

SZCZEGÓŁOWE ZASADY OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLAS 4-8

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

KRYTERIA OCENY MIESIĘCZNEJ ZA SYSTEMATYCZNY I AKTYWNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Lp.	ILOŚĆ LEKCJI, W KTÓRYCH UCZEŃ ĆWICZYŁ	OCENA
1.	100 %	Celujący
2.	1 – 2 nieobecności	Bardzo dobry
3.	3 – 4 nieobecności	Dobry
4.	5 – 6 nieobecności	Dostateczny
5.	7 – 8 nieobecności	Dopuszczający
6.	Poniżej 50 %	Niedostateczny

- TYLKO ZWOLNIENIE LEKARSKIE NIE BĘDZIE SKUTKOWAŁO BRAKIEM AKTYWNEGO UCZESTNICTWA LUB NIEOBECNOŚCI W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- TRZY SPÓŹNIENIA NA LEKCJĘ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W MIESIĄCU SĄ RÓWNOZNACZNE Z JEDNĄ NIEOBECNOŚCIĄ

3) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej: zwis na ugiętych rękach
- biegi długi na dystansie 600 metrów
- pomiar dynamometryczny

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu

- Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

GIMNASTYKA:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,

MINI PIŁKA NOŻNA:

- prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,

MINIKOSZYKÓWKA:

- kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,

MINI PIŁKA RĘCZNA:

- rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
- podanie jednorącz półgórne w miejscu,

MINI PIŁKA SIATKOWA:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.

6) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

KRYTERIA OCENY MIESIĘCZNEJ ZA SYSTEMATYCZNY I AKTYWNY UDZIAŁ W LEKCJACH

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Lp.	ILOŚĆ LEKCJI, W KTÓRYCH UCZEŃ ĆWICZYŁ	OCENA
1.	100 %	Celujący

2.	1 – 2 nieobecności	Bardzo dobry
3.	3 – 4 nieobecności	Dobry
4.	5 – 6 nieobecności	Dostateczny
5.	7 – 8 nieobecności	Dopuszczający
6.	Poniżej 50 %	Niedostateczny

- TYLKO ZWOLNIENIE LEKARSKIE NIE BĘDZIE SKUTKOWAŁO BRAKIEM AKTYWNEGO UCZESTNICTWA LUB NIEOBECNOŚCI W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- TRZY SPÓŹNIENIA NA LEKCJĘ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W MIESIĄCU SĄ RÓWNOZNACZNE Z JEDNĄ NIEOBECNOŚCIĄ

3) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej: zwis na ugiętych rękach
- biegi długi na dystansie 600 metrów
- pomiar dynamometryczny

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu
- Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) służący pomiarowi zdolności
- siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

GIMNASTYKA:

- przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego,

MINI PIŁKA NOŻNA:

- prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą,
- uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),

MINIKOSZYKÓWKA:

- chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,
- rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca po jednym koźle),

MINI PIŁKA RĘCZNA:

- rzut na bramkę z biegu,
- podanie jednorącz półgórne w biegu,

MINI PIŁKA SIATKOWA:

- odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.

6) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

KRYTERIA OCENY MIESIĘCZNEJ ZA SYSTEMATYCZNY I AKTYWNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Lp.	ILOŚĆ LEKCJI, W KTÓRYCH UCZEŃ ĆWICZYŁ	OCENA
1.	100 %	Celujący
2.	1 – 2 nieobecności	Bardzo dobry
3.	3 – 4 nieobecności	Dobry
4.	5 – 6 nieobecności	Dostateczny
5.	7 – 8 nieobecności	Dopuszczający
6.	Poniżej 50 %	Niedostateczny

- TYLKO ZWOLNIENIE LEKARSKIE NIE BĘDZIE SKUTKOWAŁO BRAKIEM AKTYWNEGO UCZESTNICTWA LUB NIEOBECNOŚCI W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- TRZY SPÓŹNIENIA NA LEKCJĘ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W MIESIĄCU SĄ RÓWNOZNACZNE Z JEDNĄ NIEOBECNOŚCIĄ

3) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,

- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej: zwis na ugiętych rękach dziewczęta i podciąganie chłopcy
- biegi długi na dystansie 800/1000 metrów - dziewczęta/chłopcy
- pomiar dynamometryczny

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu
- Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) służący pomiarowi zdolności
- siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

GIMNASTYKA:

- przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego

MINI PIŁKA NOŻNA:

- prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawą lub lewą nogą ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
- uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),

MINIKOSZYKÓWKA:

- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
- rzut do kosza z dwutaktu z biegu,

MINI PIŁKA RĘCZNA:

- rzut na bramkę z wysoku po kozłowaniu,
- podanie jednorącz półgórne w biegu,

MINI PIŁKA SIATKOWA:

- odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,

6) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

**KRYTERIA OCENY MIESIĘCZNEJ ZA SYSTEMATYCZNY I AKTYWNY UDZIAŁ W LEKCJACH
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Lp.	ILOŚĆ LEKCJI, W KTÓRYCH UCZEŃ ĆWICZYŁ	OCENA
1.	100 %	Celujący
2.	1 – 2 nieobecności	Bardzo dobry
3.	3 – 4 nieobecności	Dobry
4.	5 – 6 nieobecności	Dostateczny
5.	7 – 8 nieobecności	Dopuszczający
6.	Poniżej 50 %	Niedostateczny

- TYLKO ZWOLNIENIE LEKARSKIE NIE BĘDZIE SKUTKOWAŁO BRAKIEM AKTYWNEGO UCZESTNICTWA LUB NIEOBECNOŚCI W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- TRZY SPÓŹNIENIA NA LEKCJĘ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W MIESIĄCU SĄ RÓWNOZNACZNE Z JEDNĄ NIEOBECNOŚCIĄ

3) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej: zwis na ugiętych rękach dziewczęta i podciąganie chłopcy
- biegi długi na dystansie 800/1000 metrów - dziewczęta/chłopcy
- pomiar dynamometryczny

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu
- Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) służący pomiarowi zdolności
- siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić

ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

GIMNASTYKA:

- prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,

MINI PIŁKA NOŻNA:

- prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
- strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem,

KOSZYKÓWKA:

- rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym,
- podania oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w biegu,

MINI PIŁKA RĘCZNA:

- rzut na bramkę z wysokości po podaniu od współwiczającego,
- podania jednorącz półgórne kozłem w biegu,

MINI PIŁKA SIATKOWA:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
- zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m. od siatki,

6) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

KRYTERIA OCENY MIESIĘCZNEJ ZA SYSTEMATYCZNY I AKTYWNY UDZIAŁ W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Lp.	ILOŚĆ LEKCJI, W KTÓRYCH UCZEŃ ĆWICZYŁ	OCENA
1.	100 %	Celujący

2.	1 – 2 nieobecności	Bardzo dobry
3.	3 – 4 nieobecności	Dobry
4.	5 – 6 nieobecności	Dostateczny
5.	7 – 8 nieobecności	Dopuszczający
6.	Poniżej 50 %	Niedostateczny

- TYLKO ZWOLNIENIE LEKARSKIE NIE BĘDZIE SKUTKOWAŁO BRAKIEM AKTYWNEGO UCZESTNICTWA LUB NIEOBECNOŚCI W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- TRZY SPÓŹNIENIA NA LEKCJĘ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W MIESIĄCU SĄ RÓWNOZNACZNE Z JEDNĄ NIEOBECNOŚCIĄ

3) sprawność fizyczną (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej: zwis na ugiętych rękach dziewczęta i podciąganie chłopcy
- biegi długi na dystansie 800/1000 metrów - dziewczęta/chłopcy
- pomiar dynamometryczny

4) obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu
- Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) służący pomiarowi zdolności
- siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) ocena wybranych umiejętności ruchowych:

GIMNASTYKA:

- prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastycznej,

MINI PIŁKA NOŻNA:

- żonglerka prawą lub lewą nogą,

- prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,

KOSZYKÓWKA:

- rzut z dwutaktu po kozłowaniu slalomem,
- podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,

MINI PIŁKA RĘCZNA:

- rzut na bramkę z wysokości po podaniu od współwiczającego,
- łączone podania jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,

MINI PIŁKA SIATKOWA:

- wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
- zagrywka sposobem tenisowym z 5-6 m od siatki.

6) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).