

# **Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 3 w Konstancinie-Jeziornie.**

## **I. Podstawa prawna:**

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego jest zgodny z:

1. Rozporządzeniem MEN (z dnia 30 kwietnia 2007 w sprawie warunków i sposobu - oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów).
2. Wewnątrzszkolnym systemem oceniania.
3. Statutem szkoły.
4. Programem wychowawczym szkoły.
5. Podstawą programową z wychowania fizycznego dla II etapu edukacji.
6. Programem nauczania z wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej.

## **II. Cele wychowania fizycznego:**

- wszechstronny rozwój sprawności fizycznej i motorycznej, podniesienie poziomu wydolności fizycznej, powiększenie potencjału zdrowotnego młodzieży,
- rozbudzenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, zdrowotnej, utylitarnej, sportowej, rekreacyjnej oraz wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające im aktywne uczestnictwo w tych formach ruchu,
- kształtowanie pozytywnej postawy wobec zdrowego stylu życia przez podniesienie poziomu świadomości wobec odpowiedzialności za własny rozwój fizyczny oraz potrzeby ustawicznego działania na rzecz zachowania i pomnażania zdrowia.

## **III. Cele przedmiotowego systemu oceniania z wychowania fizycznego:**

1. Oparcie pracy edukacyjnej na podstawie programowej.
2. Podniesienie stanu opanowania umiejętności kluczowych.
3. Dostarczenie nauczycielom możliwie precyzyjnej informacji o poziomie osiągnięcia założonych celów kształcenia, szczególnie w zakresie umiejętności.
4. Wdrożenie uczniów do efektywnej samooceny, rozwijanie poczucia odpowiedzialności ucznia za osobiste postępy w edukacji szkolnej.
5. Pobudzenie rozwoju umysłowego ucznia.
6. Pomoc uczniom w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju.
7. Przedstawienie uczniom jasno określonego celu oceniania.
8. Dążenie do rzetelności i trafności oceniania.

9. Potraktowanie oceniania jako integralnej części planu nauczania.
10. Przedstawienie uczniom zrozumiałych i jasnych kryteriów oceniania.
11. Ujednolicenie kryteriów oceniania stosowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego.
12. Dostarczenie rodzicom, opiekunom informacji o postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach ucznia.

#### **IV. Wymagania z wychowania fizycznego:**

1. Wymagania dotyczące przedmiotu, PSO z wychowania – fizycznego, przedstawiane są uczniom klas na pierwszych lekcjach każdego roku szkolnego a rodzicom uczniów, za pośrednictwem wychowawców klas, w czasie pierwszych zebrań klasowych.
2. Uczeń zobowiązany jest przynieść na każdą lekcję strój sportowy zmienny: obuwie, koszulkę i spodenki lub dresy.
3. Obowiązuje zakaz ćwiczeń z rozpuszczonymi włosami, w biżuterii i innych rzeczach mogących stwarzać zagrożenie dla ćwiczących.
4. Uczeń raz w półroczu może być nieprzygotowany, co zgłasza na początku lekcji u nauczyciela. Każde następne nieprzygotowanie daje ocenę niedostateczną (najniższa waga, informacja dla rodziców).
5. Nauczyciel odnotowuje wyniki ucznia w swoim dzienniku wychowania fizycznego (ocena za postęp).
6. Jeżeli uczeń nie chciał skorzystać z możliwości przystąpienia do sprawdzianu, nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną.
7. Nauczyciel jest zobowiązany zwolnić ucznia z wykonania na lekcji ćwiczeń ruchowych na podstawie pisemnego zwolnienia od lekarza, pielęgniarki szkolnej i rodziców (opiekunów) ucznia.
8. Zwolnienie z wykonywania na lekcji ćwiczeń ruchowych powinno zostać przedstawione nauczycielowi wychowania fizycznego na lekcji lub najpóźniej na kolejnych zajęciach.
9. Nauczyciel jest zobowiązany, na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne (lub zwolnić z wykonywania określonych ćwiczeń) w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.
10. Uczeń, który ma zwolnienie lekarskie półroczne lub roczne z powodów zdrowotnych otrzymuje wpis „zwolniony”.

11. Zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego na okres półrocza/roku szkolnego dokonuje dyrektor szkoły zgodnie z przyjętą procedurą.
12. Zwolnienia częściowe z wf powinny być dostarczone bezpośrednio nauczycielowi wf.
  
13. W przypadku opuszczenia przez ucznia ponad 50% zajęć z przedmiotu wychowanie fizyczne uczeń jest niesklasyfikowany.

## **V. Kryteria oceniania:**

Biorąc pod uwagę cele stawiane przed wychowaniem fizycznym, uczeń jest oceniany w obszarach:

1. Postawa ucznia, aktywność i jego stosunek do wychowania fizycznego.
2. Poziom opanowania umiejętności ruchowych.
3. Wiadomości z zakresu edukacji fizycznej i jej wykorzystanie w praktyce.
4. Indywidualny postęp sprawności fizycznej - włożony wysiłek w wykonanie zadania.

**Przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego w szczególności brany jest pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.**

## **VI. Ocenianie osiągnięć uczniów na zajęciach edukacji zdrowotnej:**

Uczniowie wdrażani są do samooceny dotyczącej rozwoju ich umiejętności osobistych i społecznych oraz zmian postaw i zachowań.

## VII. Zasady oceniania:

1. Uczniowie znają kryteria oceniania.
2. Ocenianie uczniów jest systematyczne.
3. Nauczyciel stosuje skalę ocen od 1 do 6.
4. Uczeń powinien być oceniany przynajmniej 3 razy w półroczu.
5. Uczeń jest informowany o uzyskaniu danej oceny na bieżąco (z komentarzem słownym).
6. Uczeń ma prawo do poprawy oceny częściowej.
7. Jeżeli uczeń nie chciał skorzystać z możliwości przystąpienia do sprawdzianu, nauczyciel wpisuje ocenę niedostateczną.
8. Ocena jest zindywidualizowana oraz zależna od możliwości ucznia, tak aby uwzględniała jego wkład pracy.
9. Wszystkie obszary oceniania eksponują wysiłek włożony przez ucznia oraz uwzględniają zdefiniowane w podstawie programowej umiejętności i wiadomości.
10. Na początku każdego roku szkolnego przedstawiane są uczniom szczegółowe kryteria otrzymania poszczególnych stopni szkolnych, a rodzicom uczniów na zebraniach klasowych.
11. Ocena półroczna/roczna z wychowania fizycznego będzie wypadkową ocen końcowych z poszczególnych obszarów oceniania.
12. Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona o jedną do góry za wysokie osiągnięcia sportowe lub inne szczególne działania i zasługi.
13. Nauczyciele wychowania fizycznego informują uczniów o przewidywanych ocenach na tydzień przed radą klasyfikacyjną półroczną/roczną.
14. O zagrożeniu oceną niedostateczną półroczną/roczną rodzice i uczniowie są informowani na miesiąc przed radą klasyfikacyjną.

15. Informacja o wystawionych ocenach półrocznych/rocznych z wychowania fizycznego przekazuje rodzicom ucznia wychowawca klasy na zebraniu klasowym.

16. Rodzice mogą zawsze zasięgnąć informacji o ocenach oraz postępach dziecka podczas dyżurów nauczycieli w dniach otwartych szkoły.

## **ZAKRES WYMAGAŃ NA POSZCZEGÓLNE OCENY**

### **W I i II PÓLROCZU ROKU SZKOLNEGO:**

#### **Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń który:**

1. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego, w szkole i poza nią.
3. Na zajęcia pozalekcyjne uczęszcza systematycznie, ćwiczenia wykonuje rzetelnie.
4. Reprezentuje szkołę lub klub w zawodach sportowych.

#### **Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:**

1. Aktywnie, chętnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego.
2. Bardzo dobrze opanował materiał programowy.
3. Wykonuje duże postępy w usprawnianiu się.

4. Ćwiczenia wykonuje pewnie, sprawnie i z właściwą techniką, wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć.
5. Potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami.
6. Jego zaangażowanie, stosunek do wf nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do udziału w lekcji.
7. Bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych.
8. Posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
9. Zna, rozumie i bezwzględnie stosuje zasady zdrowego stylu życia.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który:**

1. Jest obecny na zajęciach, a nieobecności ma usprawiedliwione.
2. Wykazuje się dobrą sprawnością fizyczną.
3. Dobrze opanował materiał programowy.
4. Zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami.
5. Posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale z pomocą nauczyciela.
6. Wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych.
7. Jego postawa na zajęciach wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń.
8. Rozumie potrzeby zdrowego stylu życia oraz zna wpływ ruchu na organizm młodego człowieka.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który:**

1. Opuszcza zajęcia sporadycznie, nie zawsze chętnie w nich uczestniczy.

2. Z reguły jest przygotowany do zajęć.
3. Nie uzyskuje postępu sprawności fizycznej.
4. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z błędami.
5. Posiada mały zakres wiedzy o kulturze fizycznej, której i tak nie potrafi wykorzystać.
6. Potrafi dokonać samooceny sprawności fizycznej.
7. Wykazuje brak nawyków higienicznych.
8. Wykazuje brak zainteresowań zajęciami pozalekcyjnymi.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń który:**

1. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, bywa nieobecny bez usprawiedliwienia.
2. Jest często nieprzygotowany do zajęć, lekceważy stosunek do wychowania fizycznego.
3. Nie uzyskuje postępu sprawności fizycznej.
4. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z błędami.
5. Nie podejmuje prób ćwiczeń zadanych przez nauczyciela.
6. Opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki.
7. Zna zdrowy styl życia ale go nie stosuje.
8. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
9. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który:**

1. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu i nauczyciela, rzadko przygotowany do zajęć.
2. W zajęciach bierze udział wybiórczo i niechętnie.
3. Swoją postawą negatywnie wpływa na klasę.
4. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to w dodatku z dużymi błędami.
5. Odmawia przystąpienia do sprawdzianów.
6. Nie wykazuje postępów w usprawnianiu.
7. Jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.
8. Spożywa i używa środki wpływające na utratę zdrowia i kondycji.

## **SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN CZĄSTKOWYCH DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W I i II PÓLROCZU ROKU SZKOLNEGO**

### **KLASA IV**

#### **I półrocze**

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego:  
Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- sprawdzian szybkości na dyst. 60 m.(progresja) – tabela wyników
- sprawdzian wytrzymałości w teście EUROFIT (progresja) – tabela wyników
- sprawdzian skoczności (skok w dal z miejsca):
  - = 7 stóp – 6
  - = 6 stóp – 5
  - = 5 stóp – 4
  - = 4 stopy – 3
  - = 3 stopy – 2
- sprawdzian siły (rzut piłką lekarską 2 kg) (progresja) – tabela wyników.

2. Trening zdrowotny.

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena przeprowadzenia rozgrzewki
  - = oceniany jest prawidłowy dobór i kolejność ćwiczeń,
- ocena wykonania przewrotu w przód
  - = oceniana jest technika wykonania przewrotu,
- ocena wykonania przewrotu w tył
  - = oceniana jest technika wykonania przewrotu.



### 3. Sporty całego życia i wypoczynek

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena umiejętności prowadzenia piłki PN i LN w slalomie (piłka nożna)  
= oceniana jest technika i opanowanie piłki,
- ocena umiejętności podania i chwytu piłki w miejscu (koszykówka)  
= oceniana jest technika
- ocena umiejętności kozłowania ręką wiodącą (koszykówka)  
= oceniana jest technika i opanowanie piłki
- ocena umiejętności wykonania dwutaktu z miejsca (koszykówka)  
= oceniana jest technika wykonania dwutaktu oraz celność rzutu:
  - 6 celnych rzutów – 6
  - 5 celnych rzutów – 5
  - 4, 3, 2, 1 celnych rzutów – 4

### 4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ocena aktywności na zajęciach (posiada strój do ćwiczeń, aktywnie uczestniczy w lekcji),
- ocena włożonego wysiłku w dążeniu do poprawy sprawności i nauki umiejętności.

### 5. Sport.

- ocena nabytych umiejętności z poszczególnych gier zespołowych
- ocena za reprezentowanie szkoły lub klubu w zawodach sportowych.

## II półrocze

### 6. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego:

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- sprawdzian szybkości na dyst. 60 m.(progresja) – tabela wyników
- sprawdzian wytrzymałości w teście EUROFIT (progresja) – tabela wyników
- sprawdzian skoczności (skok w dal z miejsca):
  - = 7 stóp – 6
  - = 6 stóp – 5
  - = 5 stóp – 4
  - = 4 stopy – 3
  - = 3 stopy – 2
- sprawdzian siły (rzut piłką lekarską 2 kg) (progresja) – tabela wyników.

### 7. Trening zdrowotny.

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena przeprowadzenia rozgrzewki  
= oceniany jest prawidłowy dobór i kolejność ćwiczeń,
- ocena wykonania skoku rozkrocznego przez kozła (80 cm)  
= oceniana jest technika wykonania skoku i lądowania
  - idealne wykonanie skoku i lądowania – 6
  - małe błędy przy skoku i lądowaniu – 5
  - asekuracja nauczyciela przy skoku – 4
  - mimo asekuracji uczeń wskakuje i siada na kozle – 3
  - mimo asekuracji uczeń nie wskakuje na kozła – 2

### 8. Sporty całego życia i wypoczynek

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena umiejętności wykonania zagrywki sposobem dolnym (piłka siatkowa)
  - = 10 zagrywek – 6
  - = 8 zagrywek – 5
  - = 6 zagrywek – 4

- = 4 zagrywki – 3
- = 2 i mniej zagrywek – 2,
- ocena umiejętności odbicia piłki oburącz sposobem górnym (piłka siatkowa)
- = oceniana jest technika,
- ocena umiejętności podań i chwytów piłki (piłka ręczna)
- = oceniana jest technika podań i chwytów oraz dokładność podań,

#### 9. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ocena aktywności na zajęciach (posiada strój do ćwiczeń, aktywnie uczestniczy w lekcji),
- ocena włożonego wysiłku w dążeniu do poprawy sprawności i nauki umiejętności.

#### 10. Sport.

- ocena nabytych umiejętności z poszczególnych gier zespołowych
- ocena za reprezentowanie szkoły lub klubu w zawodach sportowych

#### 11. Taniec

- ocena umiejętności wykonania prostych ćwiczeń przy muzyce

#### 12. Edukacja zdrowotna

- ocena znajomości zasad bezpiecznej gry i zabawy

## KLASA V

### I półrocze

#### 1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego:

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- sprawdzian szybkości na dyst. 60 m.(progresja) – tabela wyników
- sprawdzian wytrzymałości w teście EUROFIT (progresja) – tabela wyników
- sprawdzian skoczności (skok w dal z miejsca):
- = 7 stóp – 6
- = 6 stóp – 5
- = 5 stóp – 4
- = 4 stopy – 3
- = 3 stopy – 2
- sprawdzian siły (rzut piłką lekarską 2 kg) (progresja) – tabela wyników.

#### 2. Trening zdrowotny.

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena przeprowadzenia rozgrzewki
- = oceniany jest prawidłowy dobór i kolejność ćwiczeń,
- ocena wykonania przewrotu w przód i tył w układzie gimnastycznym (postawa zasadnicza, przewrót w przód, przewrót w tył, postawa zasadnicza)
- = oceniana jest technika wykonania przewrotów oraz estetyka wykonania układu.

#### 3. Sporty całego życia i wypoczynek

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena umiejętności prowadzenia piłki PN i LN w slalomie (piłka nożna)
- = oceniana jest technika i opanowanie piłki,
- ocena umiejętności podania i chwytu piłki w miejscu (koszykówka)
- = oceniana jest technika
- ocena umiejętności kozłowania PR i LR (koszykówka)

- = oceniana jest technika i opanowanie piłki
- ocena umiejętności wykonania dwutaktu z marszu (koszykówka)
- = oceniana jest technika wykonania dwutaktu oraz celność rzutu:
- 6 celnych rzutów – 6
- 5 celnych rzutów – 5
- 4, 3, 2, 1 celnych rzutów – 4

#### 4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ocena aktywności na zajęciach (posiada strój do ćwiczeń, aktywnie uczestniczy w lekcji),
- ocena włożonego wysiłku w dążeniu do poprawy sprawności i nauki umiejętności.

#### 5. Sport.

- ocena nabytych umiejętności z poszczególnych gier zespołowych
- ocena za reprezentowanie szkoły lub klubu w zawodach sportowych.

### II półrocze

#### 6. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego:

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- sprawdzian szybkości na dyst. 60 m.(progresja) – tabela wyników
- sprawdzian wytrzymałości w teście EUROFIT (progresja) – tabela wyników
- sprawdzian skoczności (skok w dal z miejsca):
- = 7 stóp – 6
- = 6 stóp – 5
- = 5 stóp – 4
- = 4 stopy – 3
- = 3 stopy – 2
- sprawdzian siły (rzut piłką lekarską 2 kg) (progresja) – tabela wyników.

#### 7. Trening zdrowotny.

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena przeprowadzenia rozgrzewki
- = oceniany jest prawidłowy dobór i kolejność ćwiczeń,
- ocena wykonania skoku rozkrocznego przez kozła (90 cm)
- = oceniana jest technika wykonania skoku i lądowania
- idealne wykonanie skoku i lądowania – 6
- małe błędy przy skoku i lądowaniu – 5
- asekuracja nauczyciela przy skoku – 4
- mimo asekuracji uczeń wskakuje i siada na kozle – 3
- mimo asekuracji uczeń nie wskakuje na kozła – 2

#### 8. Sporty całego życia i wypoczynek

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena umiejętności wykonania zagrywki sposobem dolnym lub tenisowych (piłka siatkowa)
- = 10 zagrywek sposobem dolnym, 6 zagrywek tenisowych – 6
- = 8 zagrywek sposobem dolnym, 4 zagrywek tenisowych – 5
- = 6 zagrywek sposobem dolnym, 2 zagrywek tenisowych – 4
- = 4 zagrywki sposobem dolnym, 1 zagrywka tenisowa – 3
- = 2 i mniej zagrywek sposobem dolnym – 2,
- ocena umiejętności odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym (piłka siatkowa)
- = oceniana jest technika,
- ocena umiejętności podań i chwytów piłki w marszu (piłka ręczna)
- = oceniana jest technika podań i chwytów oraz dokładność podań,

#### 9. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ocena aktywności na zajęciach (posiada strój do ćwiczeń, aktywnie uczestniczy w lekcji),
- ocena włożonego wysiłku w dążeniu do poprawy sprawności i nauki umiejętności.

#### 10. Sport.

- ocena nabytych umiejętności z poszczególnych gier zespołowych
- ocena za reprezentowanie szkoły lub klubu w zawodach sportowych

#### 11. Taniec

- ocena umiejętności wykonania układu ćwiczeń przy muzyce

#### 12. Edukacja zdrowotna

- ocena znajomości zasad bezpiecznej gry i zabawy

## KLASA VI

### I półrocze

#### 1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego:

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- sprawdzian szybkości na dyst. 60 m.(progresja) – tabela wyników
- sprawdzian wytrzymałości w teście EUROFIT (progresja) – tabela wyników
- sprawdzian skoczności (skok w dal z miejsca):
  - = 7 stóp – 6
  - = 6 stóp – 5
  - = 5 stóp – 4
  - = 4 stopy – 3
  - = 3 stopy – 2
- sprawdzian siły (rzut piłką lekarską 2 kg) (progresja) – tabela wyników.

#### 2. Trening zdrowotny.

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena przeprowadzenia rozgrzewki
  - = oceniany jest prawidłowy dobór i kolejność ćwiczeń,
- ocena wykonania układu gimnastycznego (postawa zasadnicza, przewrót w przód, przewrót w tył, przewrót do leżenia, leżenie przewrotne, leżenie przerzutne, wstanie bez pomocy rąk, postawa zasadnicza)
  - = oceniana jest technika wykonania poszczególnych elementów układu oraz estetyka wykonania układu.

#### 3. Sporty całego życia i wypoczynek

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena umiejętności prowadzenia piłki PN i LN w slalomie (piłka nożna)
  - = oceniana jest technika i opanowanie piłki,
- ocena umiejętności podania i chwytu piłki w marszu (koszykówka)
  - = oceniana jest technika
- ocena umiejętności kozłowania PR i LR w slalomie (koszykówka)
  - = oceniana jest technika i opanowanie piłki
- ocena umiejętności wykonania dwutaktu z biegu (koszykówka)
  - = oceniana jest technika wykonania dwutaktu oraz celność rzutu:
    - 6 celnych rzutów – 6
    - 5 celnych rzutów – 5
    - 4, 3, 2, 1 celnych rzutów – 4

#### 4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ocena aktywności na zajęciach (posiada strój do ćwiczeń, aktywnie uczestniczy w lekcji),
- ocena włożonego wysiłku w dążeniu do poprawy sprawności i nauki umiejętności.

#### 5. Sport.

- ocena nabytych umiejętności z poszczególnych gier zespołowych
- ocena za reprezentowanie szkoły lub klubu w zawodach sportowych.

### II półrocze

#### 6. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego:

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- sprawdzian szybkości na dyst. 60 m.(progresja) – tabela wyników
- sprawdzian wytrzymałości w teście EUROFIT (progresja) – tabela wyników
- sprawdzian skoczności (skok w dal z miejsca):

= 7 stóp – 6

= 6 stóp – 5

= 5 stóp – 4

= 4 stopy – 3

= 3 stopy – 2

- sprawdzian siły (rzut piłką lekarską 2 kg) (progresja) – tabela wyników.

#### 7. Trening zdrowotny.

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena przeprowadzenia rozgrzewki
- = oceniany jest prawidłowy dobór i kolejność ćwiczeń,
- ocena wykonania skoku rozkrocznego przez kozła (100 cm)
- = oceniana jest technika wykonania skoku i lądowania
- idealne wykonanie skoku i lądowania – 6
- małe błędy przy skoku i lądowaniu – 5
- asekuracja nauczyciela przy skoku – 4
- mimo asekuracji uczeń wskakuje i siada na kozle – 3
- mimo asekuracji uczeń nie wskakuje na kozła – 2

#### 8. Sporty całego życia i wypoczynek

Przy ocenie brany jest pod uwagę wysiłek wkładany w wykonanie zadania.

- ocena umiejętności wykonania zagrywki sposobem dolnym lub tenisowych (piłka siatkowa)

= 10 zagrywek sposobem dolnym, 8 zagrywek tenisowych – 6

= 8 zagrywek sposobem dolnym, 6 zagrywek tenisowych – 5

= 6 zagrywek sposobem dolnym, 4 zagrywek tenisowych – 4

= 4 zagrywki sposobem dolnym, 2 zagrywek tenisowych – 3

= 2 i mniej zagrywek sposobem dolnym, 1 zagrywka tenisowa – 2,

- ocena umiejętności odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym (piłka siatkowa)

= oceniana jest technika,

- ocena umiejętności podań i chwytów piłki w biegu (piłka ręczna)

= oceniana jest technika podań i chwytów oraz dokładność podań,

#### 9. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista

- ocena aktywności na zajęciach (posiada strój do ćwiczeń, aktywnie uczestniczy w lekcji),
- ocena włożonego wysiłku w dążeniu do poprawy sprawności i nauki umiejętności.

#### 10. Sport.

- ocena nabytych umiejętności z poszczególnych gier zespołowych
- ocena za reprezentowanie szkoły lub klubu w zawodach sportowych

11. Taniec

- ocena umiejętności wykonania układu ćwiczeń przy muzyce

12. Edukacja zdrowotna

- ocena znajomości zasad bezpiecznej gry i zabawy

Zespół przedmiotowy z wychowania fizycznego:

Andrzej Piszczek  
Małgorzata Piszczek  
Elżbieta Siemieniuk