

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

I. Wymagania edukacyjne zostały oparte na określeniu komponentów składających się na ocenę śródroczną i końcoworoczną.

Stopień opanowania wymagań podstawowych i ponadpodstawowych w zakresie:

- sprawności motorycznej, poziomu umiejętności ruchowych i poziomu wiadomości na lekcji wychowania fizycznego,
- Uczestnictwa w zajęciach. Frekwencja,
- Przygotowania do zajęć (strój sportowy),
- Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego,
- Społecznego zaangażowania w krzewieniu kultury fizycznej,
- Udziału w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych.

1. Sprawność motoryczna, umiejętności ruchowe i wiadomości Poziom sprawności motorycznej (siła, szybkość, 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 winien wziąć pod uwagę w szczególności stan sprawności motorycznej ucznia w stosunku do stanu wyjściowego uzyskanego w pierwszym semestrze, tj. za poprawę osiągniętego wyniku należy podwyższyć uzyskaną ocenę o pół stopnia, a w przypadku dużej poprawy wyniku o cały jeden stopień.
- Forma sprawdzianu - działania praktyczne właściwe dla danego testu sprawności fizycznej. Poziom umiejętności ruchowych ucznia oceniamy z tych działań, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, lekkoatletyka itp.) oraz umiejętności zdobytych na zajęciach.

Kryteria i narzędzia sprawdzania umiejętności ruchowych

- Celująca Uczeń wykonał bezbłędnie ćwiczenie w szybkim tempie, które objęte są programem nauczania w danej klasie
- Bardzo dobra Uczeń wykonał ćwiczenie bezbłędnie w dobrym tempie.
- Dobra Uczeń wykonał ćwiczenie z małymi błędami w dobrym tempie - błędy jednak w wyraźny sposób nie wpłynęły na poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie poprawnie, lecz w nienaturalnym tempie.
- Dostateczna Uczeń wykonał ćwiczenie z wyraźnymi błędami w dobrym tempie - błędy zakłóciły poprawność demonstrowanej ewolucji ruchowej lub wykonał ćwiczenie z małymi błędami, lecz w nienaturalnym tempie.
- Dopuszczająca Uczeń wykonał ćwiczenie w sposób niedbały, z dużymi błędami w nienaturalnym tempie.
- Niedostateczna Uczeń bez podania przyczyny odmówił wykonania ćwiczenia lub w dniu sprawdzianu nie jest właściwie przygotowany (bez uzasadnienia) do zajęć.

Forma sprawdzianu - działania praktyczne (wykonanie określonego ćwiczenia, ewolucji, elementu technicznego). Poziom wiadomości z zakresu szeroko pojętej kultury fizycznej powinna być ściśle związana z tym, co nauczyciel przekazał uczniom w czasie jednostki lekcyjnej. Powinny to być informacje krótkie i łatwo przyswajalne. Szczegółowa tematyka znajduje się w załączonym planie wyników. Forma sprawdzianu poziomu wiadomości - jest ustna.

## 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) – koszulka TShirt, 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 minusie. Trzy minusy - ocena niedostateczna. 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 zajęciach, stawiając im plusy i minusy.

5 plusów – daje nam ocenę bardzo dobrą

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 itp.) - w zależności od pomysłowości nauczyciela i uczniów. Społeczne zaangażowanie ucznia oceniamy dwa razy w roku (przed zakończeniem każdego semestru).

## 5. Udział w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych

- reprezentowanie szkoły w zawodach,
- uprawianie sportu wyczynowo (uzyskiwanie znaczących osiągnięć).

W w/w formach powinni brać udział wszyscy uczniowie, którzy spełniają określone warunki postawione przez nauczyciela wychowania fizycznego (takie, jak: poziom sprawności fizycznej, postawa społeczna). Uczeń, który uprawia dowolną dyscyplinę sportu w klubie sportowym bądź reprezentuje szkołę w zawodach sportowych może otrzymać ocenę semestralną lub końcową wyższą o jeden stopień. Finaliści 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 semestralnej lub końcoworocznej o 0,5.

## II. Zasady poprawiania ocen bieżących

- Poprawianie ocen można dokonać w przeciągu dwóch tygodni od zaliczenia. Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego przed lekcją.

- Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz.
- Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

### III. Zwolnienia z ćwiczeń

- Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego, zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego nauczycielowi prowadzącemu. Zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego powyżej 30 dni należy złożyć w sekretariacie szkoły.
- W przypadku zwolnienia lekarskiego obejmującego jeden semestr ocena końcoworoczna jest oceną z semestru, w którym uczeń nie przedstawił zaświadczenia lekarskiego.

### IV. Sposoby dokumentowania ocen

- Ocenę ze sprawności motorycznej, umiejętności ruchowych, wiadomości oraz innych komponentów dokumentowane będą w dziennikach zajęć lekcyjnych oraz w dokumentacji nauczyciela prowadzącego zajęcia.

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

- sprawność motoryczną ocenia się dwa razy w roku szkolnym (w I i II semestrze),
- umiejętności ruchowe od 3 do 6 razy w semestrze,
- 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 semestrze zmieni się znacząco, uczniowi można podnieść ocenę końcową.

### VI. Sposoby informowania rodziców o postępach ucznia

- wszystkie oceny częściowe, które uczeń otrzymuje w czasie semestru są do wglądu u nauczyciela prowadzącego zajęcia w - f, na prośbę rodzica lub ucznia wpisane do dzienniczka ucznia,
- w przypadku problemów ucznia, związanych z zaliczeniem stawianych mu wymagań, nauczyciel ma obowiązek powiadomić rodziców lub prawnych opiekunów dziecka.

### VII. Priorytety oceniania

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

## 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 chwyt, stosując pracę rąk i nóg w ruchu.
- Ocena bardzo dobra (5): Uczeń w dwójkach stosuje podania i chwyt w ruchu.
- Ocena dobra (4): Uczeń podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.
- Ocena dostateczna (3): Uczeń podejmuje próby podań i chwytów.
- Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się prawidłowo podać piłkę do współwiczającego.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

## Klasa V

### 1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku

- Ocena celująca (6): Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu.
- Ocena bardzo dobra (5): Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu.
- Ocena dobra (4): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku.
- Ocena dostateczna (3): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.
- Ocena dopuszczająca (2): Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

### 2. Podania i chwyt

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena bardzo dobra (5): Stosuje prawidłową technikę podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dobra (4): Podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dostateczna (3): Podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.
- Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

### 3. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z miejsca, z biegu i po kozłowaniu.
- Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.
- Ocena dobra (4): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza dowolnym sposobem.
- Ocena dostateczna (3): Rzut piłki do kosza z miejsca.
- Ocena dopuszczająca (2): Podejmuje próby rzutu piłki do kosza z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

### 4. Dwutakt z prawej lub z lewej strony

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu do kosza po dwutakcie.
- Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowe wykonanie dwutaktu.
- Ocena dobra (4): Prawidłowo wykonuje dwutakt z marszu.
- Ocena dostateczna (3): prawidłowo wykonuje dwutakt z miejsca
- Ocena dopuszczająca (2): Próbuje wykonać dwutakt z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

## Klasa VI

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

- Ocena celująca (6): Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania

sytuacyjne.

- Ocena bardzo dobra (5): Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dobra (4): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.
- Ocena dostateczna (3): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.
- Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

## 2.Rzut piłki do kosza z różnych pozycji

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem.
- Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.
- Ocena dobra (4): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu
- Ocena dostateczna (3): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.
- Ocena dopuszczająca (2): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

## 3.Dwutakt z prawej lub z lewej strony

- Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.
- Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.
- Ocena dobra (4): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.
- Ocena dostateczna (3): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.
- Ocena dopuszczająca (2): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.
- Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

## Piłka siatkowa

### Klasa IV

#### 1. Zagrywka dolna.

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 3 metrów.

Na 6 prób:

5 zagrywek- ocena celująca (6)

4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

3 zagrywki- ocena dobra (4)

2 zagrywki- ocena dostateczna (3)

1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

#### 2.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

- Indywidualne odbicia nad głową.

10 odbić- ocena celująca (6)

8 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

6 odbicia- ocena dobra (4)

4 odbicia- ocena dostateczna (3)

2 odbicia- ocena dopuszczająca (2)

- Odbicia sposobem dolnym bez siatki po rzucie nauczyciela.

Na 10 prób:

9 odbić - ocena celująca (6)

8 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

- 6 odbicia- ocena dobra (4)
- 4 odbicia- ocena dostateczna (3)
- 2 odbicia- ocena dopuszczająca (2)

#### Klasa V

##### 1. Zagrywka dolna

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów.

Na 10 prób:

- 9 zagrywek- ocena celująca (6)
- 8 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)
- 6 zagrywki- ocena dobra (4)
- 4 zagrywki- ocena dostateczna (3)
- 2 zagrywki- ocena dopuszczająca (2)

##### 2. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

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

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

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

Na 10 prób:

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

#### Klasa VI

##### 1. Zagrywka górna:

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

Na 6 prób:

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

##### 2. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.

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

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

## LEKKA ATLETYKA Klasa IV

### 1. Bieg na dystansie 60 metrów

- Poprawna technika startu niskiego na komendy startera.

Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu w sekundach .

dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA IV 10,2 10,9 12,2 13,7 Ukończył próbę Nie przystąpił do próby

chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA IV 9,9 10,5 11,7 12,7 Ukończył próbę Nie przystąpił do próby

### 2. Skok w dal sposobem naturalnym

- Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości w centymetrach.

Dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA IV >338 303-337 263-302 231-262 <230 Nie przystąpił do próby

Chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA IV >385 344-384 303-343 266-302 <265 Nie przystąpił do próby

### 3. Rzut piłeczką palantową

- Rzut piłeczką palantową na odległość (w metrach)

dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA IV >27 26-20 19-13 12-8 7-4 Nie przystąpił do próby

chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA IV >30 29-23 21-15 15-11 10-7 Nie przystąpił do próby

### 4. Bieg na 600 metrów dziewcząt i chłopców

- Bieg na dystansie 600 metrów z pomiarem czasu w sekundach

dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA IV 2,40 3,05 3,40 4,15 4,40 Nie przystąpił do próby

chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA IV 2,35 3,00 3,35 4,10 4,35 Nie przystąpił do próby

## Klasa V

### 1. Bieg na dystansie 60 m

- Poprawna technika startu niskiego na komendy startera.

Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu w sekundach.

dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA V 10,0 10,7 12,0 13,5 Ukończył próbę Nie przystąpił do próby lub jej nie ukończył

chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA V 9,6 10,3 11,6 12,6 Ukończył próbę Nie przystąpił do próby lub jej nie ukończył

### 2. Skok w dal sposobem naturalnym

- Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości w centymetrach.

Dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA V >360 324-356 323-274 273-252 <251 Nie przystąpił do próby

Chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA V >408 358-407 314-357 277-313 <276 Nie przystąpił do próby

## 2. Rzut piłeczką palantową

- Rzut piłeczką palantową na odległość.

Ocena techniki rzutu i siły RR

dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA V >30 23-29 16-21 11-15 7-10 Nie przystąpił do próby

chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA V >35 24-34 15-23 8-14 4-7 Nie przystąpił do próby

## 3. Rzut piłką lekarską 2kg.

- Rzut obręcz piłką lekarską w tył na odległość w metrach.

Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku metrach

dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA V >8 6-8 5-6 3-4 1.5-3 Nie przystąpił do próby

chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA V >9 7-9 5-7 3-5 2-3 Nie przystąpił do próby

## 4. Bieg na dystansie 600 metrów dziewcząt i chłopców

- Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku w sekundach

dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA V 2,30 2,55 3,30 4,05 Ukończył próbę Nie przystąpił do próby lub jej nie ukończył

chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA V 2,20 2,45 3,30 4,00 Ukończył próbę Nie przystąpił do próby lub jej nie ukończył

## Klasa VI

### 1. Bieg na dystansie 60m

- Poprawna technika startu niskiego na komendy startera.

Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu w sekundach

dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA VI 9,6 10,3 11,6 13,1 Ukończył próbę Nie przystąpił do próby lub jej nie ukończył

chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA VI 9,2 9,9 11,2 12,2 Ukończył próbę Nie przystąpił do próby lub jej nie ukończył

### 2. Skok w dal sposobem naturalnym

- Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości w centymetrach

Dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA VI >380 346-379 345-306 274-305 <273 Nie przystąpił do próby

Chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA VI >426 375-425 334-374 307-333 <306 Nie przystąpił do próby

### 3. Rzut piłeczką palantową

- Rzut piłeczką palantową na odległość w metrach.

Ocena techniki rzutu i siły RR.

dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA VI >35 24-34 15-23 8-14 4-7 Nie przystąpił do próby

chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA



NIEDOSTATECZNA VI >40 30-39 20-29 10-19 5-9 Nie przystąpił do próby

4. Rzut piłką lekarską 2kg.

• Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość.

Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego w metrach.

Dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA VI >9 7-9 6-7 4-5 2,5-4 Nie przystąpił do próby

chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA VI >10 8-10 6-8 4-6 3-4 Nie przystąpił do próby

5. Bieg na dystansie 600 metrów dziewcząt i 1000 m chłopców

• Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku w sekundach.

dziewczęta klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA VI 2,05 2,36 2,57 3,16 Ukończyła bieg Nie przystąpiła do próby lub jej nie ukończyła

chłopcy klasa CELUJĄCA B.DOBRA DOBRA DOSTATECZNA DOPUSZCZAJĄCA

NIEDOSTATECZNA VI 4.00 4.45 5.45 6.45 Ukończył bieg Nie przystąpił do próby lub jej nie ukończył

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 wyprostu w kolanach f.)Brak złączenia nóg g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia h.)Brak płynności • Ocena: 6- ----- 5- e, h 4- e, h, g, f 3- e, h, g, f, d, c 2-e, h, g, f, d, c, b 1-Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2.Stanie na rękach z uniku podpartego • Błędy a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.)

Brak zamachu c.) Złe ustawienie rąk na materacu d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia • Ocena: 6- ----- 5- e 4- e, a 3- e, a, b 2- e, b, c, d 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3.Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego • Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i

zakończenia ćwiczenia b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia c.) Brak odepchnięcia od podłoża d.) Przewrót na głowie e.) Brak złączenia nóg f.) Brak płynności • Ocena 6----- 5- c 4- c, e 3- c, e, b, d 2- c, e, b, d, f 1-Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V

1. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) • Błędy: a.) Ugięte ręce b.) Ugięte nogi c.) Brak zachowania kąta prostego d.) Złe ułożenie głowy e.) Brak unoszenia tułowia □ Ocena: 6- ----- 5- b 4- b, a 3- b, a, c 2- e 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Przerzut bokiem z pozycji bocznej • Błędy a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe

ułożenie rąk na materacu c.) Nieotrzymanie pozycji pionowej d.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia e.) Ugięte nogi w kolanach • Ocena 6- ----- 5- d 4- d, a 3- d, a, b 2- d, a, b, c, e 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Skok rozkroczny przez kozła • Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe

odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce e.) Złe lądowanie • Ocena: 6- ----- 5- d 4- d, c 3- d, c, e 2- d, c, e, b 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## Klasa VI

1. Przewrót w przód z naskoku, przewrót w tył z postawy • Błędy a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia c.) Przewrót na głowie e.) Brak wyprost w kolanach f.) Brak złączenia nóg g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia h.) Brak płynności • Ocena: 6- ----- 5- e, h 4- e, h, g, f 3- e, h, g, f, d, c 2- e, h, g, f, d, c, b 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2. Skok kuczny przez skrzynię • Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie od odskoczni c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia • Ocena: 6- ----- 5- d 4- d, e, b 3- d, e, b, c 2- d, e, b, c, f 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Stanie na rękach z pozycji wysokiej • Błędy a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Brak zamachu c.) Złe ustawienie rąk na materacu d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia • Ocena: 6- ----- 5- e 4- e, a 3- e, a, b 2- e, b, c, d 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## PIŁKA RĘCZNA

### Klasa IV

1. Kozłowanie piłki, rzut z miejsca, rzut z biegu • Błędy: a. uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki b. kozłowanie przed sobą c. zbyt niskie lub zbyt wysokie kozłowanie d. kozłowanie pod zbyt dużym kątem e. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie f. brak odprowadzenia ręki w tył, brak skrętu przy rzucie g. zatrzymanie się przed rzutem • ocena: 6 ----- 5 - 1 dowolny błąd 4 - 2 dowolne błędy 3 - 4 dowolne błędy 2 - 5 dowolnych błędów 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### Klasa V

1. Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki z wysokości, po przeskoku • 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 g). brak płynności ruchu • Ocena: 6----- 5 - 1 błąd 4 - 2 dowolne błędy 3 - 4 dowolne błędy 2 - 5 dowolnych błędów 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### Klasa VI

1. Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym, po przeskoku • Błędy: a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża b. niedokładne podanie c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu d. brak amortyzacji przy chwycie e. kozłowanie przed sobą f. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie g. nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego h. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie i. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia j. brak płynności ruchu • Ocena: 6----- 5 - 2 błędy 4 - 3 dowolne błędy 3 - 5 dowolnych błędów 2 - 7 dowolnych błędów 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## PIŁKA NOŻNA

### Klasa IV

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: 6----- 5 - 1 dowolny błąd 4 - 2 dowolne błędy 3 - 3 dowolne błędy 2 - 4 dowolne błędy 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V 1. Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę • Błędy: a. brak

oppanowania piłki podczas prowadzenia slalomem b. brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem c. brak płynności ćwiczenia d. nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę e. brak celności ruchu • Ocena: 6----- 5 - e 4 - e + 1 dowolny błąd 3 - e + 2 dowolne błędy 2 - e + 3 dowolne błędy 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VI 1. Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę • Błędy: a. brak oppanowania piłki podczas prowadzenia slalomem b. brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem c. niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości d. złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale e. brak płynności ćwiczenia • Ocena: 6----- 5 - 1 błąd 4 - 2 dowolne błędy 3 - 3 dowolne błędy 2 - 4 dowolne błędy 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu