

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

z wychowania fizycznego

na okres 2015-2020

Przedmiot: *wychowanie fizyczne*

Szkoła: *Szkoła Podstawowa nr 36 w Łodzi*

Etapy edukacyjne: *klasy: IV, V, VI, dziewczęta i chłopcy*

Podstawy prawne:

1. Rozporządzenie MEN z dn. 10.06.2010r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobie oceniania i klasyfikowania Dz.ust.poz.843 z dn. 18.06.2015r.
2. Wewnątrzszkolny System Oceniania.
3. Autorski program wychowania fizycznego dla klas IV – VI szkoły podstawowej, zatwierdzony przez MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ DKW – 4014 – 68/99

Autor: *Alicja Romanowska*

Wydawnictwo: *Korepetytor Płock 1999*

Nauczyciele realizujący:

Rafał Walaszczyk

Ryszard Wolski

Agnieszka Adamska

CELE PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

1. Dostarczanie zainteresowanym (uczniom, jego rodzicom lub opiekunom, dyrekcji szkoły) wszechstronnej i rzeczowej informacji o postępach, osiągnięciach, brakach i uzdolnieniach ucznia w zakresie nauki wychowania fizycznego.
2. Wspieranie ucznia w jego dążeniu do osiągnięcia wszechstronnego rozwoju fizycznego i pozytywnej postawy wobec aktywności ruchowej, określonych w treściach kształcenia i wychowania fizycznego.
3. Pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu swego rozwoju.
4. Przekazywanie podstawowych wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i samodzielne podejmowanie działań służących udoskonaleniu wszystkich funkcji organizmu.
5. Motywowanie ucznia do dalszej pracy w zakresie doskonalenia sprawności fizycznej.
6. Informowanie nauczyciela o trafności doboru metod i sposobów nauczania i oceniania.

**WYMAGANIA EDUKACYJNE I SPOSOBY SPRAWDZANIA
OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH Z
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W SZKOLE PODSTAWOWEJ nr 36 w Łodzi**

I. Kryteria oceniania zostały oparte na określeniu komponentów składających się na ocenę semestralną i końcowo roczną.

- Stopień opanowania wymagań podstawowych i ponadpodstawowych w zakresie: sprawności motorycznej, poziomu umiejętności ruchowych i poziomu wiadomości na lekcji wychowania fizycznego,
- Uczestnictwa w zajęciach obowiązkowych. Frekwencja,
- Przygotowania do zajęć,
- Postawa ucznia i stosunek do lekcji wychowania fizycznego,
- Społecznego zaangażowania w krzewieniu kultury fizycznej,
- Udziału w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych.

1. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości

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

- Test sprawności fizycznej (narzędzie sprawdzania) jest do wglądu u nauczyciela wychowania fizycznego (uzyskany wynik przekłada się na określoną ocenę).
- Ocenę sprawności motorycznej nauczyciel przeprowadza z kilkudniowym wyprzedzeniem.
- W drugim semestrze nauki nauczyciel winien wziąć pod uwagę w szczególności stan sprawności motorycznej ucznia w stosunku do stanu wyjściowego uzyskanego w pierwszym semestrze, tj. za poprawę osiągniętego wyniku należy podwyższyć uzyskaną ocenę o pół stopnia, a w przypadku dużej poprawy wyniku o cały jeden stopień.
- Forma sprawdzianu - działania praktyczne właściwe dla danego testu sprawności fizycznej.

Poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działów, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, lekka atletyka itp.)

Kryteria i narzędzia sprawdzania umiejętności ruchowych

- **Celująca**

Uczeń wykonał bezbłędnie ćwiczenie w szybkim tempie, które objęte są program nauczania w danej klasie.

- **Bardzo dobra**

Uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie.

- **Dobra**

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.

- **Dostateczna**

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.

- **Dopuszczająca**

Uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały, z dużymi błędami w nienaturalnym tempie.

- **Niedostateczna**

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).

Poziom wiadomości z zakresu szeroko pojętej kultury fizycznej powinna być ściśle związana z tym, co nauczyciel przekazał uczniom w czasie jednostki lekcyjnej. Powinny to być informacje krótkie i łatwo przyswajalne. Szczegółowa tematyka znajduje się w załączonym planie wynikowym.

Forma sprawdzianu poziomu wiadomości - jest dowolna - ustna lub pisemna.

Kryteria i narzędzia sprawdzania wiadomości – ilość zdobytych punktów przez ucznia.

2. Przygotowanie do zajęć

Przez przygotowanie do zajęć lekcji wychowania fizycznego rozumie się posiadanie przez ucznia czystego, odpowiedniego stroju sportowego. Należy zwrócić szczególną uwagę na higienę i właściwe przeznaczenie stroju (tylko do ćwiczeń fizycznych) – biała koszulka T- Shirt, spodenki krótkie lub długie, skarpetki białe, obuwie sportowe zmienne. Za każdy przypadek braku stroju, bądź braku odpowiedniego obuwia lub niewłaściwej higieny stroju, nauczyciel stawia po jednym minusie.

Trzy minusy w semestrze - ocena niedostateczna. Każdy kolejny nieusprawiedliwiony brak stroju wiąże się z oceną niedostateczną.

W okresie jesienno – zimowym i zimowo – wiosennym uczeń zobowiązany jest do posiadania dresu sportowego lub cieplejszej odzieży na zajęcia lekcyjne w terenie.

3. Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego.

Rozumiemy przez to:

- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji,
- inwencję twórczą
- postawę społeczną ucznia (stosunek do kolegów i koleżanek),
- kulturę osobistą,
- systematyczne usprawnianie (dążenie do poprawy swojej sprawności),
- stosunek do zajęć sportowych (zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości)
- dyscyplina podczas zajęć
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
- przestrzeganie regulaminu korzystania z obiektów sportowych
- postawa "Fair play" podczas lekcji oraz zawodów sportowych
- współpraca z grupą

Uczeń jest oceniany za swój osobisty stosunek do przedmiotu

Nauczyciel może oceniać uczniów po każdym zajęciu, stawiając im plusy i minusy lub oceny.

3 plusów – daje nam ocenę bardzo dobrą

3 minusów – daje nam ocenę niedostateczną

4. Społeczne zaangażowanie w krzewieniu kultury fizycznej

Forma społecznego zaangażowania ucznia na rzecz kultury fizycznej i sportu może być różna (np. wykonywanie prostych przyborów, redagowanie gazetki, pomoc w organizacji imprez sportowych) - w zależności od pomysłowości nauczyciela i uczniów. Społeczne zaangażowanie ucznia oceniamy dwa razy w roku (przed zakończeniem każdego semestru).

5. Udział w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych

- reprezentowanie szkoły w zawodach,
- udział w zajęciach pozalekcyjnych w ramach SKS, udział szkolnych rozgrywkach,
- uprawianie sportu wyczynowo (uzyskiwanie znaczących osiągnięć).

W w/w formach powinni brać udział wszyscy uczniowie, którzy spełniają określone warunki postawione przez nauczyciela wychowania fizycznego (takie, jak: poziom sprawności fizycznej, postawa społeczna).

Uczeń, który uprawia dowolną dyscyplinę sportu w klubie sportowym bądź

reprezentuje szkołę w zawodach sportowych może otrzymać ocenę semestralną lub końcową wyższą o jeden stopień.

Uczeń trenujący zobowiązany jest dostarczyć nauczycielowi zaświadczenie z Klubu o swoich sukcesach.

II. Zasady poprawiania ocen bieżących

- Poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe, tj., gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo - sprzętowe (np. poprawienie oceny wymaga ponownego rozstawienia odpowiedniego specjalistycznego sprzętu).
- Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego.
- Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny.
- Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz.
- Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

III. Zwolnienia z ćwiczeń

- 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.
- Zgodnie z nowym rozporządzeniem Ministra Edukacji pojedyncze zwolnienia od rodziców nie będą honorowane.

IV. Sposoby dokumentowania ocen

- Oceny ze sprawności motorycznej, umiejętności ruchowych, wiadomości oraz innych komponentów dokumentowane będą w dzienniku elektronicznym oraz w dokumentacji nauczyciela prowadzącego zajęcia.

V. Częstotliwość sprawdzania i oceniania jest uzależniona od tematyki realizowanej podczas zajęć wychowania fizycznego. Przyjmuje się, że:

- sprawność motoryczną ocenia się dwa razy w roku szkolnym (w I i II semestrze),
- umiejętności ruchowe od 3 do 6 razy w semestrze,
- inne komponenty ocenia się w zależności od potrzeb i możliwości, na bieżąco,
- w przypadku, gdy postawa ucznia, jego poziom umiejętności i postęp sprawności motorycznej w drugim semestrze zmieni się znacząco, uczniowi można podnieść ocenę końcową.

VI. Sposoby informowania rodziców o postępach ucznia:

- wszystkie oceny cząstkowe, które uczeń otrzymuje w czasie semestru są do wglądu u nauczyciela prowadzącego zajęcia w-f i w dzienniku elektronicznym.
- w przypadku problemów ucznia, związanych z zaliczeniem stawianych mu wymagań, nauczyciel ma obowiązek powiadomić rodziców lub prawnych opiekunów o zaistniałej sytuacji zgodnie ze Statutem Szkoły i Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania.

VII. Priorytety oceniania

- Postęp sprawności motorycznej;
- Poziom umiejętności;
- Wiadomości;
- Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych, przygotowanie do zajęć, postawa ucznia i stosunek do w – f;
- Społeczne zaangażowanie w krzewienie kultury fizycznej;
- Udział w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych.

Średnie ważone (dziennik elektroniczny) w ocenie poszczególnych działań wychowania fizycznego

- UMIEJĘTNOŚCI – średnia ważona 1
 - MOTORYKA – średnia ważona 1
 - AKTYWNOŚĆ – średnia ważona 2
 - WIADOMOŚCI – średnia ważona 1
 - FREKWENCJA – średnia ważona 2
 - PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI – średnia ważona 2
 - ZAWODY – średnia ważona 2
 - LAUREAT ZAWODÓW – średnia ważona 3
- *średnia ważona w dzienniku elektronicznym w skali ważności 1 (ważna), 2 (ważniejsza), 3 (najważniejsza).

Piłka koszykowa

Klasa IV:

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.

Klasa V:

1.Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku

Ocena celująca (6):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu.

Ocena bardzo dobra (5):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i

kierunku w ruchu.

Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku.

Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.

Ocena dopuszczająca (2):

*Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Podania i chwyt:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena bardzo dobra (5):

*Stosuje prawidłową technikę podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dostateczna (3):

*Podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Uczeń stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji.

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z miejsca, z biegu i po kozłowaniu.

Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena dobra (4):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza dowolnym sposobem.

Ocena dostateczna (3):

*Rzut piłki do kosza z miejsca.

Ocena dopuszczająca (2):

*Podejmuje próby rzutu piłki do kosza z miejsca.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

4. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu do kosza po dwutakcie.

Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowe wykonanie dwutaktu.

Ocena dobra (4):

*Prawidłowo wykonuje dwutakt z marszu.

Ocena dostateczna (3):

*Prawidłowo wykonuje dwutakt z miejsca

Ocena dopuszczająca (2):

*Próbuje wykonać dwutakt z miejsca.

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Klasa VI:

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytów.

Ocena celująca (6):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania sytuacyjne.

Ocena bardzo dobra (5):

*Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dobra (4):

*Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dostateczna (3):

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

Ocena dopuszczająca (2):

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

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem.

Ocena bardzo dobra (5):

*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena dobra (4):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu

Ocena dostateczna (3):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.

Ocena dopuszczająca (2):

*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca

Ocena niedostateczna (1):

*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

3. Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6):

*Prawidłowa 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 dowolnej 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.

Piłka siatkowa:

Klasa IV:

1. Zagrywka dolna. Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 3 metrów.

*5 zagrywek- ocena celująca (6)

*4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

*3 zagrywki- ocena dobra (4)

*2 zagrywki- ocena dostateczna (3)

*1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

(Indywidualne odbicia nad głową).

*5 odbić- ocena celująca (6)

*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

*3 odbicia- ocena dobra (4)

*2 odbicia- ocena dostateczna (3)

*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

(Odbicia sposobem dolnym bez siatki po rzucie nauczyciela).

*5 odbić - ocena celująca (6)

*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

*3 odbicia- ocena dobra (4)

*2 odbicia- ocena dostateczna (3)

*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

Klasa V:

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

*5 zagrywek- ocena celująca (6)

*4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

- *3 zagrywki- ocena dobra (4)
- *2 zagrywki- ocena dostateczna (3)
- *1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

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

- *5 odbić- ocena celująca (6)
- *4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
- *3 odbicia- ocena dobra (4)
- *2 odbicia- ocena dostateczna (3)
- *1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

3. Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym po rzucie współwiczającego przez siatkę.

- *5 odbić- ocena celująca (6)
- *4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
- *3 odbicia- ocena dobra (4)
- *2 odbicia- ocena dostateczna (3)
- *1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

Klasa VI:

1. Zagrywka górna: Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 5 metrów z uwzględnieniem ilości:

- *5 odbić- ocena celująca (6)
- *4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
- *3 odbicia- ocena dobra (4)
- *2 odbicia- ocena dostateczna (3)
- *1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

2. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.

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

- *10 odbić- ocena celująca (6)
- *8 odbić- ocena bardzo dobra (5)
- *6 odbić- ocena dobra (4)
- *4 odbicia- ocena dostateczna (3)
- *2 odbicia- ocena dopuszczająca (2)

LA

Klasa IV:

1. Bieg na dystansie 40 metrów

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 40m z pomiarem czasu według tabel sprawności fizycznej

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem

odległości według tabel sprawności fizycznej

3. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie tabel sprawności fizycznej

4. Rzut piłką lekarską 2 kg

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie tabel sprawności fizycznej

5. Bieg na 600 metrów dziewcząt i chłopców

Bieg na dystansie 600 metrów z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany)

Klasa V:

1. Bieg na dystansie 60 m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według tabel sprawności fizycznej

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według tabel sprawności fizycznej

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według tabel sprawności fizycznej

4. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie tabel sprawności fizycznej

5. Rzut piłką lekarską 2kg.

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie tabel sprawności fizycznej

6. Bieg na dystansie 600 metrów dziewcząt

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według tabel sprawności fizycznej

7. Bieg na dystansie 800 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według tabel sprawności fizycznej

Klasa VI:

1. Bieg na dystansie 60m

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według tabel sprawności fizycznej

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według tabel sprawności fizycznej

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości

według tabel sprawności fizycznej

4. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według tabel sprawności fizycznej

5. Rzut piłką lekarską 3kg.

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według tabel sprawności fizycznej

6. Bieg na dystansie 800 metrów dziewcząt

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według tabel sprawności fizycznej

7. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców

Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według tabel sprawności fizycznej

Gimnastyka

Klasa IV

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

Błędy:

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

Ocena:

6- -----

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2- e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2. Skok zawrotny przez trzy części skrzyni.

Błędy:

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

Ocena:

6- -----

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji nauczyciela

Błędy:

a.) Ugięte ręce

b.) Ugięte nogi

c.) Brak zachowania kąta prostego

d.) Złe ułożenie głowy

e.) Brak unoszenia tułowia

Ocena:

6- -----

5- b

4- b, a

3- b, a, c

2- e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Skok przez kozła

Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe odbicie

c.) Brak wysokiego uniesienia bioder

d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce

e.) Złe lądowanie

Ocena:

6- -----

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

5. Stanie na rękach z pozycji niskiej

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:

6- -----

5- e

4- e, a

3- e, a, b

2- e, b, c, d

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

6. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia

c.) Brak odepchnięcia od podłoża

d.) Przewrót na głowie

e.) Brak złączenia nóg

f.) Brak płynności

Ocena

6- -----

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V

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

Błędy

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe ułożenie rąk

c.) Przewrót na głowie

d.) Uderzenie biodrami o podłoże

e.) Brak wyprostowania w kolanach

f.) Brak złączenia nóg

g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia

h.) Brak płynności

Ocena:

6- -----

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2- e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni

Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe odbicie

c.) Brak wysokiego uniesienia bioder

d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce

e.) Złe lądowanie

Ocena:

6- -----

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji współwiczającego

Błędy:

a.) Ugięte ręce

b.) Ugięte nogi

c.) Brak zachowania kąta prostego

d.) Złe ułożenie głowy

e.) Brak unoszenia tułowia

Ocena:

6- -----

5- b

4- b, a

3- b, a, c

2- e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Skok przez kozła

Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe odbicie

c.) Brak wysokiego uniesienia bioder

d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce

e.) Złe lądowanie

Ocena:

6- -----

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

5. Stanie na rękach z pozycji wysokiej

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:

6- -----

5- e

4- e, a

3- e, a, b

2- e, b, c, d

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

6. Przerzut bokiem z pozycji bocznej

Błędy

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe ułożenie rąk na materacu

c.) Nieotrzymanie pozycji pionowej

d.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

e.) Ugięte nogi w kolanach

Ocena

6- -----

5- d

4- d, a

3- d, a, b

2- d, a, b, c, e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VI

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, wykonany przez daną przeszkodę.

Błędy

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe ułożenie rąk

c.) Przewrót na głowie

d.) Uderzenie głową o przeszkodę

e.) Brak wyprostowania w kolanach

f.) Brak złączenia nóg

g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia

h.) Brak płynności

Ocena:

6- -----

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2-e, h, g, f, d, c, b

1-Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Skok kuczny przez skrzynię

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:

6- -----

5- d

4- d, e, b

3- d, e, b, c

2- d, e, b, c, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- c.) Brak odepchnięcia od podłoża
- d.) Przewrót na głowie
- e.) Brak prawidłowego rozkroku
- f.) Brak płynności

Ocena

6- -----

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Krótki układ gimnastyczny:

-Przerzut bokiem-1/4 obrotu-przewrót w przód do przysiadu-siad płaski-leżenie tyłem mostek-

siad płaski ze skłonem w przód-przysiad podparty-przewrót w tył do rozkroku.

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak podparcia w 4 punktach przy przerzucie bokiem
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Brak umiejętności wykonania mostku
- e.) Ugięcie kolan przy skłonie w przód w siadzie płaskim

- f.) Złe ułożenie rąk oraz brak prawidłowego rozkroku przy przewrocie w tył
- g.) Brak płynności

Ocena:

6- -----

5- 1 błąd

4- 2 dowolne błędy

3- 4 dowolne błędy

2- 6 dowolnych błędów

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

PIŁKA RĘCZNA

Klasa IV

Kozłowanie piłki, rzut z miejsca

Błędy:

- a. uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki
- b. kozłowanie przed sobą
- c. zbyt niskie lub zbyt wysokie kozłowanie
- d. kozłowanie pod zbyt dużym kątem
- e. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f. brak odprowadzenia ręki w tył, brak skrętu przy rzucie

Ocena:

6 -----

5 - 1 dowolny błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 4 dowolne błędy

2 - 5 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V

Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki z wyskoku

Błędy:

- a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b. niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera
- c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d. brak amortyzacji przy chwycie
- e. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f. nieodprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

Ocena:

6-----

5 - 1 błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 4 dowolne błędy

2 - 5 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzian

Klasa VI

Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym

Błędy:

- a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b. niedokładne podanie
- c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d. brak amortyzacji przy chwycie
- e. kozłowanie przed sobą
- f. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g. nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- i. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

6-----

5 - 2 błędy

4 - 3 dowolne błędy

3 - 5 dowolnych błędów

2 - 7 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

PIŁKA NOŻNA

Klasa IV

Podanie, przyjęcie i prowadzenie piłki

Błędy:

- a. niedokładne podanie piłki, złe ustawienie podczas podania
- b. złe przyjęcie piłki, nieopanowanie po przyjęciu
- c. brak opanowania piłki podczas prowadzenia
- d. nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału
- e. brak płynności ćwiczenia

Ocena:

6-----

5 - 1 dowolny błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 3 dowolne błędy

2 - 4 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V

Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę

Błędy:

- a. brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b. brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c. brak płynności ćwiczenia
- d. nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę
- e. brak celności ruchu

Ocena:

6-----

5 - e

4 - e + 1 dowolny błąd

3 - e + 2 dowolne błędy

2 - e + 3 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VI

Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę

Błędy:

- a. brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b. brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c. niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości
- d. złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale
- e. brak płynności ćwiczenia

Ocena:

6-----

5 - 1 błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 3 dowolne błędy

2 - 4 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu