

II etap edukacyjny realizowany program *Czas na rękę*

WYCHOWANIE FIZYCZNE – OCENA UCZNIA

Szczegółowe warunki i sposób oceniania

- Zgodnie z Ustawą o systemie oświaty z 7 września 1991 roku (Dz. U. 2018.1457) Roz.3 Ocenianie, klasyfikowanie i promowanie uczniów w szkołach publicznych;
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- Rozporządzenie MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych Roz. 2, § 9.1.2;
- Statut szkoły, który określa szczegółowe zasady wewnątrzszkolnego oceniania uczniów.

Ocenienie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczycieli poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę przede wszystkim wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej. Wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki wychowania fizycznego rozumiany jest nie jako wysiłek fizyczny lecz całokształt starań ucznia na rzecz przedmiotu tj. z umiejętności, wiedzy, systematyczności i aktywności. Ocenianie ma na celu motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu.

Wymagania przedmiotowe i programowe

Podstawy wewnątrzszkolnych zasad oceniania – wychowanie fizyczne

1. Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców. Na wniosek ucznia lub jego rodziców nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę w sposób określony w statucie szkoły.
2. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowymi zasadami oceniania (PZO), co potwierdza wpisem do dziennika lekcyjnego.
3. **Szczegółowe warunki i sposób oceniania** oraz wymagania edukacyjne są dostępne dla uczniów i rodziców u nauczyciela wychowania fizycznego, o czym rodzice są powiadomieni na pierwszym zebraniu przez wychowawcę klasy.
4. Uczeń w ciągu całego roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani poprzez wpis do dziennika elektronicznego.

6. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego oprócz **wiedomości i umiejętności** pod uwagę brany jest w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, czyli **systematyczność / regularność** udziału ucznia w zajęciach oraz **aktywność/zaangażowanie** ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
7. Nauczyciel wystawia ocenę śródroczną lub roczną, biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
8. **Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
9. Art. 44 Ustawy o systemie oświaty (*Oceny klasyfikacyjne dla laureatów konkursów i olimpiad*) nie dotyczy uczniów biorących udział w lekcjach wychowania fizycznego, ponieważ nie ma konkursów ani olimpiad przedmiotowych z wychowania fizycznego przeprowadzanych przez kuratora oświaty.
10. **Trenowanie w klubie sportowym** nie jest równoznaczne z otrzymaniem oceny celującej na półroczu lub na koniec roku szkolnego.
11. **Uczeń może nie być klasyfikowany**, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny śródrocznej lub rocznej z powodu nieobecności na zajęciach (również usprawiedliwionych) przekraczających połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania. Ostateczną decyzję o klasyfikowaniu ucznia podejmuje nauczyciel przedmiotu.
12. Zgodnie z art. 44 Ustawy o systemie oświaty:
 - a) Uczeń może nie być klasyfikowany z jednego, kilku albo wszystkich zajęć edukacyjnych, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na tych zajęciach przekraczającej połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia.
 - b) Uczeń nieklasyfikowany z powodu usprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny.
 - c) Uczeń nieklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny za zgodą rady pedagogicznej.
13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) powinni być poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
14. W przypadku uzyskania oceny śródrocznej/rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu poprawkowego na zasadach określonych w Ustawie o systemie oświaty z 7 września 1991 roku z późniejszymi zmianami i Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych z 22 lutego 2019 r. z późniejszymi zmianami.
15. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony(a)”. Roz. 2, § 4.1.2.3;
16. Po przekazaniu nauczycielowi pisemnej prośby rodzic/prawni opiekun ucznia zwolnionego z zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarza może zwolnić swoje dziecko z uczestnictwa w lekcji wychowania fizycznego, jeśli lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu. Rodzic może zwolnić dziecko z lekcji

wychowania fizycznego **sporadycznie**, np. z powodu zaplanowanej wizyty u lekarza lub ważnych spraw rodzinnych. Nagminne zwalnianie ucznia z zajęć obowiązkowych przez rodzica będzie niezwłocznie zgłaszane do dyrektora szkoły.

17. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii stosownej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

18. Obszary podlegające ocenianiu to systematyczność, aktywność, wiadomości, umiejętności i aktywność dodatkowa.

19. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z wychowania fizycznego z obszarów wiadomości i umiejętności. Pozostałe obszary – systematyczność i aktywność ucznia na lekcjach – są wynikiem pracy ucznia w ciągu półrocza lub roku szkolnego i nie podlegają poprawie. Uczeń ma prawo poprawić ocenę z aktywności w przypadku gdy jest obecny, a z różnych przyczyn niećwiczący.

20. W przypadku egzaminu poprawkowego lub klasyfikacyjnego uczeń może poprawić ocenę tylko z obszaru wiadomości i umiejętności, które były przedmiotem nauczania. Egzaminy te mają przede wszystkim formę zadań praktycznych (nie tylko z umiejętności ruchowych). Zasady przeprowadzania egzaminów powinny być doprecyzowane w wewnątrzszkolnym ocenianiu oraz w statucie szkoły.

Obszary podlegające ocenie

Systematyczność. Uczestniczenie w zajęciach jest ważnym elementem realizacji procesu wychowania fizycznego. Udział w zajęciach ma wdrażać ucznia do systematycznego podejmowania aktywności fizycznej w życiu codziennym. Systematyczność oceniana jest raz w miesiącu. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba: nieobecności, niećwiczenia, braków stroju i spóźnień. Zgodnie z realizacją obowiązku szkolnego, rodzic może zwolnić dziecko z lekcji wychowania fizycznego **sporadycznie**.

Aktywność. O ocenie z tego obszaru decyduje liczba (-) za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonanie poleceń nauczyciela.

Umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym. W tym obszarze stosujemy indywidualizację dostosowaną do potrzeb i możliwości ucznia.

Aktywność dodatkowa uwzględnia reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych, uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych potwierdzonych zaświadczeniem oraz udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzeniu kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą lub celującą.

Kryteria oceny z wychowania fizycznego z poszczególnych obszarów:

1. Systematyczność – jedna ocena co miesiąc.
2. Aktywność na lekcji – minimum jedna ocena w miesiącu.
3. Wiedza i umiejętności – poziom w opanowaniu umiejętności i wiadomości w ujęciu praktycznym.
4. Aktywność dodatkowa – minimum jedna ocena w półroczu.

Poniżej przedstawiano SW i SOW w ujęciu tabelarycznym:

Obszar oceny	SZKOŁA PODSTAWOWA Kryteria oceniania 16 jednostek lekcyjnych (miesiąc)	
Systematyczność Regularność	Regularność uczestnictwa na lekcjach WF Uczeń nieobecny - NB Uczeń niećwiczący – NC / BS Uczeń niedysponowany – ND Uczeń spóźniony -SP Wszelkie zwolnienia usprawiedliwione przez rodziców/opiekunów są traktowane jako NC lub NB.	O ocenie decyduje liczba aktywnego udziału ucznia w 16 jednostkach lekcyjnych (miesiąc) – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.
Umiejętności Wiedomości	Ruchowe Inne Praktyczne stosowanie wiedzy	Umiejętności z indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej: techniczne, taktyczne, utylitarne, zdrowotne i twórcze oceniane podczas wykonywanej aktywności. W tym obszarze stosujemy indywidualizację. Poziom umiejętności organizacyjnych, umiejętność prowadzenia rozgrzewki, fragmentu lekcji, sędziowania, organizacji zawodów, imprez itp. – ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji. Poziom opanowania wiedzy w ujęciu praktycznym. Ocenia nauczyciel na podstawie obserwacji.
Aktywność Zaangażowanie	Uczeń może otrzymać minus za brak zaangażowania, pracę poniżej swoich możliwości lub za niewykonywanie poleceń nauczyciela. W tym dziale realizowane są wymagania z podstawy programowej w zakresie kompetencji społecznych oraz aktywnego udziału w testach sprawnościowych. O ocenie decyduje liczba minusów: celująca – 0 minusów; bardzo dobra – 1-2 minusy; dobra – 3-5 minusów; dopuszczająca – 9-12 minusów; niedostateczna >13 minusów.	
Aktywność dodatkowa	Przez aktywność dodatkową w obszarze rekreacja należy rozumieć udział ucznia w organizacji imprez szkolnych o charakterze rekreacyjnym, prowadzenie kroniki, gazetki, strony WWW itp. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6. Przez aktywność dodatkową w obszarze sport należy rozumieć udział ucznia w zawodach sportowych (SZS) oraz w udokumentowanej, pozaszkolnej aktywności ruchowej w klubach sportowych. W tym obszarze uczeń promowany jest tylko ocenami 5 lub 6.	

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

LEKKOATLETYKA

KLASA IV

Sprawdziany lekkoatletyczne: bieg na 60 m, bieg na 600 m/1000 m oraz rzut piłką lekarską wykonujemy w miarę możliwości 2 razy w roku (jesienią i wiosną). Uzyskany wynik podczas sprawdzianu jesiennego służy diagnozie i określeniu poziomu sprawności uczniów. Ze sprawdzianu wystawiana jest „nota”, która nie jest uwzględniana przy wystawianiu oceny za pierwszy okres. Wynik ze sprawdzianu wiosennego określa przyrost umiejętności i wkład pracy ucznia na lekcjach. W tym przypadku wystawiana jest ocena zgodnie z normami zamieszczonymi w tabeli (jeżeli uczeń poprawił swój wynik w stosunku do sprawdzianu jesiennego, ale nadal mieści się on w tym samym przedziale oceny, otrzymuje on ocenę o jeden wyższą, jeżeli natomiast wynikiem awansował do wyższego przedziału, otrzymuje ocenę adekwatną do przedziału z „+”; jeżeli uzyskał wynik słabszy, otrzymuje ocenę z „-“).

1. Bieg na 60 m dziewczęta i chłopcy*
2. Bieg na 600 m dziewczęta i 1000 m chłopcy*
3. Rzut piłką lekarską w tył za głowę 3 kg dziewczęta i chłopcy*
4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu dziewczęta i chłopcy
5. Skok w dal z miejsca dziewczęta i chłopcy

*poziom sprawności/ocena uzależniony od wieku dziecka, umieszczony w tabeli poniżej.
Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Bieg na 60 m dziewczęta

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	10,3	10,7	11,3	11,9	12,5	Nie przystąpiła

Bieg na 60 m chłopcy

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	10,1	10,3	10,9	11,5	12,1	Nie przystąpił

Bieg na 600 m dziewczęta

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	2:34	2:43	2:58	3:13	3:28	Nie przystąpiła

Bieg na 1000 m chłopcy

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	4:10	4:23	4:35	4:47	5:00	Nie przystąpił

Rzut piłką lekarską w tył za głowę dziewczęta

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	5,10	4,50	3,90	3,50	3,10	Nie przystąpiła

Rzut piłką lekarską w tył za głowę chłopcy

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	5,20	4,30	3,90	3,50	3,10	Nie przystąpiła

Rzut piłeczką palantową z rozbiegu dziewczęta

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	Powyżej 20 m	Do 20 m	Do 16 m	Do 13 m	Do 10 m	Nie przystąpiła

Rzut piłeczką palantową z rozbiegu chłopcy

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	Powyżej 30 m	Do 30 m	Do 23 m	Do 18 m	Do 15 m	Nie przystąpiła

Skok w dal z miejsca dziewczęta i chłopcy

Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
Dzw.	10 stóp	9 stóp	8 stóp	7 stóp	6 stóp	5 stóp lub mniej
Chł.	10 stóp	9 stóp	8 stóp	7 stóp	6 stóp	5 stóp lub mniej

PILKA KOSZYKOWA

Kozłowanie na wprost

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 próbuje kozłować zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w miejscu.

Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu

PILKA SIATKOWA

Wyrzut piłki oburącz nad głowę, chwyt (koszyczek) w postawie wysokiej

Ocena celująca (6) - uczeń wykona powyżej 10x wyrzut i chwyt piłki

Ocena bardzo dobra (5) – uczeń wykona 9x wyrzut i chwyt piłki

Ocena dobra (4) – uczeń wykona 7 – 8x wyrzut i chwyt piłki

Ocena dostateczna (3) – uczeń wykona 5 – 6x wyrzut i chwyt piłki

Ocena dopuszczająca (2) – uczeń wykona do 4x wyrzut i chwyt piłki

Ocena niedostateczna (1) – uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

PILKA RĘCZNA

Podania piłki półgórne po 3 krokach w parach w przód 10 razy

Ocena celująca (6) - uczeń bezbłędnie wykona podania i chwyt

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona podania z małym błędem technicznym

Ocena dobra (4) - uczeń wykona podania i chwyt po korekcie nauczyciela

Ocena dopuszczająca (3) - uczeń nie potrafi wykonać prawidłowego chwytu i podania

Ocena dostateczna (2) - uczeń popełnia dużo błędów technicznych

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Błędy:

- niepoprawne lub jego brak odwodzenie ręki do tyłu
- zła postawa wyrzutna
- zła ilość kroków

GIMNASTYKA

Próba gibkości- skłon tułowia w przód , w postawie zasadniczej o nogach prostych w kolanach, stopy związane. Uczeń wykonuje skłon powolnym, płynnym ruchem oraz zatrzymuje osiągniętą pozycję przez 2-3 sek.

Ocena celująca (6) - położenie obu dłoni płasko na podłożu

Bardzo dobra (5) - położenie palców obu rąk na podłożu

Dobra (4) - dotknięcie palcami obu rąk podłoża

Dostateczny (3) - dotknięcie palcami dłoni kostek obu nóg

Dopuszczający (2) - skłon z dłońmi poniżej kolan

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Próba siły mięśni brzucha- przy drabinkach skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 sek. Uczeń leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami - kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund . Ucznia nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Ocena celująca (6) - 25 powtórzeń

Ocena bardzo dobra(5) - 20 powtórzeń

Ocena dobra (4) - 15 powtórzeń

Ocena dostateczny (3) - 10 powtórzeń

Ocena dopuszczający (2) - 5 powtórzeń

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej do dowolnej pozycji końcowej. Uczeń wykonuje przewrót w przód z dowolnej pozycji wyjściowej podając jej nazwę do pozycji końcowej, którą sobie sam wybiera i nazywa. Uczeń wykonuje 2 próby

Ocena celująca (6) - próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczny (3) - próba wykonana z 3 błędami

Ocena dopuszczający (2) - wykona próbę przetaczając się po materacu

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Błędy :

- Brak określonej pozycji wyjściowej
- Brak określonej pozycji końcowej
- Uczeń nie zna nazw wybranych pozycji
- Przewrót wykonany na głowie
- Przewrót wykonany przez bark, tzw. przetoczenie
- podpieranie rękoma podczas wstawiania
- Nieprawidłowe ustawienie rąk w czasie wykonywania przewrotu

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

LEKKOATLETYKA

KLASA V i VI

Sprawdziany lekkoatletyczne: bieg na 60 m, bieg na 600 m/1000 m oraz rzut piłką lekarską wykonujemy w miarę możliwości 2 razy w roku (jesienią i wiosną). Uzyskany wynik podczas sprawdzianu jesiennego służy diagnozie i określeniu poziomu sprawności uczniów. Ze sprawdzianu wystawiana jest „nota”, która nie jest uwzględniana przy wystawianiu oceny za pierwszy okres. Wynik ze sprawdzianu wiosennego określa przyrost umiejętności i wkład pracy ucznia na lekcjach. W tym przypadku wystawiana jest ocena zgodnie z normami zamieszczonymi w tabeli (jeżeli uczeń poprawił swój wynik w stosunku do sprawdzianu jesiennego, ale nadal mieści się on w tym samym przedziale oceny, otrzymuje on ocenę o jeden wyższą, jeżeli natomiast wynikiem awansował do wyższego przedziału, otrzymuje ocenę adekwatną do przedziału z „+”; jeżeli uzyskał wynik słabszy, otrzymuje ocenę z „-“).

1. Bieg na 60 m dziewczęta i chłopcy*
2. Bieg na 600 m dziewczęta i 1000 m chłopcy*
3. Rzut piłką lekarską w tył za głowę 2 kg - dziewczęta i 3 kg - chłopcy*
4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu dziewczęta i chłopcy*
5. Test Coopera dziewczęta i chłopcy

*poziom sprawności/ocena uzależniony od wieku dziecka, umieszczony w tabeli poniżej:
ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Bieg na 60 m dziewczęta

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	10,3	10,7	11,3	11,9	12,5	Nie przystąpiła
11 lat	10,0	10,5	11,1	11,7	12,3	Nie przystąpiła
12 lat	9,7	10,1	10,7	11,3	11,9	Nie przystąpiła

Bieg na 60 m chłopcy

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	10,1	10,3	10,9	11,5	12,1	Nie przystąpiła
11 lat	9,9	10,1	10,7	11,3	11,9	Nie przystąpiła
12 lat	9,5	9,7	10,3	10,9	11,5	Nie przystąpiła

Rzut piłką lekarską w tył za głowę dziewczęta

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	5,10	4,50	3,90	3,30	2,70	Nie przystąpiła
11 lat	5,80	5,20	4,60	4,00	3,40	Nie przystąpiła
12 lat	6,50	5,80	5,20	4,60	4,00	Nie przystąpiła

Rzut piłką lekarską w tył za głowę chłopcy

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	5,20	4,30	3,90	3,50	3,10	Nie przystąpiła
11 lat	5,60	4,80	4,30	3,80	3,30	Nie przystąpiła
12 lat	6,50	5,60	5,10	4,80	4,10	Nie przystąpiła

Bieg na 600 m

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	2:34	2:43	2:58	3:13	3:28	Nie przystąpiła
11 lat	2:33	2:43	2:57	3:13	3:28	Nie przystąpiła
12 lat	2:28	2:35	2:50	3:05	3:20	Nie przystąpiła

Bieg na 1000 m

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	4:10	4:23	4:35	4:37	5:00	Nie przystąpiła
11 lat	4:04	4:17	4:28	4:39	4:50	Nie przystąpiła
12 lat	3:50	3:59	4:11	4:23	4:35	Nie przystąpiła

Rzut piłeczką palantową z rozbiegu dziewczęta

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	Powyżej 20 m	Do 20 m	Do 16 m	Do 13 m	Do 10 m	Nie przystąpiła
11 lat	Powyżej 25 m	Do 25 m	Do 20 m	Do 16 m	Do 13 m	Nie przystąpiła
12 lat	Powyżej 30 m	Do 30 m	Do 25 m	Do 20 m	Do 16 m	Nie przystąpiła

Rzut piłeczką palantową z rozbiegu chłopcy

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
10 lat	Powyżej 30 m	Do 30 m	Do 23 m	Do 18 m	Do 15 m	Nie przystąpiła
11 lat	Powyżej 35 m	Do 35 m	Do 26 m	Do 21 m	Do 18 m	Nie przystąpiła
12 lat	Powyżej 40 m	Do 40 m	Do 31 m	Do 25 m	Do 20 m	Nie przystąpiła

Test Coopera dziewczęta

Wiek	Bardzo dobrze Celujący	Dobrze Bardzo dobry	Średnio Dobry	Źle Dostateczny	Bardzo źle Dopuszczający	Niedostateczny
11 lat	Więcej niż 2330 m	1980 - 2320 m	1620 - 1970 m	1270 - 1670 m	Mniej niż 1260 - m	Nie ukończyła
12 lat	Więcej 2370 m	2320 - 2360 m	1670 - 2020 m	1330 - 1660 m	Mniej niż 1320 - m	Nie ukończyła

Test Coopera chłopcy

Wiek	Bardzo dobrze Celujący	Dobrze Bardzo dobry	Średnio Dobry	Źle Dostateczny	Bardzo źle Dopuszczający	Niedostateczny
11 lat	Więcej niż 2610 m	2200 - 2600 m	1790- 2190 m	1390-1780 m	Mniej niż 1380 - m	Nie ukończyła
12 lat	Więcej 2690 m	2290 - 2680 m	1880- 2280 m	1480-1870 m	Mniej niż 1470 - m	Nie ukończyła

PIŁKA NOŻNA

Klasa V

Strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca. Próbę wykonuje uczeń 6 razy – bramka oddalona od linii strzału 10 metrów (bramka 2na5)

Ocena celująca (6) - uczeń trafia minimum 5 razy do bramki.

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń trafia 4 razy do bramki.

Ocena dobra (4) - uczeń trafia 3 razy do bramki.

Ocena dostateczna (3) - uczeń trafia 2 razy do bramki.

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń trafia 1 razy do bramki lub jeśli wykonał uderzenia na brankę ale nie trafił ani razu.

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu •

Klasa VI

Podanie wewnętrzną częścią stopy prawą i lewą nogą do partnera. Próbę wykonuje uczeń 6 razy w odległości 5 metrów.

Ocena celująca (6) - uczeń podaje celnie minimum 5 razy do partnera

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń podaje celnie 4 razy do partnera

Ocena dobra (4) - uczeń podaje celnie 3 razy do partnera

Ocena dostateczna (3) - uczeń podaje celnie 2 razy do partnera

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń podaje celnie raz do partnera, lub wykonał 6 podań które były niecelne.

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

PILKA KOSZYKOWA

KLASA V

Kozłowanie w slalomie ze zmianą ręki , rzut po naskoku z zatrzymaniem

Ocena celująca (6) - Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu. Wykonuje rzut po naskoku z zatrzymaniem.

Ocena bardzo dobra (5) - Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Wykonuje rzut po naskoku z zatrzymaniem bez trafienia.

Ocena dobra (4) - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku. Wykonuje rzut po naskoku lecz bez zatrzymania.

Ocena dostateczna (3) - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku. Wykonuje rzut bez naskoku.

Ocena dopuszczająca (2) - Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu. Podejmuje próbę wykonania rzutu.

Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

KLASA VI

Kozłowanie w slalomie ze zmianą ręki rzut piłki po dwutakcie

Ocena celująca (6) - Poprawna technika wykonywania kozłowania ze zmianą ręki kozłującej ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.

Ocena bardzo dobra (5) - Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.

Ocena dobra (4) - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu. Wykonuje rzut piłki do kosza po dwutakcie z małym błędem, np. brak wybicia w górę.

Ocena dostateczna (3) - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku. Wykonuje dwutaktu z prawej strony piłka trzymana przy klatce piersiowej zamiast nad głową, pierwszy krok jest krótki zamiast długiego, brak wybicia w górę.

Ocena dopuszczająca (2) - Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką wykonuje próbę wykonania dwutaktu.

Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

PIŁKA SIATKOWA

KLASA V

Indywidualne odbicia piłki sposobem oburącz górnym

Ocena celująca (6) - uczeń wykona powyżej 10 odbić piłki, w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 9 odbić piłki w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 7 - 8 poprawnych odbić piłki (dopuszczalne błędy w postawie)

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 5 - 6 odbić (dopuszczalne błędy w postawie i czystości odbicia)

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 4 odbić (dopuszczalne błędy w postawie i czystości odbicia)

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Zagrywka sposobem dolnym przez siatkę – 6 kolejno wykonanych zagrywek

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 5 - 6 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 7m od siatki

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 4 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 3 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 2 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona 1 zagrywke w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

KLASA VI

Zagrywka sposobem dolnym przez siatkę – 6 kolejno wykonanych zagrywek

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 5 - 6 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 7m od siatki

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 4 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 3 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 2 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona 1 zagrywkę w pole przeciwnika z odległości 4m od siatki

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Odbicia piłki oburącz sposobem dolnym narzuconej przez partnera/nauczyciela 10 prób

Ocena celująca (6) - uczeń wykona powyżej 10 kolejno następujących po sobie odbić piłki w kierunku dorzucającego

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 9 odbić piłki w kierunku dorzucającego

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 7 - 8 odbić piłki w kierunku dorzucającego

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 5 - 6 odbić piłki w kierunku dorzucającego

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 4 odbić piłki w kierunku dorzucającego

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

PILKA RĘCZNA

KLASA V

Zebranie toczącej się piłki z podłoża, kozłowanie po prostej, rzut dowolny na bramkę 2 próby

Ocena celująca (6) - zadanie zostanie wykonane bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - 1 dowolny błąd

Ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy

Ocena dostateczna (3) - 3 dowolne błędy

Ocena dopuszczająca (2) - 4 dowolne błędy

Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Błędy:

- nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- niepoprawne kozłowanie
- złe ustawienie nóg i rąk przy rzucie na bramkę
- przekroczenie linii pola bramkowego przy rzucie
- niecelny rzut do bramki
- nieodprowadzenie ręki do tyłu przy rzucie na bramkę

KLASA VI

Zebranie toczącej się piłki z podłoża prowadzenie piłki w rytmie 3 kroków, rzut na bramkę z wysoku
2 próby

Ocena celująca (6) - uczeń wykona sprawdzian bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - 1 dowolny błąd

Ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy

Ocena dostateczna (3) - 3 dowolne błędy

Ocena dopuszczająca (2) - 4 dowolne błędy

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania sprawdzianu

Błędy:

- nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- niepoprawne wykonanie prowadzenie piłki w rytmie 3 kroków
- nie odwodzenie ręki do tyłu
- niecelny rzut na bramkę
- zła postawa przy wyrzucie
- brak rzutu z wysoku
- przebiegnięcie linii pola bramkowego

GIMNASTYKA

KLASA V - VI

Próba gibkości - skłon tułowia w przód, w postawie zasadniczej o nogach prostych w kolanach, stopy złączone. Uczeń wykonuje skłon powolnym, płynnym ruchem oraz zatrzymuje osiągniętą pozycję przez 2-3 sek

Ocena celująca (6) - położenie obu dłoni płasko na podłożu

Ocena bardzo dobra (5) - położenie pięści na podłożu

Ocena dobra (4) - dotknięcie palcami obu rąk podłoża

Ocena dostateczny (3) - dotknięcie palcami dłoni kostek obu nóg

Ocena dopuszczająca (2) - skłon z dłońmi poniżej kolan

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Próba siły mięśni brzucha- skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 sek. Uczeń leży na macie z rozstawionymi na szerokość bioder stopami i kolanami ugiętymi kątem prostym. Ręce splecione na karku, stopy oparte na pierwszym szczeblu drabinki. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund. Ucznia nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Ocena celująca (6) - 30 powtórzeń

Ocena bardzo dobra (5) - 25 powtórzeń

Ocena dobra (4) - 20 powtórzeń

Ocena dostateczny (3) - 15 powtórzeń

Ocena dopuszczający (2) - 10 powtórzeń

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Przewrót w przód z marszu Uczeń wykonuje przewrót w przód z marszu. Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczny (3) - próba wykonana z 3 błędami

Ocena dopuszczający (2) - wykona próbę przetaczając się po materacu

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Przewrót wykonany na głowie
- Przewrót wykonany przez bark, tzw. przetoczenie
- Podpieranie rękoma podczas wstawiania
- Nieprawidłowe ustawienie rąk w czasie wykonywania przewrotu

Przewrót w tył z przysiadu podpartego do różnych pozycji końcowych (przysiad, rozkrok, stanie)

Uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu podpartego. Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczna (3) - próba wykonana z 3 błędami

Ocena dopuszczająca (2) - wykona próbę przetaczając się po materacu

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak określonej pozycji wyjściowej
- Brak określonej pozycji końcowej
- Uczeń nie zna nazw wybranych pozycji
- Przewrót wykonany na głowie
- Przewrót wykonany przez bark, tzw. przetoczenie
- Podpieranie rękoma podczas wstawiania
- Nieprawidłowe ustawienie rąk w czasie wykonywania przewrotu

Uczeń wykonuje przewrót w przód i w tył w jednym ciągu gimnastycznym.

Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczna (3) - próba wykonana z 3 błędami

Ocena dopuszczająca (2) - wykona próbę przetaczając się po materacu

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak określonej pozycji wyjściowej
- Brak określonej pozycji końcowej
- Uczeń nie zna nazw wybranych pozycji
- Przewrót wykonany na głowie
- Przewrót wykonany przez bark, tzw. przetoczenie
- Podpieranie rękoma podczas wstawiania
- Nieprawidłowe ustawienie rąk w czasie wykonywania przewrotu

Skok kuczny przez 3-4 części skrzyni Uczeń wykonuje skok z rozbiegu na wprost z odbicia obunóż z odskoczni. Uczeń wykonuje 2 próby.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczny (3) - próba wykonana z 3 błędami lub naskok na wierzch skrzyni do przysiadu podpartego

Ocena dopuszczający (2) - wykona próbę naskakując do siadu klęcznego na skrzyni

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Złe odbicie z odskoczni
- Złe ustawienie rąk na skrzyni
- Brak amortyzacji przy lądowaniu
- Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

LEKKOATLETYKA

KLASA VII – VIII

Sprawdziany lekkoatletyczne: bieg na 60 m, bieg na 600 m/1000 m oraz rzut piłką lekarską wykonujemy w miarę możliwości 2 razy w roku (jesienią i wiosną). Uzyskany wynik podczas sprawdzianu jesiennego służy diagnozie i określeniu poziomu sprawności uczniów. Ze sprawdzianu wystawiana jest „nota”, która nie jest uwzględniana przy wystawianiu oceny za pierwszy okres. Wynik ze sprawdzianu wiosennego określa przyrost umiejętności i wkład pracy ucznia na lekcjach. W tym przypadku wystawiana jest ocena zgodnie z normami zamieszczonymi w tabeli (jeżeli uczeń poprawił swój wynik w stosunku do sprawdzianu jesiennego, ale nadal mieści się on w tym samym przedziale oceny, otrzymuje on ocenę o jeden wyższą, jeżeli natomiast wynikiem awansował do wyższego przedziału, otrzymuje ocenę adekwatną do przedziału z „+”; jeżeli uzyskał wynik słabszy, otrzymuje ocenę z „-“).

1. Bieg na 60 m dziewczęta i chłopcy*
2. Bieg na 600 m dziewczęta i 1000 m chłopcy*
3. Rzut piłką lekarską w tył za głowę 3 kg dziewczęta i chłopcy*
4. Test Coopera dziewczęta i chłopcy

*poziom sprawności/ocena uzależniony od wieku dziecka, umieszczony w tabeli poniżej: ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Bieg na 60 m dziewczęta

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	9,7	10,1	10,7	11,3	11,9	Nie przystąpiła
13 lat	9,5	9,9	10,5	11,1	11,7	Nie przystąpiła
14 lat	9,4	9,7	10,3	10,9	11,5	Nie przystąpiła
15 lat	9,3	9,5	10,1	10,7	11,3	Nie przystąpiła

Bieg na 60 m chłopcy

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	9,5	9,7	10,3	10,9	11,5	Nie przystąpił
13 lat	9,2	9,3	9,9	10,5	11,1	Nie przystąpił
14 lat	8,8	8,9	9,5	10,1	10,7	Nie przystąpił
15 lat	8,5	8,6	9,2	9,8	10,4	Nie przystąpił

Rzut piłką lekarską w tył za głowę dziewczęta

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	6,50	5,8	5,20	4,60	4,00	Nie przystąpiła
13 lat	7,10	6,50	5,90	5,30	4,70	Nie przystąpiła
14 lat	8,00	7,40	6,80	6,20	5,60	Nie przystąpiła
15 lat	9,00	8,40	7,80	7,20	6,70	Nie przystąpiła

Rzut piłką lekarską w tył za głowę chłopcy

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	6,50	5,6	5,10	4,80	4,10	Nie przystąpił
13 lat	8,00	6,70	6,10	5,50	4,90	Nie przystąpił
14 lat	9,60	8,20	7,60	7,00	6,40	Nie przystąpił
15 lat	10,60	10,00	9,20	8,40	7,60	Nie przystąpił

Bieg na 600 m dziewczęta

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	2:28	2:35	2:50	3:05	3:20	Nie przystąpiła
13 lat	2,27	2:32	2:47	3:02	3:17	Nie przystąpiła
14 lat	2,27	2:30	2:45	3:00	3:15	Nie przystąpiła
15 lat	2,26	2:28	2:43	2:58	3:10	Nie przystąpiła

Bieg na 1000 m chłopcy

Wiek	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	3:50	3:59	4:11	4:23	4:35	Nie przystąpił
13 lat	3:50	3:59	4:11	4:23	4:35	Nie przystąpił
14 lat	3:43	3:51	4:03	4:15	4:27	Nie przystąpił
15 lat	3:35	3:40	3:53	4:06	4:20	Nie przystąpił

Test Coopera dziewczęta

Wiek	Bardzo dobrze Celujący	Dobrze Bardzo dobry	Średnio Dobry	Źle Dostateczny	Bardzo źle Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	Więcej niż 2370 m	2030-2360 m	1670-2020 m	1330-1660 m	Mniej niż 1320 - m	Nie ukończyła
13-14 lat	2000 + m	1900-2000 m	1600-1899 m	1500-1599 m	Mniej niż 1500 - m	Nie ukończyła
14-15 lat	2100 + m	2000-2100 m	1700-1999 m	1600-1690 m	Mniej niż 1600 - m	Nie ukończyła

Test Coopera chłopcy

Wiek	Bardzo dobrze Celujący	Dobrze Bardzo dobry	Średnio Dobry	Źle Dostateczny	Bardzo źle Dopuszczający	Niedostateczny
12 lat	Więcej niż 2690 m	2290 – 2680 m	1880 – 2280 m	1480-1870 m	Mniej niż 1470 - m	Nie ukończył
13-14 lat	Więcej niż 2700 m	2400 – 2700 m	2200-2399 m	2100-2199 m	Mniej niż 2100 - m	Nie ukończył
14-15 lat	Więcej niż 2800 m	2500 – 2800 m	2300-2499 m	2200-2299 m	Mniej niż 2200 - m	Nie ukończył

PILKA NOŻNA

Prowadzenie piłki nogą prawą, nogą lewą w slalomie i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy. 2x

Ocena celująca (6) - Uczeń stosuje prowadzenie piłki zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą nogą w biegu. (wszystkimi częściami stopy), uderza piłkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, trafia do bramki (odległość 10 m).

Ocena bardzo dobra (5) - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w biegu, w marszu, uderza piłkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy, trafia do bramki (odległość 10 m).

Ocena dobra (4) - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą nogą w marszu, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10 m)

Ocena dostateczna (3) - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w marszu, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10m)

Ocena dopuszczająca (2) - Uczeń stosuje prowadzenia piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w marszu po linii prostej, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10m)

Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

KLASA VIII

Prowadzenie piłki nogą prawą, nogą lewą w slalomie i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy 2x

- Ocena celująca (6) - Uczeń stosuje prowadzenie piłki zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą nogą w biegu. (wszystkimi częściami stopy), uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, trafia do bramki (odległość 10m)
- Ocena bardzo dobra (5) - Uczeń stosuje prowadzenie piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w biegu, w marszu, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, trafia do bramki (odległość 10m)
- Ocena dobra (4) - Uczeń stosuje prowadzenie piłki zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą nogą w marszu, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10m)
- Ocena dostateczna (3) - Uczeń stosuje prowadzenie piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w marszu, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10m)
- Ocena dopuszczająca (2) - Uczeń stosuje prowadzenie piłki zgodnie z zasadami techniki dowolną nogą w marszu po linii prostej, uderza piłkę prostym lub wewnętrzną częścią stopy, nie trafia do bramki (odległość 10m)
- Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

PILKA KOSZYKOWA

KLASA VII

Rzut piłki po dwutakcie

Uczeń wykonuje serie rzutów do kosza po dwutakcie poruszając się od kosza do kosza.

Wykonując 4 próby.

- Ocena celująca (6) - Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony. W dwóch próbach.
- Ocena bardzo dobra (5) - Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony. W dwóch próbach z małymi błędami.
- Ocena dobra (4) - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu. Wykonuje rzut piłki do kosza po dwutakcie z małym błędem. Brak wybicia w górę. W dwóch próbach.
- Ocena dostateczna (3) - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku. Wykonuje dwutakt z prawej strony, ale np. piłka trzymana przy klatce piersiowej zamiast nad głową, pierwszy krok jest krótki zamiast długiego, brak wybicia w górę.
- Ocena dopuszczająca (2) - Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką podejmuje próbę wykonania dwutaktu.
- Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Uczeń może dodatkowo uzyskać o pół oceny wyżej jeśli rzuty do kosza będą celne.

KLASA VIII

Rzut piłki po dwutakcie Uczeń wykonuje serie rzutów do kosza po dwutakcie poruszając się od kosza do kosza.

Wykonując 4 próby.

Ocena celująca (6) - Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa i dynamiczna technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony. W dwóch próbach.

Ocena bardzo dobra (5) - Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu. Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony. W czterech próbach.

Ocena dostateczna (3) - Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku. Wykonuje dwutaktu z prawej strony piłka trzymana przy klatce piersiowej zamiast nad głową, pierwszy krok jest krótki zamiast długiego, brak wybicia w górę.

Ocena dopuszczająca (2) - Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką podejmuje próbę wykonania dwutaktu.

Ocena niedostateczna (1) - Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Uczeń może dodatkowo uzyskać o pół oceny wyżej, jeśli rzuty do kosza będą celne.

PIŁKA SIATKOWA

KLASA VII

Indywidualne, naprzemienne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad głową. Próba wykonywana jest na boisku o wymiarach 9x9m

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 10 podwójnych odbić piłki nad głową w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 8 - 9 podwójnych odbić piłki nad głową, w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 6 - 7 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się błędy w postawie siatkarskiej)

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 4 - 5 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 3 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Zagrywka dowolnym sposobem (górną/dolną) przez siatkę – 6 kolejno wykonanych zagrywek

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 5 - 6 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 9m od siatki

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 5 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 4 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 3 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 2 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

KLASA VIII

Zagrywka dowolnym sposobem zza linii końcowej boiska – 6 kolejno wykonanych zagrywek

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 6 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 9m od siatki

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 5 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 9m od siatki

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 4 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 9m od siatki

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 3 zagrywki w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 2 zagrywek w pole przeciwnika z odległości 6m od siatki

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Indywidualne, naprzemienne odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad głową, na ograniczonej przestrzeni
Próba wykonywana jest w kole o średnicy 3,6m

Ocena celująca (6) - uczeń wykona 10 podwójnych odbić piłki nad głową, w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena bardzo dobra (5) - uczeń wykona 8 - 9 podwójnych odbić piłki nad głową, w prawidłowej postawie siatkarskiej

Ocena dobra (4) - uczeń wykona 6 - 7 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się opuszczenie wyznaczonej strefy odbić, błędy w postawie siatkarskiej)

Ocena dostateczna (3) - uczeń wykona 4 - 5 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się opuszczenie wyznaczonej strefy odbić, błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)

Ocena dopuszczająca (2) - uczeń wykona do 3 podwójnych odbić piłki nad głową (dopuszcza się opuszczenie wyznaczonej strefy odbić, błędy w postawie siatkarskiej oraz czystości odbicia piłki)

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

PIŁKA RĘCZNA

KLASA VII

Podania w parach zakończone rzutem z wyskoku 2 próby

Ocena celująca (6) - zadanie zostanie wykonane bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - 1 dowolny błąd

Ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy

Ocena dostateczna (3) - 3 dowolne błędy

Ocena dopuszczająca (2) - 4 dowolne błędy

Ocena niedostateczna (1) -Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Błędy:

- nie odwodzenie ręki do tyłu
- niecelny rzut na bramkę
- zła postawa przy wyrzucie
- brak rzutu z wyskoku
- przebiegnięcie linii pola bramkowego
- nieprawidłowy chwyt piłki
- nieodpowiednia ilość kroków z piłką

KLASA VIII

Prowadzenie piłki w rytmie 3 kroków, odegranie i rzut z wyskoku na bramkę 2 próby

Ocena celująca (6) - zadanie zostanie wykonane bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - 1 dowolny błąd

Ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy

Ocena dostateczna (3) - 3 dowolne błędy

Ocena dopuszczająca (2) - 4 dowolne błędy

Ocena niedostateczna (1) -Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Błędy:

- nie odwodzenie ręki do tyłu
- niecelny rzut na bramkę
- zła postawa przy wyrzucie
- brak rzutu z wyskoku
- przebiegnięcie linii pola bramkowego
- nieprawidłowy chwyt piłki
- nieodpowiednia ilość kroków z piłką

GIMNASTYKA

Skok kuczny przez 4-5części skrzyni. Uczeń wykonuje skok z rozbiegu na wprost z odbicia obunóż z odskoczni. Uczeń wykonuje 2 próby

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z jednym błędem

Ocena dobra (4) - próba wykonana z 2 błędami

Ocena dostateczny (3) - próba wykonana z 3 błędami lub naskok na wierzch skrzyni do przysiadu podpartego

Ocena dopuszczający (2) - wykona próbę naskakując do siadu klęcznego na skrzyni

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Złe odbicie z odskoczni
- Złe ustawienie rąk na skrzyni
- Brak amortyzacji przy lądowaniu
- Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Wykonuje krótki układ gimnastyczny składający się z minimum 3 ćwiczeń gimnastycznych

Uczeń wykonuje układ gimnastyczny złożony z wybranych przez siebie lub nauczyciela ćwiczeń gimnastycznych.

Ocena celująca (6) - Próba wykonana bezbłędnie z zachowaniem wszystkich wymagań opisanych na poszczególnych ćwiczeniach

Ocena bardzo dobra (5) - próba wykonana z małymi błędami

Ocena dobra (4) - próba wykonana z kilkoma małymi błędami

Ocena dostateczny (3) - próba wykonana z błędami lub z pominięciem któregoś z wymaganych ćwiczeń

Ocena dopuszczająca (2) - wykona próbę popełniając dużo błędów w tym pominięcie cech gimnastycznych i zasad estetyki wykonania ruchu

Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia wykonania ćwiczenia