



**WYMAGANIA EDUKACYJNE
I
SPOSOBY SPRAWDZANIA
OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASY IV – VIII
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Nr 92

I. Wymagania zostały oparte na określeniu komponentów składających się na ocenę za I półrocze i ocenę 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 wychowania fizycznego
- Społecznego zaangażowania w krzewieniu kultury fizycznej,
- Udziału w zajęciach dodatkowych, zawodach sportowych.

1. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości

Poziom sprawności motorycznej (siła, szybkość, 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 bez wcześniejszej zapowiedzi.
- W drugim semestrze nauki nauczyciel powinien 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. W odwrotnym przypadku, ocena jest obniżana na tych samych zasadach.
- Forma sprawdzianu - działania praktyczne właściwe dla danego testu sprawności fizycznej.

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

Tematyka zajęć znajduje się w załączonym planie wynikowym.

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 lub 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 powinien być ściśle związany z tym, co nauczyciel przekazał uczniom w czasie jednostki lekcyjnej. Powinny to być informacje krótkie i łatwo przyswajalne. Regulaminy Sali i boiska szkolnego, przepisy gier zespołowych i inne podstawowe wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.

Forma sprawdzianu poziomu wiadomości - jest dowolna: ustna, pisemna lub praktyczna

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

Ocenianie sprawdzianów (zadań kontrolno – oceniających):

- ocena celująca (6) – **96%-100%**
- ocena bardzo dobra (5) – **88%-95%**
- ocena dobra (4) – **72%-87%**
- ocena dostateczna (3) – **48%-71%**
- ocena dopuszczająca (2) – **35%-47%**
- ocena niedostateczna (1) - **poniżej 34%**

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) – T- Shirt, spodenki krótkie lub długie, skarpetki, obuwie sportowe zmienne. Za każdy przypadek braku stroju, bądź braku odpowiedniego obuwia lub niewłaściwej higieny stroju, nauczyciel stawia po jednym nieprzygotowaniu.

Uczeń ma prawo do trzech nieprzygotowań w semestrze, za czwarte nieprzygotowanie uczeń otrzymuje "minus" za piątą ocenę 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.
- Współpraca z grupą.

Nauczyciel może oceniać uczniów po każdym zajęciu, stawiając im plusy i minusy. Zebranie 5 plusów – daje nam ocenę bardzo dobrą.

Zebranie 5 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, przygotowanie referatu lub prezentacji itp.) - w zależności od pomysłowości nauczyciela i uczniów. Społeczne zaangażowanie ucznia możemy oceniać (przed zakończeniem każdego okresu).

5. Udział w zajęciach dodatkowych, zawodach sportowych

Poprzez formy zajęć dodatkowych rozumie się:

- Reprezentowanie szkoły w zawodach.
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych w ramach UKS, 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 za I okres lub roczną wyższą o jeden stopień. Uczeń trenujący zobowiązany jest dostarczyć nauczycielowi zaświadczenie z klubu o swoich sukcesach. Uczeń, który uprawia dowolną dyscyplinę sportu w sposób rekreacyjny, może otrzymać podwyższenie oceny za I okres lub roczną.

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 realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- Jeżeli okres zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej, w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.
- Uczeń może zostać zwolniony z jednej lekcji wychowania fizycznego w tygodniu na pisemną prośbę rodziców (opiekunów prawnych).
- Uczeń zwolniony z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie decyzji dyrektora szkoły, jeżeli zajęcia edukacyjne w danym dniu rozpoczyna lub kończy wychowaniem fizycznym, na pisemną prośbę rodziców (prawnych opiekunów) może być zwolniony do domu.

IV. Sposoby dokumentowania ocen

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

V. Częstotliwość sprawdzania i oceniania

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 okresie),
- umiejętności ruchowe od 3 do 6 razy w semestrze,
- wiadomości – co najmniej raz w roku szkolnym
- 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 okresie zmieni się znacząco, uczniowi można podnieść ocenę roczną.

VI. Priorytety oceniania

- Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych, przygotowanie do zajęć, postawa ucznia i stosunek do zajęć wychowania fizycznego;

- Postęp sprawności motorycznej;
- Poziom umiejętności;
- Wiadomości;
- Społeczne zaangażowanie w krzewienie kultury fizycznej;
- Udział w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych.

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):

Podje muje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.

✓ Ocena dopuszczająca (2):

Podje muje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu.

✓ Ocena niedostateczna (1):

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Podania i chwyt y:

✓ 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):

Podje muje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

✓ Ocena dostateczna (3):

Podje muje 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 po zatrzymaniu z wyskoku.

✓ Ocena bardzo dobra (5):

Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po zatrzymaniu.

✓ Ocena dobra (4):

Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza miejsca .

✓ Ocena dostateczna (3):

Rzut piłki do kosza z miejsca dowolnym sposobem.

✓ Ocena dopuszczająca (2):

Podje muje 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 po zatrzymaniu i po kozłowaniu slalomem.

- ✓ Ocena bardzo dobra (5):

Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po zatrzymaniu i po kozłowaniu.

- ✓ Ocena dobra (4):

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

- ✓ Ocena dostateczna (3):

Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca.

- ✓ 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. (forma- test sprawności technicznych).

Klasa VII

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania, chwytu i rzut po zatrzymaniu:

✓ 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. Rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo.

✓ 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. Rzut do kosza po zatrzymaniu na dwa tempa.

✓ 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, podejmuje próbę rzutu do kosza po zatrzymaniu.

✓ 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. Dwutakt z prawej i z lewej strony:

✓ Ocena celująca (6):

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

✓ Ocena bardzo dobra (5):

Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony po biegu.

✓ Ocena dobra (4):

Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania (bez kozłowania).

✓ 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. (forma- test sprawności technicznych).

Klasa VIII

1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania, chwytu i rzut po zatrzymaniu:

✓ 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. Rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo z wyskoku.

✓ 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. Rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo.

✓ Ocena dobra (4):

Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz wykonuje prawidłowo podania i chwyt piłki w ruchu, wykonuje rzutu do kosza po zatrzymaniu jedno lub dwa tempa.

✓ Ocena dostateczna (3):

Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu. Podejmuje próbę rzutu do kosza po zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa.

✓ Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką, stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę. Uczeń stara się wykonać rzut po zatrzymaniu.

✓ Ocena niedostateczna (1):

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

2. Dwutakt z prawej i z lewej strony:

✓ Ocena celująca (6):

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

✓ Ocena bardzo dobra (5):

Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony po biegu.

✓ Ocena dobra (4):

Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania (bez kozłowania).

✓ 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. (forma- test sprawności technicznych).

Piłka siatkowa:

Klasa IV

1. Zagrywka sposobem górnym.

✓ Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym 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. Prawidłowe odbicia piłki sposobem górnym i dolnym do partnera z podrzutu

✓ Ocena celująca (6):

Uczeń prawidłowo wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym z podrzutu partnera, stosując prawidłową pracę nóg i rąk

✓ Ocena bardzo dobra (5):

Uczeń prawidłowo wykonuje odbicia piłki sposobem górnym i dolnym z podrzutu partnera

✓ Ocena dobra (4):

Uczeń podejmuje próby celnego odbicia piłki sposobem górnym i dolnym z podrzutu partnera

✓ Ocena dostateczna (3):

Uczeń podejmuje próby odbicia piłki sposobem górnym i dolnym z podrzutu partnera

✓ Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń stara się odbić piłkę sposobem górnym i dolnym do partnera

✓ Ocena niedostateczna (1):

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu. (forma- test sprawności technicznych).

Klasa V

1. Zagrywka górna.

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym 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)

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu – ocena niedostateczna (1)

2. Odbicia piłki sposobem górnym ponad głową.

- Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym.

5 przebić- ocena celująca (6)

4 przebicia - ocena bardzo dobra (5)

3 przebicia - ocena dobra (4)

2 przebicia - ocena dostateczna (3)

1 przebicie - ocena dopuszczająca (2)

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu – ocena niedostateczna (1)

3. Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym ponad głową po rzucie współwiczającego.

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)

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu – ocena niedostateczna (1)

Klasa VI

1. Zagrywka górna:

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 5 metrów z uwzględnieniem ilości:

5 przebić- ocena celująca (6)

4 przebicia - ocena bardzo dobra (5)
3 przebicia - ocena dobra (4)
2 przebicia - ocena dostateczna (3)
1 przebicie - ocena dopuszczająca (2) Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu – ocena niedostateczna (1)

2. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.

- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym ponad głową z uwzględnieniem ilości:
20 odbić- ocena celująca (6)
16 odbić- ocena bardzo dobra (5)
10 odbić- ocena dobra (4)
6 odbicia- ocena dostateczna (3)
4 odbicia- ocena dopuszczająca (2)
Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu – ocena niedostateczna (1)

(forma- test sprawności technicznych)

Klasa VII

1. Zagrywka górna:

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 9 metrów z uwzględnieniem ilości:
5 przebić- ocena celująca (6)
4 przebicia - ocena bardzo dobra (5)
3 przebicia - ocena dobra (4)
2 przebicia - ocena dostateczna (3)
1 przebicie - ocena dopuszczająca (2)
Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu – ocena niedostateczna (1)

2. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w parach

- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w parach z uwzględnieniem ilości:
20 odbić- ocena celująca (6)
16 odbić- ocena bardzo dobra (5)
10 odbić- ocena dobra (4)
6 odbicia- ocena dostateczna (3)
4 odbicia- ocena dopuszczająca (2)
Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu – ocena niedostateczna (1)

(forma- test sprawności technicznych)

Klasa VIII

1. Zagrywka górna:

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 9 metrów w wyznaczone miejsce na boisku (zagrywka kierunkowa) z uwzględnieniem ilości:
5 przebić- ocena celująca (6)
4 przebicia - ocena bardzo dobra (5)
3 przebicia - ocena dobra (4)

2 przebiecia - ocena dostateczna (3)

1 przebiecie - ocena dopuszczająca (2)

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu – ocena niedostateczna (1)

2. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym w parach

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

20 odbić- ocena celująca (6)

16 odbić- ocena bardzo dobra (5)

10 odbić- ocena dobra (4)

6 odbicia- ocena dostateczna (3)

4 odbicia- ocena dopuszczająca (2)

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu – ocena niedostateczna (1)

(forma- test sprawności technicznych)

Lekkoatletyka

Klasa IV

1. Bieg na dystansie 60 metrów

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

3. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

4. Bieg na 600 metrów dziewcząt i 1000 metrów chłopców

Bieg na dystansie z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

5. Test Coopera

(ocena według tabeli, załącznik nr 1).

Klasa V

1. Bieg na dystansie 60 metrów

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

3. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

4. Bieg na 600 metrów dziewcząt i 1000 metrów chłopców
Bieg na dystansie z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).
5. Test Coopera
(ocena według tabeli, załącznik nr 1).

Klasa VI

1. Bieg na dystansie 60 metrów
Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).
2. Skok w dal sposobem naturalnym
Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości (ocena według tabeli, załącznik nr 1).
3. Rzut piłeczką palantową
Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku (ocena według tabeli, załącznik nr 1).
4. Bieg na 600 metrów dziewcząt i 1000 metrów chłopców
Bieg na dystansie z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).
5. Test Coopera
(ocena według tabeli, załącznik nr 1).

Klasa VII

1. Bieg na dystansie 60 metrów
Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).
2. Skok w dal
Poprawna technika skoku w dal z pomiarem odległości (ocena według tabeli, załącznik nr 1).
3. Bieg na dystansie 200 metrów
Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 200m z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).
4. Pchnięcie kulą (dziewczęta 3kg, chłopcy 5kg)
Pchnięcie kulą na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku (ocena według tabeli, załącznik nr 1).
5. Bieg na 800 metrów dziewcząt i 1500 metrów chłopców
Bieg na dystansie z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).
6. Test Coopera
(ocena według tabeli, załącznik nr 1).

Klasa VIII

1. Bieg na dystansie 60 metrów

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

2. Skok w dal

Poprawna technika skoku w dal z pomiarem odległości (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

3. Bieg na dystansie 200 metrów

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 200m z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

4. Pchnięcie kulą (dziewczęta 3kg, chłopcy 5kg)

Pchnięcie kulą na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

5. Bieg na 1000 metrów dziewcząt i 2000 metrów chłopców

Bieg na dystansie z pomiarem czasu (ocena według tabeli, załącznik nr 1).

6. Test Coopera

(ocena według tabeli, załącznik nr 1).

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 wyprostów w kolanach
- f.) Brak złączenia nóg
- g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.) Brak płynności

Ocena:

Celujący: -----

Bardzo dobry: e,h

Dobry: e, h, g, f

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

Dopuszczający: e, h, g, f, d, c, b

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2. Skok przez kozła.

Błędy:

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

Ocena:

Celujący: -----

Bardzo dobry: d
Dobry: d, c
Dostateczny: d, c, e
Dopuszczający: d, c, e, b
Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

3. Stanie na rękach z 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:

Celujący: -----

Bardzo dobry: e

Dobry: e, a

Dostateczny: e, a, b

Dopuszczający: e, b, c, d

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

4. 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

Celujący: -----

Bardzo dobry: c

Dobry: c, e

Dostateczny: c, b, e, d

Dopuszczający: b, c, d, e, f

Niedostateczny: 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 wyprostu w kolanach
- f.) Brak złączenia nóg
- g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.) Brak płynności

Ocena:

Celujący: -----

Bardzo dobry: e, h

Dobry: e, h, g, f

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

Dopuszczający: e, h, g, f, d, c, b

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2. Skok przez kozła.

Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe odbicie

c.) Brak wysokiego uniesienia bioder

d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce

e.) Złe lądowanie

Ocena:

Celujący: -----

Bardzo dobry: d

Dobry: d, c

Dostateczny: d, c, e

Dopuszczający: d, c, e, b

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

3. Stanie na rękach z asekuracją nauczyciela.

Błędy

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.)

Brak zamachu

c.) Złe ustawienie rąk na materacu

d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej

e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

Ocena:

Celujący: -----

Bardzo dobry: e,

Dobry: a, e

Dostateczny: a, b, e

Dopuszczający: b, c, d, e

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

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 wyprost w kolanach f.) Brak złączenia nóg

g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia h.) Brak płynności

Ocena:

Celujący: -----

Bardzo dobry: e, h

Dobry: e, h, g, f

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

Dopuszczający: e, h, g, f, d, c, b

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2. 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

Celujący: -----

Bardzo dobry: c

Dobry: e, c

Dostateczny: b, c, d, e

Dopuszczający: c, b, d, e, f

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

3. Skok kuczny przez skrzynię, wykonany z nabiegu i po odbiciu z odskoczni.

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak podparcia w 2 punktach przy lądowaniu na nogach
- c.) Brak odbicia z rąk ze skrzyni
- d.) Brak umiejętności wykonania skoku
- e.) zachwane lądowanie niezachowana cecha gimnastyczna
- f.) Złe ułożenie rąk oraz brak przeniesienia nóg nad skrzynią pomiędzy rękoma
- g.) Brak płynności

Ocena:

Celująca - -----

Bardzo dobra - 1 błąd

Dobra - 2 dowolne błędy

Dostateczna - 4 dowolne błędy

Dopuszczająca - 6 dowolnych błędów

Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Piłka ręczna

Klasa IV

1. Kozłowanie piłki, poruszanie się po boisku

- ✓ Ocena celująca (6):

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

- ✓ Ocena bardzo dobra (5):

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

- ✓ Ocena dobra (4):

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

- ✓ Ocena dostateczna (3):

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

- ✓ Ocena dopuszczająca (2):

Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką.

- ✓ Ocena niedostateczna (1):

Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Klasa V

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

Błędy:

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

Celująca - bezbłędnie

Bardzo dobra - 1 dowolny błąd

Dobra - 2 dowolne błędy

Dostateczna - 4 dowolne błędy

Dopuszczająca - 5 dowolnych błędów

Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VI

1. 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 brak amortyzacji przy chwycie
- d. kozłowanie przed sobą
- e. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- f. nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- g. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- h. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia **Ocena:**

Celująca - -----

Bardzo dobra - 2 dowolne błędy Dobra -

3 dowolne błędy Dostateczna - 5

dowolne błędy

Dopuszczająca - 7 dowolnych błędów

Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

(forma – test sprawności technicznych lub obserwacja we fragmentach gry)

Klasa VII

1. Zebranie piłki z podłoża, podania w parach w biegu, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym

Błędy:

- a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b. niedokładne podanie
- c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu brak amortyzacji przy chwycie
- d. kozłowanie przed sobą
- e. nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- f. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

g. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia **Ocena:**
Celująca - -----
Bardzo dobra - 2 dowolne błędy Dobra -
3 dowolne błędy Dostateczna - 5
dowolne błędy
Dopuszczająca - 7 dowolnych błędów
Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu
(forma – test sprawności technicznych lub obserwacja we fragmentach gry)

Klasa VIII

1. Zebranie piłki z podłoża, podania w parach w biegu, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym w prawą i lewą stronę

Błędy:

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

Celująca - -----
Bardzo dobra - 2 dowolne błędy Dobra -
3 dowolne błędy Dostateczna - 5
dowolne błędy
Dopuszczająca - 7 dowolnych błędów
Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu
(forma – test sprawności technicznych lub obserwacja we fragmentach gry)

Piłka nożna

Klasa IV

1. 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:**

Celująca - -----
Bardzo dobra - 1 dowolny błąd Dobra - 2
dowolne błędy Dostateczna - 3 dowolne
błędy
Dopuszczająca - 4 dowolnych błędów
Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V

1. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę

Błędy:

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

Ocena:

Celujący: -----

Bardzo dobry: e

Dobry: e + 1 dowolny błąd

Dostateczny: e + 2 dowolne błędy

Dopuszczający: e + 3 dowolne błędy

Niedostateczny: Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

Klasa VI

1. 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:

Celująca - -----

Bardzo dobra - 1 dowolny błąd

Dobra - 2 dowolne błędy

Dostateczna - 3 dowolne błędy

Dopuszczająca - 4 dowolnych błędów

Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

(forma – test sprawności technicznych lub obserwacja we fragmentach gry)

Klasa VII

1. Prowadzenie piłki slalomem prawą i lewą nogą, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę

Błędy:

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

Ocena:

Celująca - -----

Bardzo dobra - 1 dowolny błąd

Dobra - 2 dowolne błędy

- 3 dowolne błędy
- Dopuszczająca - 4 dowolnych błędów
- Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu
(forma – test sprawności technicznych lub obserwacja we fragmentach gry)

Klasa VIII

1. Prowadzenie piłki slalomem prawą i lewą nogą, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę prawą i lewą nogą

Błędy:

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

Ocena:

- Celująca - -----
- Bardzo dobra - 1 dowolny błąd
- Dobra - 2 dowolne błędy
- Dostateczna - 3 dowolne błędy
- Dopuszczająca - 4 dowolnych błędów
- Niedostateczna - Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu
(forma – test sprawności technicznych lub obserwacja we fragmentach gry)

Tenis stołowy

Ocena za miejsce zajęte w turnieju klasowym organizowanym raz w roku szkolnym. Odmowa udziału w turnieju klasowym skutkuje oceną niedostateczną.

Ocena:

- (6) – 1 miejsce (+5)
- 2 miejsce
- (5) – 3-4 miejsce (-5) –
- 5-6 miejsce (+4) – 7-8
- miejsce
- (4) – 9-12 miejsce (-4)
- 13-16 i niżej

Rozgrzewka

Każdy uczeń przynajmniej raz w semestrze przeprowadzi rozgrzewkę na ocenę. Wedle prawidłowego schematu rozgrzewki.

1. Zabawa lub gra ożywiająca
2. Ćwiczenia w truchcie
3. Ćwiczenia tzw. rozciągające (od głowy do pięt)
4. Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu
5. Ćwiczenia skocznościowe i równoważne

Brak któregokolwiek z komponentów rozgrzewki skutkuje obniżeniem oceny o jeden stopień, odmowa wykonania zadania to ocena niedostateczna.

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

I. Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego adekwatne do symptomów zaburzeń.

| Objawy zaburzeń funkcji słuchowo-językowych oraz wzrokowo-przestrzennych, integracji percepcyjno-motorycznej i lateralizacji: | Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - mylenie prawej i lewej strony - trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni) - trudności w bieganiu, ćwiczeniach równoważnych - trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki (tenis ziemny i stołowy, siatkówka, koszykówka) - niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi(deskorolka, narty, snowboard) | <ul style="list-style-type: none"> - podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia - w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie -dzielić dane zadanie na etapy i zachęcać do wykonywania małutkimi „kroczkami” - nie zmuszać na siłę do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudność - dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu - nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy - podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć w materiały, niezbędne pomoce itp. - włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę |

II. Dostosowanie wymagań edukacyjnych z wychowania fizycznego dla uczniów z inteligencją niższą niż przeciętna.

| Symptomy trudności w zakresie wychowania fizycznego w przypadku inteligencji niższej niż przeciętna | Dostosowania wymagań edukacyjnych do potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych uczniów |
|---|--|
| - niezborność ruchowa i trudności w wykonywaniu niektórych ćwiczeń | - zapewnienie większej ilości ćwiczeń, aby uczeń opanował daną sprawność (w razie |
| (potrzeba dłuższego treningu, aby opanować dane ćwiczenie, rzucanie do celu itp.), - trudności w zrozumieniu zasad i reguł różnych gier, | potrzeby zwolnienie z wykonania ćwiczeń przerastających możliwości ruchowe ucznia), - wielokrotne tłumaczenie i wyjaśnianie zasad i reguł gier sportowych, -w ocenianiu zwracać większą uwagę na wysiłek włożony w wykonanie zadania , niż jego ostateczny efekt |

III. Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi.

Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżenia wymagań edukacyjnych oraz dostosowanie poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią Poradni Pedagogiczno Psychologicznej. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:

1. Postępy uczniów i ich psychofizyczne predyspozycje i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).
2. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
3. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.

Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może w pełni realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że: sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego, jak i w zajęciach nadobowiązkowych, w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną – wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.