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
7.00	6.00	5.50	5.00	poniżej 5,00

4.Rzut piłeczką palantową na odległość

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
30	25	20	16	poniżej 16

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
40	35	30	26	poniżej 26

5. Wiadomości

- ▶ Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedź ustna lub pisemna)
- ▶ Uczeń wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia według WHO(odpowiedź ustna lub pisemna)
- ▶ Uczeń zna Test Coopera, potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik

**Wykaz szczegółowych wymagań edukacyjnych do działów określonych
programem wychowania fizycznego realizowanym
na II etapie edukacyjnym klasa VI**

W klasie VI kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne

2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3. Sprawność fizyczną

- siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s (wg MTSF)
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia (wg MTSF)
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu (Test Coopera)

4. Umiejętności ruchowe

Pilka koszykowa

1. Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu

- Ocena celująca (6):
*prawidłowe i dynamicznie wykonane podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
- Ocena bardzo dobra (5):
*Poprawna technika wykonywania podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu
- Ocena dobra (4):
*Poprawna technika wykonywania podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w marszu
- Ocena dostateczna (3):
* Uczeń stara się wykonać podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w marszu
- Ocena dopuszczająca (2):
*Podejmuje próbę wykonywania podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w marszu prawidłowo podać i chwycić piłkę.
- .- Ocena niedostateczna (1):
*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Rzut do kosza z dwutaktu z biegu:

- Ocena celująca (6):
*Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z biegu.
- Ocena bardzo dobra (5):
*Prawidłowa technika (ale mało dynamiczna) rzutu, piłki do kosza po dwutakcie z biegu.
- Ocena dobra (4):
*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.
- Ocena dostateczna (3):
*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.
- Ocena dopuszczająca (2):
*nie zawsze prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1):
- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka ręczna

1. Rzut na bramkę z biegu po podaniu od współwiczającego.

- Błędy:
a. nieprawidłowy chwyt piłki podanej od współwiczającego

- b. brak amortyzacji przy chwycie
- c. nieumiejętność wykonania rzutu na bramkę
- d. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- e. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6) - Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5) - 2 błędy
- * ocena dobra (4) - 3 dowolne błędy
- * ocena dostateczna (3) - 5 dowolnych błędów
- * ocena dopuszczająca (2) - 7 dowolnych błędów
- * ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2. Podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się

- Błędy:

- a. nieprawidłowe ułożenie ręki przy podaniu
- b. nieprawidłowe ułożenie tułowia i stóp
- c. nieprawidłowy kąt ułożenia przedramienia w stosunku do ramienia
- d. nieprawidłowa praca w stawie nadgarstka

Ocena:

- * ocena celująca (6) - Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5) - 2 błędy
- * ocena dobra (4) - 3 dowolne błędy
- * ocena dostateczna (3) - 5 dowolnych błędów
- * ocena dopuszczająca (2) - 7 dowolnych błędów
- * **ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.**

Pilka siatkowa

1. Odbicia piłki sposobem dolnym w parach

- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:

- * ocena celująca (6)- 8 odbić
- * ocena bardzo dobra (5)- 6 odbić
- * ocena dobra (4)- 4 odbić
- * ocena dostateczna (3)- 3 odbicia
- * ocena dopuszczająca (2)- 2 obicia
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2.Zagrywka sposobem dolnym z 4-5m od siatki

- * ocena celująca (6)- 6-7 zagrywek
- * ocena bardzo dobra (5)- 5 zagrywek
- * ocena dobra (4)- 4 zagrywki
- * ocena dostateczna (3)- 3 zagrywki
- * ocena dopuszczająca (2)- 2-1 zagrywka
- *ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Gimnastyka

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

- Błędy

- a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.)Złe ułożenie rąk
- c.)Przewrót na głowie
- d.)Uderzenie głową o przeszkodę
- e.)Brak złączenia nóg
- f.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- g.)Brak płynności

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- f
- * ocena dobra (4)- f,g,
- * ocena dostateczna (3)- e, g, f, d, c
- * ocena dopuszczająca (2)-e, g, f, d, c, b
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2. *Stanie na rękach przy drabinkach*

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:

- *ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- e
- * ocena dobra (4)- e, a
- * ocena dostateczna (3)- e, a, b
- * ocena dopuszczająca (2)- e, b, c, d

Pilka nożna

1. Prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianę tempa i kierunku poruszania się

- Ocena celująca (6):
- *Prawidłowa technika prowadzenia piłki z podbiciem.
- Ocena bardzo dobra (5):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.
- Ocena dobra (4):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
- Ocena dostateczna (3):
- * Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
- Ocena dopuszczająca (2):
- * Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
- Ocena niedostateczna (1):
- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2.Uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka dogrywana przez współwiczącego)

- Ocena celująca (6):
- *Prawidłowa technika uderzenia piłki na bramkę.
- Ocena bardzo dobra (5):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.
- Ocena dobra (4):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
- Ocena dostateczna (3):
- * Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
- Ocena dopuszczająca (2):
- * Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
- Ocena niedostateczna (1):
- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Lekka atletyka

1.Poprawna technika startu niskiego na komendy startera.

Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,0	10,2	10,6	10,9	powyżej 10,9

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,4	9,8	10,2	10,8	powyżej 10,8

2.Bieg na dystansie 600 metrów z pomiarem czasu

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,40	2,45	2,50	2,55	powyżej 2,55

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,25	2,30	2,35	2,40	powyżej 2,40

3.Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
7.00	6.40	5.50	4.50	poniżej 4,50

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
8.50	7.50	6.50	5.50	poniżej 5,50

4.Rzut piłeczką palantową na odległość

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
35	30	25	20	poniżej 20

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
42	37	32	27	poniżej 27

5.Wiadomości

- ▶ Uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych (odpowiedź ustna lub pisemna)
- ▶ Uczeń wymienia podstawowe zasady korzystania ze sprzętu sportowego (odpowiedź ustna lub pisemna)
- ▶ Uczeń zna zasady i metody hartowania organizmu

**Wykaz szczegółowych wymagań edukacyjnych do działów określonych
programem wychowania fizycznego realizowanym
na II etapie edukacyjnym klasa VII**

W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne**
- 2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**
- 3. Sprawność fizyczną:**

Wykonanie MTSF (Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)

- siła mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy 4x 10m
- pomiar siły względnej (zwis na ugiętych rękach – dziewczęta i podciąganie na drążku – chłopcy)
- biegi przedłużone (800m– dziewczęta i 1000m– chłopcy)

Wykonanie Testu Coopera

- bieg ciągły przez 12 minut

4. Umiejętności ruchowe

Pilka koszykowa

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania oburącz sprzed klatki piersiowej

- Ocena celująca (6):

*Poprawna i dynamiczna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać piłkę.

.- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza po podaniu od współwiczącego:

- Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika zwodu i rzutu piłki z dwutaktu do kosza .

- Ocena bardzo dobra (5):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.

- Ocena dobra (4):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.

- Ocena dostateczna (3):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami

- Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami

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

3. Rzut z dwutaktu:

- Ocena celująca (6):
- *Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.
- Ocena bardzo dobra (5):
- *Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.
- Ocena dobra (4):
- *Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.
- Ocena dostateczna (3):
- *Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.
- Ocena dopuszczająca (2):
- *Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1):
- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka ręczna

1. Zwód pojedynczy i rzut z wysoku.

- Błędy:
- a. brak zwodu pojedynczego
- b. brak amortyzacji przy chwycie
- c. kozłowanie przed sobą
- d. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- e. nieumiejętność wykonania rzutu z wysoku
- f. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- g. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6) - Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5) - 2 błędy
- * ocena dobra (4) - 3 dowolne błędy
- * ocena dostateczna (3) - 5 dowolnych błędów
- * ocena dopuszczająca (2) - 7 dowolnych błędów
- * ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka siatkowa

1. Łączenie odbić piłki oburącz sposobem górnym i dolnym w parach.

- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:
- * ocena celująca (6)- 10 odbić
- * ocena bardzo dobra (5)- 8 odbić
- * ocena dobra (4)- 6 odbić
- * ocena dostateczna (3)- 4 odbicia
- * ocena dopuszczająca (2)- 2 obicia
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

1. Zagrywka sposobem dolnym 5-6 m od siatki

- * ocena celująca (6)- 6-7 zagrywek
- * ocena bardzo dobra (5)- 5 zagrywek
- * ocena dobra (4)- 4 zagrywki
- * ocena dostateczna (3)- 3 zagrywki
- * ocena dopuszczająca (2)- 2-1 zagrywka
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Gimnastyka

1. Łączone przewroty w przód i w tył

- Błędy

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

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- * ocena dobra (4)- 2-3 błędy
- * ocena dostateczna (3)- 4-5 błędów
- * ocena dopuszczająca (2)- 6-7 błędów
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2. Skok kuczny przez skrzynię 4 części.

- Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe odbicie od odskoczni
- c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni
- d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu
- e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- d
- * ocena dobra (4)- d, e, b
- * ocena dostateczna (3)- d, e, b, c
- * ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

3. Stanie na rękach przy drabinkach

Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak zamachu
- c.) Ugięte łokcie
- d.) Brak pionowej pozycji ciała
- e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- * ocena dobra (4)- 2 błędy
- * ocena dostateczna (3)- 3 błędy
- * ocena dopuszczająca (2)- 4 błędy
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka nożna

1. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy:

- Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika zwodu i strzału na bramkę.

- Ocena bardzo dobra (5):

- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.
- Ocena dobra (4):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
- Ocena dostateczna (3):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
- Ocena dopuszczająca (2):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
- Ocena niedostateczna (1):
- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

- Ocena celująca (6):
- *Prawidłowa technika prowadzenia piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej.
- Ocena bardzo dobra (5):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.
- Ocena dobra (4):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
- Ocena dostateczna (3):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
- Ocena dopuszczająca (2):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
- Ocena niedostateczna (1):
- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Lekka atletyka

1. Poprawna technika startu niskiego na komendy startera.

Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,8	10,0	10,4	10,7	Powyżej 10,7

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,2	9,4	9,8	10,0	powyżej 10,0

2. Bieg na dystansie 800 metrów z pomiarem czasu

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,40	2,45	2,50	2,55	Powyżej 2,55

Chłopcy 1000m

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
4,10	4,20	4,30	4,40	powyżej 4,40

3.Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
8,00	7.40	6.50	5.50	poniżej 5,50

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
9.00	8.50	7.50	6.50	poniżej 6,50

4.Rzut piłeczką palantową na odległość

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
---	---	--------------------------------------	---	-----------------------------------

40	35	30	25	poniżej 25
----	----	----	----	------------

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
45	40	35	30	poniżej 30

5.Wiadomości

- ▶ Uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedź ustna lub pisemna)
- ▶ Uczeń oblicza wskaźnik BMI i interpretuje własny wynik (odpowiedź ustna)
- ▶ Uczeń pozytywne mierniki zdrowia (odpowiedź ustna lub pisemna)

Wykaz szczegółowych wymagań edukacyjnych do działów określonych programem wychowania fizycznego realizowanym na II etapie edukacyjnym klasa VIII

W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1.Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne
- 2,Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- 3.Sprawność fizyczną:

Wykonanie MTSF (Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej)

- siła mm brzucha
- gibkość
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 50 m
- bieg wahadłowy 4x 10m
- pomiar siły względnej (zwis na ugiętych rękach – dziewczęta i podciąganie na drążku – chłopcy)
- biegi przedłużone (800m– dziewczęta i 1000m– chłopcy)

Wykonanie Testu Coopera

- bieg ciągły przez 12 minut

4. Umiejętności ruchowe

Pilka koszykowa

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku

- Ocena celująca (6):

*Poprawna i dynamiczna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu.

- Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać piłkę.

.- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Zwód pojedynczy przodem z piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego:

- Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika zwodu i rzutu piłki z dwutaktu do kosza po podaniu od współwiczającego .

- Ocena bardzo dobra (5):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.

- Ocena dobra (4):

*Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.

- Ocena dostateczna (3):

* Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami

- Ocena dopuszczająca (2):

* Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami

- Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Rzut z dwutaktu:

- Ocena celująca (6):

*Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

- Ocena bardzo dobra (5):
- *Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.
- Ocena dobra (4):
- *Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.
- Ocena dostateczna (3):
- *Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.
- Ocena dopuszczająca (2):
- *Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1):
- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka ręczna

1. Zwód pojedynczy i rzut z wysoku.

- Błędy:
- a. brak zwodu pojedynczego
- b. brak amortyzacji przy chwycie
- c. kozłowanie przed sobą
- d. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- e. nieumiejętność wykonania rzutu z wysoku
- f. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- g. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6) - Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5) - 2 błędy
- * ocena dobra (4) - 3 dowolne błędy
- * ocena dostateczna (3) - 5 dowolnych błędów
- * ocena dopuszczająca (2) - 7 dowolnych błędów
- * ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Pilka siatkowa

1. wystawianie piłki sposobem górnym oburącz

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- 2 błędy
- * ocena dobra (4)- 3 błędy
- * ocena dostateczna (3)- 4 błędy
- * ocena dopuszczająca (2)- 5 błędów
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

1. Zagrywka sposobem dolnym 6 m od siatki

- * ocena celująca (6)- 6-7 zagrywek
- * ocena bardzo dobra (5)- 5 zagrywek
- * ocena dobra (4)- 4 zagrywki
- * ocena dostateczna (3)- 3 zagrywki
- * ocena dopuszczająca (2)- 2-1 zagrywka
- * ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Gimnastyka

1. Przerzut bokiem

- Błędy
- 1. Krok w przód bez jednoczesnego uniesienia dłoni
- 2. Jednoczesne ułożenie dłoni na podłożu
- 3. Ugięcie bioder w staniu na rękach

4. Nie ustawienie dłoni w jednej linii na podłożu/ schodzenie z linii ruchu
5. Łączenie bóg a także ramion w momencie wykonywania ruchu
6. Nieumiejętność utrzymania prostego i napiętego tułowia
7. Brak pełnego zamachu
8. Uginanie ramion

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- * ocena dobra (4)- 2-3 błędy
- * ocena dostateczna (3)- 4-5 błędów
- * ocena dopuszczająca (2)- 6-7 błędów
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

2. Skok kuczny przez skrzynię 5 części.

- Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe odbicie od odskoczni
- c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni
- d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu
- e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- d
- * ocena dobra (4)- d, e, b
- * ocena dostateczna (3)- d, e, b, c
- * ocena dopuszczająca (2)- d, e, b, c, f
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

3. Stanie na rękach przy drabinkach

Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak zamachu
- c.) Ugięte łokcie
- d.) Brak pionowej pozycji ciała
- e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

- * ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- * ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- * ocena dobra (4)- 2 błędy
- * ocena dostateczna (3)- 3 błędy
- * ocena dopuszczająca (2)- 4 błędy
- * ocena niedostateczna (1)- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Pilka nożna

1. Zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie na bramkę podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy:

- Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika zwodu i strzału na bramkę.

- Ocena bardzo dobra (5):

- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.
- Ocena dobra (4):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
- Ocena dostateczna (3):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
- Ocena dopuszczająca (2):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
- Ocena niedostateczna (1):
- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej

- Ocena celująca (6):
- *Prawidłowa technika prowadzenia piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej.
- Ocena bardzo dobra (5):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 1 błędem.
- Ocena dobra (4):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 2 błędami.
- Ocena dostateczna (3):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 3 błędami
- Ocena dopuszczająca (2):
- *Uczeń wykonuje ćwiczenie z 4 błędami
- Ocena niedostateczna (1):
- *Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Lekka atletyka

1. Poprawna technika startu niskiego na komendy startera.

Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,6	9,8	10,2	10,9	Powyżej 10,9

Chłopcy

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
9,0	9,3	9,6	10,0	powyżej 10,0

2. Bieg na dystansie 800 metrów z pomiarem czasu

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
2,38	2,43	2,48	2,53	Powyżej 2,53

Chłopcy 1000m

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
4,08	4,18	4,28	4,38	powyżej 4,38

3.Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę

Dziewczęta

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
8,10	7.50	6.60	5.60	poniżej 5,60

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
9.20	8.70	7.70	6.70	poniżej 6,70

4.Rzut piłeczką palantową na odległość

Dziewczęta

Ocena celująca minimum	Ocena bardzo dobra minimum	Ocena dobra minimum	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
---------------------------------------	---	------------------------------------	--	--

(metry)	(metry)	(metry)		
42	37	32	27	poniżej 27

Chłopcy

Ocena celująca minimum (metry)	Ocena bardzo dobra minimum (metry)	Ocena dobra minimum (metry)	Ocena dostateczna minimum (metry)	Ocena dopuszczająca minimum
47	42	37	32	poniżej 32

5. Wiadomości

- Uczeń wymienia przyczyny i skutki otyłości, zagrożenia wynikające z nadmiernego odchudzania się, stosowania sterydów i innych substancji wspomagających negatywnie proces treningowy (odpowiedź ustna lub pisemna)
- Uczeń zna współczesne aplikacje internetowe i urządzenia elektroniczne do oceny własnej aktywności fizycznej (odpowiedź ustna)
- Uczeń wymienia korzyści dla zdrowia wynikające z systematycznej aktywności fizycznej (odpowiedź ustna lub pisemna)