

**Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych
im. Dezyderego Chłapowskiego
w Sławie**

WEWNĄTRZSZKOLNE ZASADY OCENIANIA

WYCHOWANIE FIZYCZNE

**Opracowanie :
mgr Jarosław Moryto
mgr Piotr Kolman
mgr Stella Dodot**

Podstawy prawne:

Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 roku (Dz. U. z 2004r. Nr 256, poz. 2572) z późniejszymi zmianami.

Ustawa o zmianie ustawy o systemie oświaty oraz niektórych innych ustaw z dnia 20 lutego 2015 r. (Dz. U. Z 2015 r., poz. 357)

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007 roku w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych z późniejszymi zmianami (Dz. U. z 2007r. Nr 83, poz.562; Dz. U. z 2007 r. Nr 130, poz.906; Dz. U. z 2013 poz. 520)

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz. U. Z 2015 r., poz. 843)

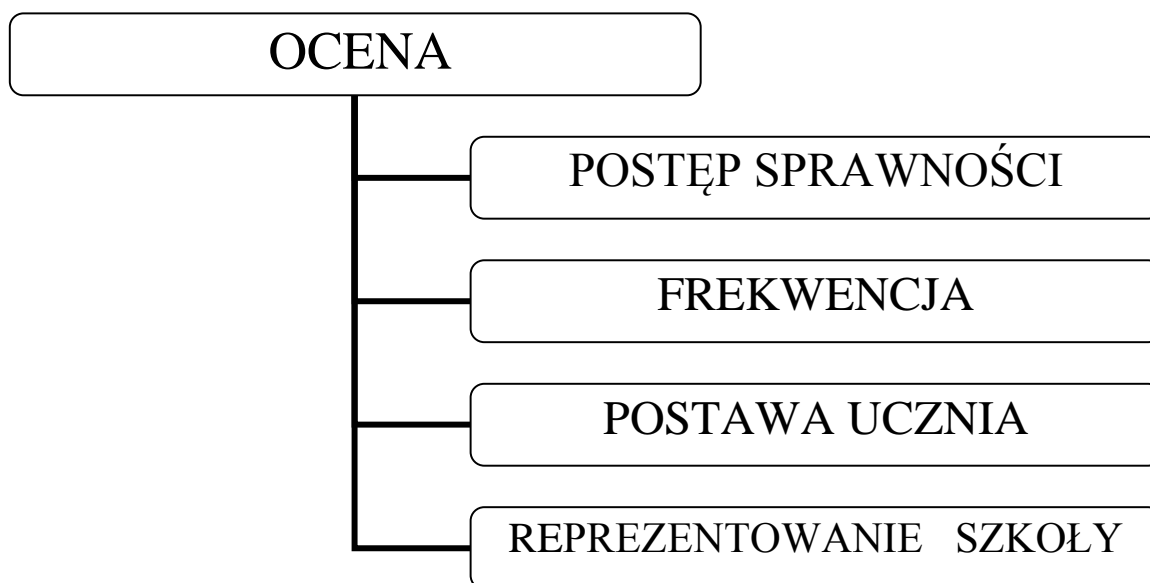
Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 kwietnia 1992 roku w sprawie warunków i sposobu organizowania nauki religii w publicznych przedszkolach i szkołach z późniejszymi zmianami (Dz. U. z 1992r. Nr 36, poz.155; Dz. U. z 1993r. Nr 83, poz. 390; Dz. U. z 1999r. Nr 67, poz.753).

WEWNĄTRZSZKOLNE ZASADY OCENIANIA

§ 6

1. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, należy brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

SCHEMAT OCENIANIA



POSTĘP SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

- stałe kształtowanie poziomu zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, których wyznacznikiem jest poziom i postęp w rozwoju: siły, szybkości, wytrzymałości, mocy, zwinności, zręczności. Poziom zdolności badany jest na początku roku w każdej klasie w formie diagnozy umiejętności. Narzędzie kontrolne - sprawdzian wg Zuchory lub w formie rekreacyjno zabawowej tzw. test „policjanta”.
- formą sprawdzania postępów w sprawności jest porównywanie wyników prób (w formie sprawdzianów z każdego działu) z każdego roku. Bez względu na wynik w pierwszej kolejności oceniany jest wkład i zaangażowanie ucznia w pracę nad sobą i swoimi możliwościami.
- w przypadku nieobecności podczas testu sprawności uczeń zobowiązany jest do zaliczenia sprawdzianów w ciągu dwóch tygodni lub zgłoszenie się u nauczyciela w celu omówienia formy zaliczenia,

- systematyczne podnoszenie poziomu umiejętności ruchowych – przyswojenie techniki ruchu i taktyki w grach.

Narzędzie kontrolne – ściśle zadania kontrolno – oceniające (ocena z techniki) i stopień opanowania czynności ruchowych zastosowanych właściwie w grze (ocena z gry).

Ocenię podlegają :

- piłka siatkowa
- piłka koszykowa
- piłka ręczna
- piłka nożna
- unihokej
- gimnastyka (+ aerobik dziewczęta)
- ćwiczenia siłowe (chłopcy)
- lekka atletka
- atletyka terenowa

Uczeń nieobecny ma obowiązek w ciągu dwóch tygodni ustalić z nauczycielem termin i formę zaliczenia . W przypadku braku podjęcia przez ucznia jakiegokolwiek działania ani wykazywaniu chęci w ustaleniu terminu zaliczenia pomimo wszelkich starań nauczyciela, brakujące sprawdziany będą ocenione na ocenę niedostateczną.

Uczeń może poprawić każdą uzyskaną ocenę na zajęciach pozalekcyjnych w ciągu 14 dni od sprawdzianu.

W przypadku choroby (zwolnienie lekarskie) dopuszcza się odstępstwa od w/w kryteriów.

- doskonalenie poziomu wiedzy z zakresu wychowania fizycznego – znajomość tematyki o rozwoju fizycznym, higienie, hartowania, rozwoju sprawności fizycznej, technice i taktyce w grach, zasadach bezpieczeństwa, regulaminach , przepisach gry, zasady czystej gry, oraz zasadach sportowego kibicowania. Narzędzie kontrolne – samodzielnie prowadzone rozgrzewki, rozmowy, referaty , prezentacje multimedialne, artykuły.

- nabywania umiejętności samousprawniania – stopień umiejętności organizowania zajęć rekreacyjnych w czasie wolnym oraz samodoskonalenia własnej sprawności.

Formą oceny jest samodzielne prowadzenie fragmentów lekcji o charakterze rekreacyjnym.

- w przypadku NOWEJ PODSTAWY (klasy od roku szkolnego 2013/2014) programowej uczniowie dodatkowo zobowiązani są uczestniczyć w zajęciach teoretycznych EDUKACJI ZDROWOTNEJ które stanowią element lekcji wychowania fizycznego. Lekcje prowadzone są w formie teoretycznych wykładów, pogadanek , dyskusji prowadzonych przez nauczycieli wychowania fizycznego. Uczeń otrzymuje częściową ocenę z wiedzy na temat edukacji zdrowotnej.

POSTAWA UCZNI

- aktywny udział w zajęciach – zaangażowanie i kreatywność w zajęciach lekcyjnych i pozaszkolnych
- aktywna postawa w organizacji lekcji – przygotowanie przyborów
- higiena podczas uczestniczenia w ćwiczeniach poprzez odpowiedni stroju sportowy (zmienne obuwie , biała koszulka , brak biżuterii)
- właściwa współpraca w grupie postawa fair play
- przestrzeganie regulaminów korzystania z obiektów sportowych oraz lekcji wychowania fizycznego
- dbałość o odpowiedzialny stosunek do spraw zdrowia i higieny - w tym unikanie nałogów
- przestrzeganie obowiązków uczniowskich
- życzliwy stosunek do innych w szczególności pomocna postawa wobec słabszych
- kulturalne zachowanie wobec nauczyciela oraz godne reprezentowanie szkoły
- aktywne zaangażowanie i własna inicjatywa nagradzana jest dodatkową pozytywną oceną cząstkową za aktywność.

FREKWENCJA

- punktualność
- systematyczne uczęszczanie na lekcje
- uczeń nieprzygotowany do lekcji to taki, który zgłasza brak stroju.,
 - uczeń ma możliwość zgłosić dwa razy na semestr nieprzygotowanie z powodów osobistych bądź zdrowotnych, za zgłoszenie nieprzygotowania po raz trzeci uczeń otrzymuje cząstkową ocenę niedostateczną.
 - Zgodnie z WSO uczeń który został skierowany na kursy zawodowe i nie uczestniczy w zajęciach jest

ZWOLNIENIA LEKARSKIE

Uczeń, który przedstawia zwolnienie lub zwolnienia przekraczające okres 3 miesięcy nieobecności na zajęciach zobowiązany jest przedstawić zwolnienie do dyrektora szkoły.

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.

Uczeń posiadający decyzję o zwolnieniu z wychowania fizycznego zwolniony jedynie z aktywnego uczestniczenia w zajęciach a nie z obecności na nich.

Wyjątek stanowią lekcje które w planie zajęć są pierwsze lub ostatnie, wówczas po pisemnej deklaracji od rodziców istnieje możliwość zwolnienia ucznia z obecności.

REPREZENTOWANIE SZKOŁY w turniejach, olimpiadach oraz okolicznościowych imprezach sportowych.

Uczestnictwo w zawodach na poziomie powiatu jest oceniane oceną cząstkową bdb lub celującą w przypadku zajęcia pierwszych miejsc.

Uczniowie, którzy osiągają sukcesy na poziomie wojewódzkim (półfinały, finały) ma możliwość ubiegania się o stypendium sportowe.

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY

OCENA CELUJĄCA (6)

- POZIOM SPRAWNOŚCI

Uczeń osiąga bardzo dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych , wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest bardzo wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.

- POSTAWA UCZNIA –

Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga.

- FREKWENCJA –

Uczeń jest punktualny i uczestniczył w min, 75 % lekcji wych. fizycznego.

- REPEREZNETOWANIE SZKOŁY LUB OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE.
-

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- POZIOM SPRWNOŚCI –

Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno-kondycyjnych , wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest bardzo wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje siebie i innych uczniów do samousprawniania.

- POSTAWA -

Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Jest

kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi ćwiczącymi. Chętnie pomaga innym uczniom.

- FREKWENCJA –

Uczeń jest punktualny i uczestniczył w min. 75 % lekcji wych. fizycznego.

OCENA DOBRA (4)

Uczeń całkowicie wywiązuje się ze wszystkich zadań zawartych w co najmniej dwóch z poniższych wymagań.

- POZIOM SPRAWNOŚCI -

Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje się do samousprawniania.

- POSTAWA UCZNIA -

Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami. Chętnie pomaga innym uczniom.

- FREKWENCJA

Uczeń jest punktualny i uczestniczył w min. 75 % lekcji wychowania fizycznego

OCENA DOSTATECZNA (3)

Uczeń całkowicie wywiązuje się ze wszystkich zadań zawartych w co najmniej jednym z poniższych wymagań.

- POZIOM SPRAWNOŚCI –

Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dobry. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje dobry poziom wiedzy. Aktywizuje się do samousprawniania.

- POSTAWA -

Uczeń jest zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być

kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami. Chętnie pomaga innym uczniom.

- FREKWENCJA – Uczeń jest punktualny , uczestniczył w min 75 % lekcji

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

Uczeń minimalnie wywiązuje się z pojedynczych zadań zawartych w poniższych wymaganiach.

- POZIOM SPRAWNOŚCI –

Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dobry. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje dobry poziom wiedzy.

Aktywizuje się do samousprawniania.

- POSTAWA -

Uczeń jest zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami. Chętnie pomaga innym uczniom.

- FREKWENCJA – Uczeń jest punktualny , uczestniczył w min 50 % lekcji

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

Uczeń nie wywiązuje się z żadnych zadań zawartych w poniższych wymaganiach.

- POZIOM SPRAWNOŚCI –

Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno – kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dobry. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje dobry poziom wiedzy.

Aktywizuje się do samousprawniania.

- POSTAWA -

Uczeń jest zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami. Chętnie pomaga innym uczniom.

- FREKWENCJA – Uczeń jest punktualny , uczestniczył w min 50 % lekcji

WYKAZ SZCZEGÓŁOWYCH SPRAWDZIANÓW

GRUPA DZIEWCZĄT

Głównym kryterium do wystawienia oceny jest zaangażowanie ucznia w wykonywane zadanie, umiejętność współpracy w grupie i rozumienie istoty wychowania fizycznego.

LA + AT

- INDEKS SPRAWNOŚCI ZUCHORY – DIAGNOZA
- BIEGI PRZEŁAJOWE W TERENIE (LAS) ok.1200 – 1600 m
Klasy pierwsze – diagnoza
Bdb – dla 3 pierwszych
Dst – dla 3 ostatnich
Osoba która bez uzasadnienia przerywa bieg dostaje ocenę *ndst*
Klasy następne – ocena w stosunku do klasy pierwszej .
- BIEG NA 800 M
Klasyfikacja ogólna
(KLASOWA- KL. PIERWSZA, SZKOLNA – KLASY NASTĘPNE)
 - pierwsza trójka cel
 - pierwsza 10 bdb
 - w dwudziestce db
 - ukończony bieg ale ostatnie miejsca – dop
- BIEG NA 100 M
Klasyfikacja ogólna – pierwsza trójka cel
 - pierwsza 10 bdb
 - w dwudziestce db
 - ukończony bieg ale ostatnie miejsca – dop
- Inne dyscypliny LA (pchnięcie kulą, rzut piłką lekarską i skok w dal oceniane są według poprawności wykonanej techniki i wyniku)
- Test Coopera wg (13 – 20)

	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14 M 2700+ m		2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
K 2000+ m		1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m

15-16	M 2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K 2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-20	M 3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K 2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m

Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

1. **Szybkość** – Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. Z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.
2. **Skoczność** – Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami.
(wynik zaokrągla się do „całej stopy”)
3. **Siła ramion** – Zwis na drążku (może być 11p. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).
4. **Gibkość** – Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
5. **Siła mięśni brzucha** – Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem.
Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia – „nożyce poprzeczne”.
6. **Wytrzymałość** – Bieg ciągły – dwa warianty przeprowadzenia próby:
 - o bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę – mierzymy czas biegu
 - 30 bieg na odległość – mierzymy przebiegnięty dystans.

Punktacja w poszczególnych próbach.**Szybkość**

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnieć	15 klaśnieć	minimalny 1 pkt
16 klaśnieć	20 klaśnieć	dostateczny 2 pkt
20 klaśnieć	25 klaśnieć	dobry 3 pkt
25 klaśnieć	30 klaśnieć	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnieć	35 klaśnieć	wysoki 5 pkt
35 klaśnieć	40 klaśnieć	wybitny 6 pkt

Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

Siła ramion

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	Minimalny 1 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	Dostateczny 2 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	Dobry 3 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	Bardzo dobry 4 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	Zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	Wysoki 5 pkt
zawis, podciągnięcie się	zawis, podciągnięcie się	wybitny 6 pkt

Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

Siła mięśni brzucha

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt
30 sek	1 min.	Dostateczny 2 pkt
1 min.	1,5 min.	Dobry 3 pkt
1,5 min.	2 min.	Bardzo dobry 4 pkt
2 min.	3 min.	Wysoki 5 pkt

3 min.	4 min.	Wybitny 6 pkt
--------	--------	----------------------

Wytrzymałość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
1 min. 200 m	2 min. 400 m	minimalny 1 pkt
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	dostateczny 2 pkt
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	dobry 3 pkt
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	bardzo dobry 4 pkt
15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	wysoki 5 pkt
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	wybitny 6 pkt

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
6 lat	5	8	11	14	17	20
7 lat	6	9	12	15	18	22
8 lat	6	10	13	17	21	25
9-10 lat	6	11	15	19	23	27
11-12 lat	6	11	16	20	25	29
13-15 lat	6	12	17	22	27	31
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35

KOSZYKÓWKA – I klasa

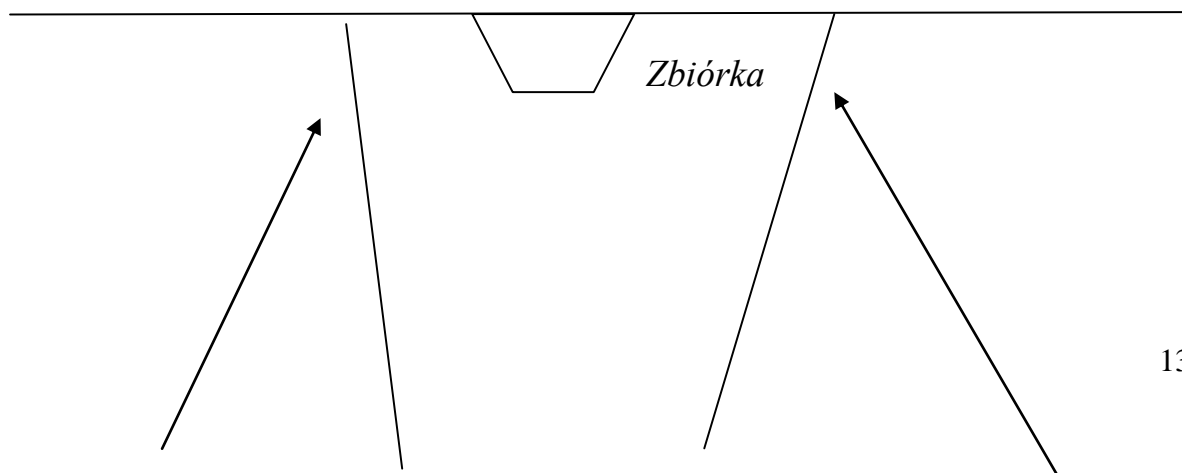


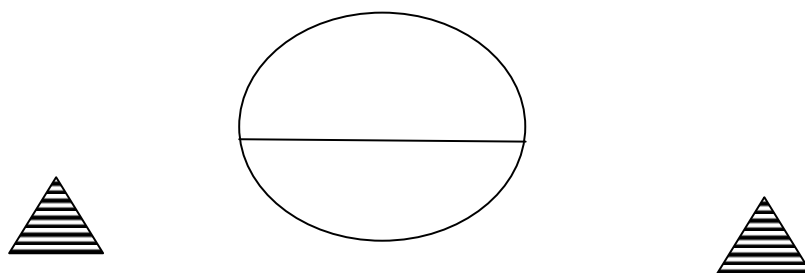
OCENA Z TECHNIKI

ZADANIA :

1. DWUTAKT Z PRAWEJ I LEWEJ STRONY .

Oceniana jest tylko poprawność kroków i techniki rzutu. Ćwiczenie wykonywane jest w biegu.





Uczeń rozpoczyna ćw z prawej strony kosza wykonuje dwutakt z prawej strony, zbiera piłkę i kozłując przechodzi do dwutaktu na lewą stronę.

Na każdą stronę uczeń ma 3 próby, co w sumie daje 6 rzutów z biegu.

pkt . za poprawnie wykonane ćw.

zero – za błędnie wykonanie ćw.

max ilość pkt. – 6

2. ZATRYMANIE NA JEDNO TEMPO Z RZUTEM NA KOSZ

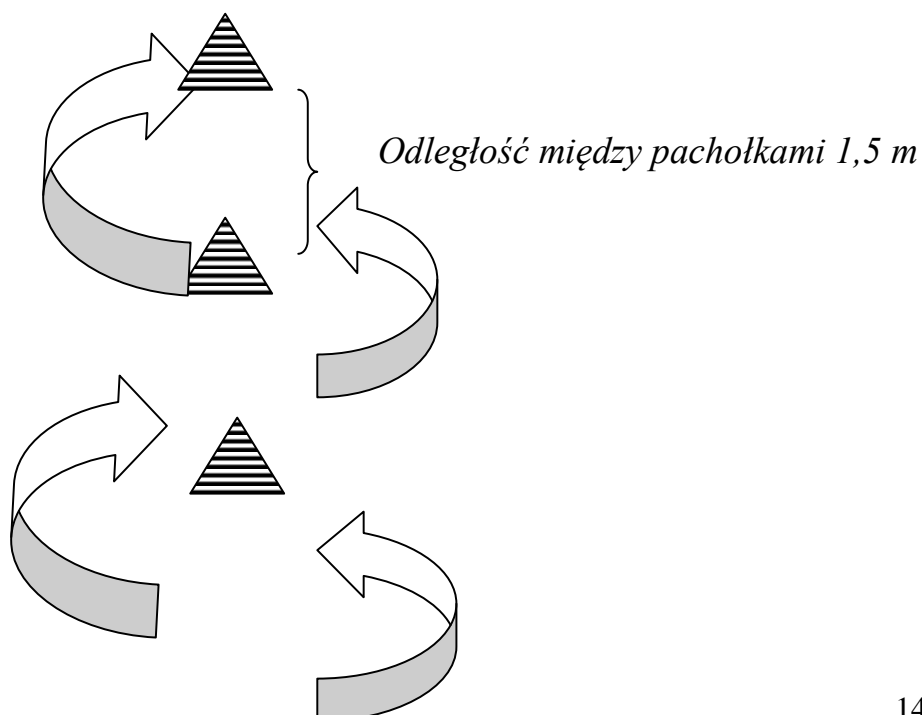
Uczeń biegnie prostopadle do kosza zatrzymując się na jedno tempo na linii rzutów wolnych i wykonuje rzut do kosza (technika dowolna). Zadanie wykonuje trzy razy.

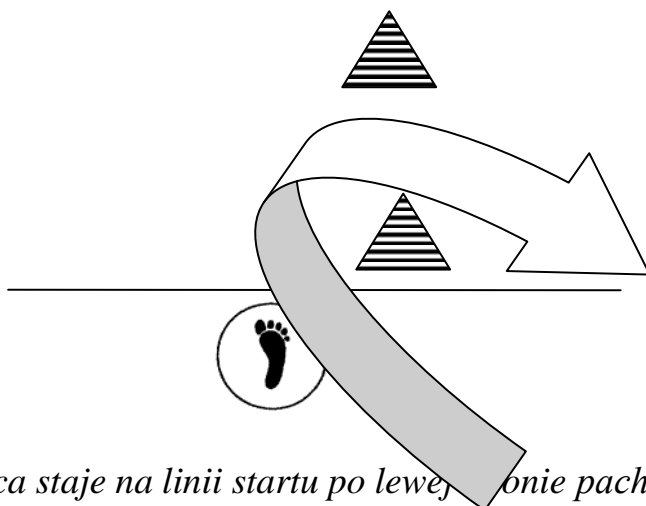
1 pkt. – poprawne zatrzymanie

0 pkt – błąd kroków lub kozłowania

Max ilość pkt.w zadaniu – 3

3. SLALOM Z KOZŁOWANIEM NA CZAS





Uczennica staje na linii startu po lewej stronie pachołka i wykonuje slalom z kozłowaniem powrotem również jest slalom z kozłowaniem.

- 3 pkt czas : 0' 09 sek – brak błędu (zgubienie piłki, błąd kozłowania)*
- 2 pkt 10 – 12 sek – pojedyncze błędy*
- 1 pkt pow 13 sek – pojedyncze błędy*
- 0 pkt –zgubienie piłki lub przerwanie ćw.*

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 mint oceniana jest :

- *Ilość błędów technicznych w grze*
- *Ilość zdobytych pkt*
- *Aktywność w grze*
- *Rozumienie przepisów gry*

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność .

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

Całkowita pkt

Zadanie 1	Max 6 pkt
Zadanie 2	Max 3 pkt
Zadanie 3	Max 3 pkt

Max 12 – 11 - ocena bdb

10 – 9 db

8 - 6 dst

4 – 3 dop

KOSZYKÓWKA – II klasa

Całość sprawdzianu z techniki jest taki sam jak w klasie pierwszej ze zmianą:

Zadanie 1 :

1 pkt – za poprawną technikę oraz celny rzut z prawej strony, lewa strona jest nadal oceniana za poprawność techniczną.

Zadanie 2:

1 pkt – za trafny rzut i prawidłowa technika

Całkowita pkt

Zadanie 1	Max 6 pkt
Zadanie 2	Max 3 pkt
Zadanie 3	Max 3 pkt

Max 12 – 11 - ocena bdb

10 – 9 db

8 - 6 dst

4 – 3 dop

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 mint oceniana jest :

- *Ilość błędów technicznych w grze*
- *Ilość zdobytych pkt*
- *Aktywność w grze*
- *Rozumienie przepisów gry*

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność .

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

KOSZYKÓWKA – III klasa

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 minut oceniana jest :

- *Ilość błędów technicznych w grze*
- *Ilość zdobytych pkt*
- *Aktywność w grze*
- *Rozumienie przepisów gry*

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność.

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

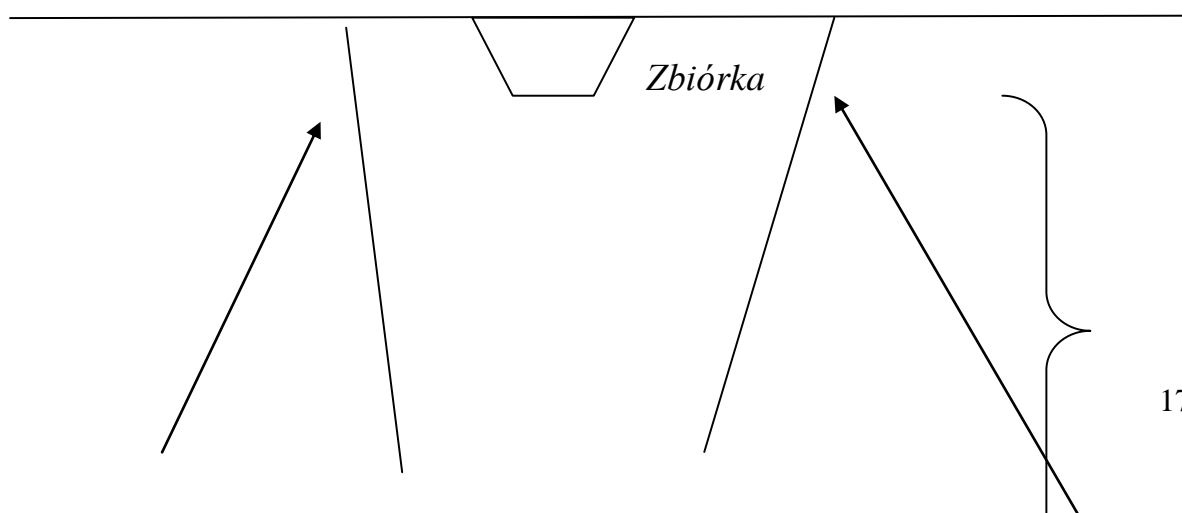
Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

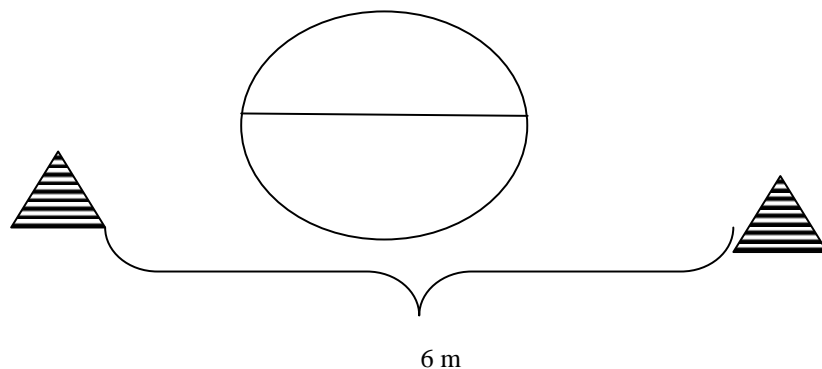
OCENA Z TECHNIKI

ZADANIA :

1. DWUTAKT Z PRAWEJ I LEWEJ STRONY .

Oceniana jest tylko poprawność kroków i techniki rzutu. Ćwiczenie wykonywane jest w biegu.





Uczeń rozpoczyna ćw z prawej strony kosza wykonuje dwutakt z prawej strony, zbiera piłkę i kozłując przechodzi do dwutaktu na lewą stronę.
 Na każdą stronę uczeń ma 3 próby, co w sumie daje 6 rzutów z biegu.
 Ćwiczenie ograniczone jest czasem 2 minut. Ilość trafień przekładana jest na ilość pkt.

2. ZATRYMANIE NA JEDNO TEMPO Z RZUTEM NA KOSZ

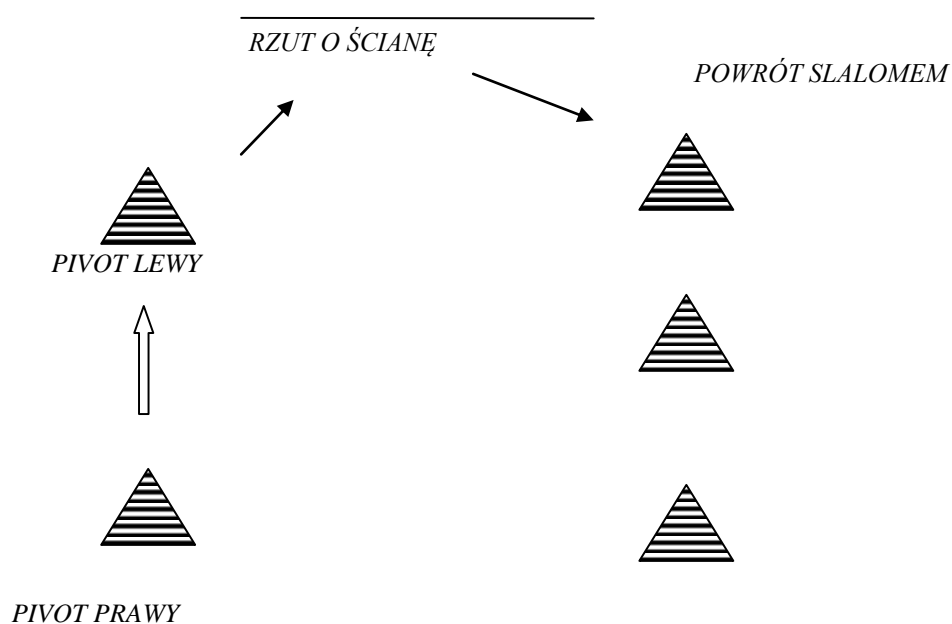
Uczeń biegnie prostopadłe do kosza zatrzymując się na jedno tempo na linii rzutów wolnych i wykonuje rzut do kosza (technika dowolna). Zadanie wykonuje trzy razy.

1 pkt. – poprawne zatrzymanie

0 pkt – błąd kroków lub kozłowania

Max ilość pkt. w zadaniu – 3

3. TOR ZE ŚLALOMEM





START

META

Uczennica staje na starcie na sygnał N wykonuje pivot prawy przy następnym pacholku pivot lewy, odbija raz piłkę o ścianę i wraca kozłując slalomem.

Ćwiczenie na czas.

3 pkt czas : 0' 10 sek – brak błędu (zgubienie piłki, błąd kozłowania)

2 pkt 11 – 13 sek – pojedyncze błędy

1 pkt pow 13 sek – pojedyncze błędy

0 pkt – zgubienie piłki lub przerwanie ćw.

Całkowita pkt

Zadanie 1	Max 6 pkt
Zadanie 2	Max 3 pkt
Zadanie 3	Max 3 pkt

Max 12 – 11 - ocena bdb

10 – 9 db

8 - 6 dst

4 – 3 dop

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 mint oceniana jest :

- Ilość błędów technicznych w grze*
- Ilość zdobytych pkt*
- Aktywność w grze*
- Rozumienie przepisów gry*

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność .

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

KOSZYKÓWKA – IV klasa

Całość sprawdzianu technicznego taka sama jak w klasie III.

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 min oceniana jest :

- *Ilość błędów technicznych w grze*
- *Ilość zdobytych pkt*
- *Aktywność w grze*

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność .

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

UNIHOKEJ oraz PIŁKA RĘCZNA

I, II, III, IV klasa

OCENA Z GRY :

W trakcie klasowego meczu około 2 x 20 min oceniana jest :

- *Ilość błędów technicznych w grze*
- *Ilość zdobytych pkt*
- *Aktywność w grze*
- *Rozumienie przepisów gry*

Ocena bdb – osoba z największą aktywnością i skutecznością w grze. Na mecz może ta ocena przypadać na kilka osób mających znaczny wpływ w uzyskaniu przewagi pkt oraz osób bardzo dobrze współpracujących w zespole.

Ocena db – osoba aktywna w grze, ze średnią skutecznością i małą ilością błędów tech.

Ocena dst – osoba mało aktywna w grze, ale udzielająca się w grze zespołowej. Mała skuteczność.

Ocena dop – osoba mało aktywna indywidualnie jak i zespołowo, dużo błędów, mała skuteczność, bierność.

Ocena nast. – brak jakiegokolwiek zaangażowania, przeszkadzanie w grze lub jej bezmyślne utrudnianie, agresywna gra lub całkowita rezygnacja z podjęcia zadania.

RYTM TANIEC MUZYKA I klasa

Układ na ocenę:

<i>Ocena</i>	<i>Bdb</i>	<i>Db</i>	<i>Dst</i>	<i>Dop</i>
<i>Układ</i> <i>I część:</i> <i>P + L strona</i> - krok step touch x 4 - double step x2 - step touch x 4 - 4 knee	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem, połączenie pracy RR.	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem, bez pracy RR	Wykonanie I części zgodnie z rytmem	Wykonanie I części z pomocą N lub grupy.
<i>II część:</i> - Marsz po skosie - Grape vine x 2 - V – step x 2 - 4 knee			X	X

Ocenę celującą może otrzymać osoba, która sama ułoży prosty układ i poprawnie go wykona.

Przy ocenie brana jest pod uwagę głównie :

- wykonywanie ćwiczeń w rytm muzyki
- zapamiętanie kolejności ćwiczeń
- koordynacja pracy RR i nóg

RYTM TANIEC MUZYKA II klasa

<i>Ocena</i>	<i>Bdb</i>	<i>Db</i>	<i>Dst</i>	<i>Dop</i>
<i>Układ</i> <i>I część:</i> <i>P + L strona</i>	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem,	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem, bez	Wykonanie I części zgodnie z rytmem	Wykonanie I części z pomocą N lub grupy.

<ul style="list-style-type: none"> - Grape vine x 2 - Step po kwadracie - M p/t knee up - 4 knee up do boku 	połączenie pracy RR.	pracy RR		
II część: <ul style="list-style-type: none"> - Step touch po skosie - Cha – cha x 4po skosie - Mambo x 2 - 4 knee up 			X	X

RYTM TANIEC MUZYKA III klasa

Ocena	Bdb	Db	Dst	Dop
I część układ na stepie P + L strona <ul style="list-style-type: none"> - Basic step x 2 - V step x 2 - Knee up p/l x 2 - L step 	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem, połączenie pracy RR.	Wykonanie dwóch części układu zgodnie z rytmem, bez pracy RR	Wykonanie I części zgodnie z rytmem	Wykonanie I części z pomocą N lub grupy.
II część układ na stepie <ul style="list-style-type: none"> - Cross step + promenada x2 - V step przod tył - Mb + mb z obrotem 				

GIMNASTYKA I klasa

Ścieżka gimnastyczna :

1 dzień sprawdzianu

1. Przewrót przód
2. Przewrót tył
3. Stanie na RR przy drabinkach

2 dzień sprawdzianu

4. Skok kuczny przez skrzynię
5. Przerzut bokiem
6. podpór łukiem leżąc tyłem „mostek”.

1 pkt prawidłowo wykonane ćw

0, 5 pkt błąd

0 nie wykonane ćw

Punktacja:

6 – 5 pk bdb

4,5 – 3,5 db

3 – 2,5 dst

2 - dop

GIMNASTYKA II klasa

Ścieżka gimnastyczna :

1 dzień sprawdzianu

- 1. Przewrót przód do rozkr*
 - 2. Przewrót w tył z rozkr do rozk*
 - 3. Stanie na RR przy drabinkach*
-

2 dzień sprawdzianu

- 4. Skok kuczny przez skrzynię*
- 5. Przerzut bokiem*
- 6. Skok rozkr przez kozła*
- 7. Stanie na gł.*

1 pkt prawidłowo wykonane ćw

0, 5 pkt błąd

0 nie wykonane ćw

Punktacja:

7 – 5 pk bdb

4,5 – 3,5 db

3 – 2,5 dst

GIMNASTYKA III klasa

Ścieżka gimnastyczna :

1 dzień sprawdzianu

- 1. Przewrót przód do rozkr*
- 2. Przewrót w tył do nóg prostych*
- 3. Wymyk i odmyk*

2 dzień sprawdzianu

- 4. Skok zawrotny przez skrzynię*
- 5. Przerzut bokiem*
- 6. Skok rozkr przez kozła*
- 7. Stanie na RR i przejście w podpór łukiem leżąc tyłem*

1 pkt prawidłowo wykonane ćw

0, 5 pkt błąd

0 nie wykonane ćw

*Punktacja:
7 – 5 pk bdb
4,5 – 3,5 db
3 – 2,5 dst*

GIMNASTYKA IV klasa

Ocena z piramid gimnastycznych.

W zależności od liczebności klasy tworzone są zespoły, min 5 osobowe.

Ocena dla zespołu uwarunkowana jest trudnością figur gimnastycznych oraz inwencją twórczą.

INNE na rok szkolny 2015/16

Dodatkową szansę na uzyskanie wyższej oceny daje uczniowi możliwość uczestnictwa w zajęciach pozalekcyjnych (obecność pow. 50 %) tj.

- piłka nożna - mgr P. Kolman

- siatkówka – mgr S. Dodot

Oraz inne zajęcia na bieżąco ogłaszane przez nauczycieli wychowania fizycznego