PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
WEDŁUG NOWEJ PODSTAWY PROGRAMOWEJ
DLA II ETAPU EDUKACJI
DO UŻYTKU W PUBLICZNEJ SZKOLE PODSTAWOWEJ nr 1
im. Janusza Korczaka w Zdzieszowicach

OPRACOWAŁ: mgr Dariusz Polewski

WSTĘP

Etap edukacyjne: klasy: IV, V, VI, dziewczęta i chłopcy
Podstawy prawne:
1.Rozporządzenie MEN z dn. 07 IX 2004 r. w sprawie zasad oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania egzaminów i sprawdzianów w szkołach publicznych.
2. Wewnątrzszkolny System Oceniania.
3. Autorski program nauczania Wychowanie fizyczne bliższe wartościom dla klas IV – VI szkoły podstawowej Autor: Alicja Romanowska – klasa IV.
4. Autorski program nauczania wychowania fizycznego - Koncepcja edukacji fizycznej. Zdrowie - Sport – Rekreacja Autor: Urszula Kierczak – klasy V -VI
Nowa podstawa programowa kształcenia ogólnego 2012-08-27 ze zmianami 30.05.2014

Program przeznaczony jest do realizacji w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 im Janusza Korczaka w Zdzieszowicach
Realizacja nowej podstawy programowej na zajęciach wychowania fizycznego w drugim etapie edukacyjnym w klasach IV – VI odbywać się będzie w systemie :

2 godziny w systemie klasowo – lekcyjnym
2 godziny zajęć do wyboru - ze względu na warunki techniczne panujące w szkole godziny te są wpisane w normalny tok lekcyjny.
Zajęcia te przeznaczone są na: gry i zabawy ruchowe – 1 godzina
piłka siatkowa – 1 godzina.

Opracowany program w oparciu o podstawę programową wychowania fizycznego dla II etapu kształcenia powstał nie tylko pod wpływem zmian zachodzących w systemie światy w Polsce, ale również ma odzwierciedlenie w wyposażeniu i bazie sportowej mojej szkoły.

Zadaniem programu jest zachęcenie dzieci i młodzieży do systematycznego i aktywnego udziału w rozmaitych formach ruchowych oraz wskazywanie im na walory nie tylko rekreacyjne ale przede wszystkim na zdrowotne poszczególnych rodzajów zajęć. Stwarzanie sytuacji dających okazję do ruchowego i emocjonalnego „wyżycia się", a także wszechstronne przygotowanie ucznia do samodzielnego i chętnego uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej w dorosłym życiu. Mam nadzieję, że poprzez ten program przyczynię się znacząco do poprawy nienajlepszej kondycji fizycznej młodego pokolenia.

CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

- Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia,
- udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport,
- stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej,
- poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych,
- zaznajomienie z diagnozą sprawności i aktywności fizycznej, z własnym rozwojem fizycznym oraz ich znaczeniem dla prawidłowego funkcjonowania organizmu teraz i w dorosłym życiu,
- zapoznanie z treningiem zdrowotnym,
- wyposażenie uczniów w zasób wiedzy i umiejętności w zakresie aktywnego wypoczynku i różnych dyscyplin sportowych umożliwiających wybór sportu całego życia,
- wdrażanie do czystej, sportowej rywalizacji oraz kulturalnego kibicowania,
- rozwijanie wrażliwości na piękno i estetykę ruchu, utanecznienie ćwiczących, zaspakajanie potrzeb ruchowych uczniów poprzez zajęcia taneczno – rytmiczne,
- stwarzanie dzieciom sytuacji dających okazję do ruchowego i emocjonalnego „wyżycia się" oraz dostarczających radości i satysfakcji.

GŁÓWNE DZIAŁY KSZTAŁCENIA W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU :

1. **Zapoznanie z diagnozą sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego – co potrafi uczeń ?**

Uczeń zna sposoby oceny i samooceny własnego rozwoju fizycznego. Wykonuje bez zatrzymania marszowo – biegowy test Coopera oraz biegi długie na dystansach 600 m – dziewczęta i 1000 m - chłopcy. Poznaje i wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, zwinność, szybkość, moc, siłę mięśni posturalnych oraz gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz przy pomocy nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. Uczeń poznaje i wykonuje różne ćwiczenia gimnastyczne – w podporach, zwisach, z pokonywaniem oporu własnego ciała lub ciężaru współćwiczącego. Uczeń jest zapoznany z cechami prawidłowej postawy ciała, oceną i kontrolą własnej sylwetki, pomiarami wysokości i masy ciała – określeniem BMI ucznia oraz przy pomocy nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki. Poznaje zasady zdrowego odżywiania.

2. **Zapoznanie z treningiem zdrowotnym – czyli uczeń kształtuje siebie i swoje ciało.**

Uczeń poznaje sposoby pomiaru tętna w czasie spoczynku i po wysiłku. Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Zna i demonstruje po jednym

ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Uczeń poznaje i wykonuje próby wielobojowe, przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył, a także prosty układ gimnastyczny.

3. **Zapoznanie ze sportami całego życia – uczeń odpoczywa i bawi się.**

Uczeń poznaje zasady aktywnego wypoczynku. Jest zapoznany z elementami lekkoatletyki, gimnastyki podstawowej, różnymi grami rekreacyjnymi, podstawowymi technikami, taktykami i przepisami w formie uproszczonej sportowych gier zespołowych, jak: mini piłka nożna, mini piłka siatkowa, mini piłka koszykowa, mini piłka ręczna. Poznane techniki, taktyki oraz przepisy w formie uproszczonej uczeń wykorzystuje przy organizacji w grupie rówieśniczej zabawy, gry ruchowej czy rekreacyjnej.

4. **Zapoznanie z bezpieczną aktywnością fizyczną i higieną osobistą – uczeń dba o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.**

Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa we wszystkich formach aktywności ruchowej, bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego, zasady samodyscypliny, asekuracji i samoasekuracji podczas prostych ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych czy realizacji elementów gimnastyki podstawowej. Poznaje właściwe przygotowanie się do zajęć – zmiana stroju, prawidłowy ubiór i obuwie sportowe w zależności od miejsca ćwiczeń oraz warunków atmosferycznych, wykonywanie rozgrzewki, wybór bezpiecznego miejsca. Uczeń jest zapoznany z bezpieczną drogą do szkoły i podstawowymi przepisami ruchu drogowego, a także z regulaminami korzystania z obiektów sportowych. Omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą oraz sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem. Umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej i prawidłowo zachować się w nagłych wypadkach, wie jak wezwać pomoc. Uczestniczy w szkolnej ścieżce zdrowia.

5. **Zapoznanie ze sportem czyli trening czyni z ucznia mistrza.**

Uczeń zna zasady organizacji i sędziowania wybranych dyscyplin sportowych. Wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej. Zna i stosuje zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę. Zna i stosuje zasady kulturalnego kibicowania Pełni rolę organizatora, sędziego, zawodnika i kibica w zespołowych grach sportowych Wykorzystuje w grze poznane elementy technik i taktyk sportowych gier zespołowych oraz podstawowe przepisy wraz z ich przestrzeganiem.

6. **Zapoznanie z tańcem czyli muzyka łagodzi obyczaje.**

Uczeń rozwija własne zdolności taneczno-rytmiczne poprzez poznawanie rożnych tańców, zabaw i ćwiczeń muzycznych. Wykonuje improwizację do wybranej muzyki. Poznaje i stosuje zasady zachowania podczas dyskoteki czy zabawy szkolnej.

7. Uczeń jest uczestnikiem spontanicznej rekreacji ruchowej – **zajęć sprawnościowo – zdrowotnych** poprzez uczestnictwo w 2 godzinach fakultatywnych.

TREŚCI NAUCZANIA WRAZ Z OPISEM ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA ORAZ KRYTERIA OCENY

Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
• Test marszowo – biegowy Coopera.	• Wykonuje bez zatrzymania test marszowo – biegowy Coopera.	• Wykonuje bez zatrzymania test biegowy Coopera.	• Samodzielna interpretacja wyniku na podstawie wykonanej próby • Informacja na temat zachowania bezpieczeństwa podczas gier bieżnych i terenowych • Wdrażamy uczniów do samooceny.
• Ocena wytrzymałości tlenowej - biegi wytrzymałościowe, przezwyciężanie własnego zmęczenia. Dziewczęta – 600 m, chłopcy – 1000 m (dzieci klas młodszych mniejsze dystanse).	• Uczeń pokonuje bieg na określonym dystansie z przerwami (zatrzymaniami) i w dowolnym czasie.	• Uczeń pokonuje bieg na określonym dystansie bez zatrzymania – interpretuje osiągnięty wynik.	• Ocena zaangażowania podczas biegu i poprawność wypowiedzi.
• Ocena siły mięśni ramion- rzut piłką lekarską (3 kg) w tył, lub rzut piłeczką palantową na odległość.	• Uczeń poprawnie wykona próbę • Przestrzega zasad bhp na zajęciach.	• Uczeń wykona prawidłowo technicznie rzut uzyskuje wysoki wynik, dba o bezpieczeństwo innych • Potrafi dokonać rzetelnych pomiarów rzutu.	• Ocena poprawnie technicznie wykonanego rzutu i interpretacja osiągniętego wyniku.
• Próba zwinnościowa – na podstawie testu opolskiego.	• Uczeń stara się poprawnie wykonać próbę.	• Uczeń prawidłowo wykonuje próbę i interpretuje osiągnięty wynik.	• Ocena poprawności wykonanej próby i wypowiedzi.
• Ocena i obserwacja wagi oraz wzrostu.	• Uczeń dokonuje pomiarów wysokości i	• Uczeń potrafi określić własne BMI, samodzielnie	• Określanie własnego BMI lub kolegów.

	masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki.	lub z niewielką pomocą nauczyciela interpretuje uzyskany wynik. Potrafi dokonać pomiarów ciężaru i wzrostu kolegów w grupie i odczytać ich wyniki.	
• Ocena postawy ciała.	• Uczeń wykonuje prawidłowo ćwiczenia kształtujące i korekcyjne, potrafi wymienić cechy prawidłowej postawy ciała, z pomocą nauczyciela ocenia własną sylwetkę.	• Uczeń prawidłowo i starannie wykonuje ćwiczenia kształtujące i korekcyjne. Samodzielnie ocenia własną postawę, umie zademonstrować ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Stosuje autokorektę postawy w każdej sytuacji.	• Ocena zaangażowania podczas zajęć i poprawność wykonywanych ćwiczeń.
• Ocena skoczności – skok w dal (z miejsca, z rozbiegu) , skok wzwyż	• Uczeń wykona skok w dal z miejsca, z rozbiegu • Wie jak wykonać pomiaru za pomocą taśmy mierniczej. • Uczeń wykona skok wzwyż techniką naturalną.	• Uczeń wykona prawidłowo technicznie skok w dal z miejsca, z rozbiegu • Wykazuje postępy w rozwoju skoczności • Uczeń dokonuje rzetelnych pomiarów skoku.	• Ocena umiejętności kontrolowania i korygowania swojego skoku • Interpretacja wyniku • Diagnoza.
• Ocena siły mięśni brzucha- w leżeniu tyłem, ręce wzdłuż tułowia, wykonywanie nożyc poziomych na czas.	• Uczeń stara się wykonywać próbę poprawnie.	• Uczeń wykonuje prawidłowo próbę.	• Ocena poprawności wykonanej próby
• Ocena szybkości- start niski: • Bieg sprinterski na dystansie 60 m.	• Uczeń wykonuje poprawnie start niski na komendę, pokonuje bieg w dowolnym czasie.	• Uczeń wykonuje prawidłowo technicznie start niski na komendę, pokonuje określony dystans i interpretuje osiągnięty wynik • Uczeń potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiaru szybkości stoperem.	• Ocena poprawności wykonanej próby i wypowiedzi • Interpretacja wyniku • Diagnoza.

• Ocena umiejętności ćwiczeń gimnastycznych, m. in.: przewrót w przód, przewrót w tył, stanie na rękach, przerzut bokiem, zwis przerzutny i przewrotny na drabinkach.	• Uczeń poprawnie na miarę swoich możliwości wykonuje próby według słownej instrukcji nauczyciela • Uczeń z pomocą nauczyciela demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne.	• Uczeń samodzielnie, płynnie i prawidłowo wykonuje próby • Uczeń chętnie, samodzielnie i starannie demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym dane zdolności motoryczne.	• Ocena poprawności wykonywanych prób i prezentowanych ćwiczeń.
• Ocena umiejętności technicznych zespołowych gier sportowych – mini piłka nożna, mini piłka siatkowa, mini piłka koszykowa, mini piłka ręczna.	• Uczeń poprawnie wykonuje sprawdziany techniczne.	• Uczeń prawidłowo, dokładnie, swobodnie wykonuje sprawdziany techniczne.	• Ocena poprawności wykonanych sprawdzianów.
• Podstawowe zasady prawidłowego odżywiania.	• Uczeń zna zasady zdrowego odżywiania.	• Uczeń zna zasady zdrowego odżywiania, stosuje je na co dzień.	• Poprawność wypowiedzi.

Trening zdrowotny

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
• Ćwiczenia kształtujące wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy z przyborami lub bez.	• Uczeń przy pomocy nauczyciela i pod jego kontrolą demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne, a także ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion, tułowia, brzucha, grzbietu, rozciągające.	• Uczeń samodzielnie, poprawnie, bez podpowiedzi nauczyciela prezentuje ćwiczenia kształtujące dane cechy motoryki, a także ćwiczenia kształtujące siłę mięśni ramion, tułowia, brzucha, grzbietu i rozciągające, wykazuje znaczny postęp w swym usprawnianiu.	• Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń.
• Pomiar tętna w spoczynku i po wysiłku, po marszobiegu, po biegu	• Uczeń przy pomocy nauczyciela mierzy tętno w spoczynku i po	• Uczeń samodzielnie dokonuje pomiaru tętna w	• Ocena poprawności wykonywanego

w terenie, biegu wytrzymałościowym.	wysiłku oraz interpretuje wynik.	spoczynku i po wysiłku oraz interpretuje wynik	zadania – poprawność pomiaru i interpretacji wyniku.
• Wieloboje z elementami biegu, skoku, rzutu • Trójbój • Czwórbój.	• Uczeń wykonuje próby wielobojowe • We wszystkich sytuacjach przestrzega zasad „fair play”.	• Uczeń wykonuje próby wielobojowe, wykazuje znaczny postęp w swym usprawnianiu • We wszystkich sytuacjach przestrzega zasad „fair play”.	• Ocena poprawności technik wykonywanych zadań, zaangażowanie podczas zajęć • Wdrażamy uczniów do samooceny.
• Zabawy, biegi terenowe, marszobiegi, biegi przełajowe, różne gry i zabawy atletyka terenowa, tory przeszkód.	• Uczeń uczestniczy w grach i zabawach, stosuje się do przepisów BHP, orientuje się w terenie.	• Uczeń z niewielką pomocą nauczyciela podejmuje próbę samodzielnego zorganizowania jakiejś gry lub zabawy. Przestrzega zasad BHP. Wykazuje postęp w swym usprawnianiu.	• Ocena zaangażowania podczas zajęć.
• Hartowanie organizmu	• Uczeń wymienia zasady i metody hartowania organizmu.	• Wymienia zasady i metody hartowania organizmu. Jest organizatorem zabaw na świeżym powietrzu i śniegu.	• Obserwacja ucznia, poprawność dokonanych wypowiedzi.
• Wykonywanie prostego układu gimnastycznego • Nowoczesne formy ruchowe – aerobik. Zasady treningu rekreacyjno – zdrowotnego.	• Uczeń poprawnie wykonuje układ gimnastyczny zaproponowany przez nauczyciela • Uczeń zna nowoczesne formy ruchowe jakim jest aerobik – pokazuje kilka ćwiczeń, poprawnie potrafi zastosować prosty układ ćwiczeń do muzyki • Zna podstawowe zasady i formy aktywności ruchowej dla utrzymania zdrowia.	• Uczeń samodzielnie, prawidłowo i według własnego pomysłu wykonuje prosty układ gimnastyczny • Uczeń zna aerobik, potrafi płynnie stosować układy ćwiczeń do określonego rytmu, samodzielnie prowadzić ćwiczenia do muzyki • Uczeń wie jaka jest różnica pomiędzy treningiem sportowym a zdrowotnym.	• Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń oraz pomysłowości uczniów • Poprawność wypowiedzi.

• Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne: przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył, asekuracja.	• Uczeń wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył. Wymaga korekty nauczyciela.	• Uczeń samodzielnie, prawidłowo technicznie wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył.	• Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń • Umiejętność asekuracji.

Sporty całego życia i wypoczynek

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
• Zasady aktywnego wypoczynku poprzez wybór odpowiedniej formy aktywności rekreacyjnej, np. jazdy na rowerze lub inne.	• Uczeń omawia zasady i sposoby aktywnego wypoczynku.	• Uczeń wykorzystuje w praktyce sposoby i zasady aktywnego wypoczynku	• Ocena zaangażowania podczas zajęć i poprawność wypowiedzi.
• Organizowanie różnorodnych zabaw, gier ruchowych i rekreacyjnych – kwadrant, palant, dwa ognie, cztery ognie, badminton, ringo, unihoc.	• Organizuje w grupie rówieśników proste zabawy ruchowe, gry rekreacyjne z pomocą nauczyciela, stosuje przepisy w formie uproszczonej	• Samodzielnie lub przy niewielkiej pomocy nauczyciela organizuje w grupie rówieśniczej zabawy ruchowe, gry rekreacyjne, stosując przepisy w formie uproszczonej	• Obserwacja ucznia • Ocena zaangażowania podczas zajęć.
• Elementy lekkoatletyki – biegi płaskie na krótkich dystansach, biegi długie, biegi z przyspieszeniem, biegi wahadłowe, sztafetowe, z różnych pozycji, start niski, wysoki, skok w dal, rzuty.	• Uczeń pokonuje biegi na danym dystansie, wykonuje poprawnie skoki i rzuty • Przestrzega zasad BHP.	• Uczeń pokonuje biegi na danym dystansie, prawidłowo technicznie wykonuje skoki, rzuty, wykazuje postęp w swym usprawnianiu. • Przestrzega zasad BHP.	• Ocena zaangażowania podczas zajęć • Poprawność technik wykonywanych zadań.
• Zabawy z różnych terenów Polski i świata, gry i zabawy ruchowe.	• Uczeń zna i przeprowadza zabawę ze swojego regionu • Zna gry i zabawy, które można wykorzystać w formie relaksu.	• Uczeń zna i przeprowadza zabawę ze swojego regionu lub jakiegoś innego kraju • Zna i stosuje zabawy w formie relaksu.	• Obserwacja ucznia • Ocena zaangażowania podczas zajęć • Pomysłowość ucznia.

• Tenis stołowy.	• Uczeń wykonuje uderzenia piłeczki forhendem i bekhendem.	• Uczeń wykonuje uderzenia w grze.	• Obserwacja ucznia podczas ćwiczeń i w grze.
• **Mini piłka nożna:** • Gry i zabawy z elementem piłki nożnej • Prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu • Podanie piłki • Strzał do bramki • Stosowanie elementów technicznych w grach i zabawach, grze szkolnej.	• Uczeń uczestniczy w grach i zabawach • Wykonuje w miarę poprawnie prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki, strzał do bramki • Uczeń z pomocą nauczyciela stosuje poznane elementy techniczne w grach i zabawach, grze szkolnej.	• Uczeń pod nadzorem nauczyciela próbuje przeprowadzić wraz z sędziowaniem, zabawę, grę z mini piłki nożnej • Uczeń płynnie i prawidłowo z niewielka pomocą stosuje poznane elementy techniczne w grach i zabawach, grze szkolnej.	• Ocena zaangażowania i poprawność wykonywanych ćwiczeń.
• **Mini piłka siatkowa** • Gry i zabawy z elementem piłki siatkowej, np. „rzucanka siatkarska” • Podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym • Zagrywka dolna i górna • Stosowanie wszystkich elementów technicznych w parach, grze szkolnej.	• Uczeń uczestniczy w grach i zabawach • Wykonuje w miarę poprawnie podanie piłki oburącz i jednorącz, odbicia oburącz sposobem dolnym i górnym, zagrywkę dolną i górną • W miarę poprawnie stosuje w grze wszystkie elementy techniczne.	• Uczeń pod nadzorem nauczyciela próbuje przeprowadzić wraz z sędziowaniem, zabawę, grę z mini piłki siatkowej • Wykonuje prawidłowo technicznie podanie oburącz, jednorącz, odbicia piłki oburącz sposobem dolnym i górnym, zagrywkę dolną i górną • Swobodnie stosuje w grze wszystkie elementy techniczne.	• Ocena zaangażowania i poprawność wykonywanych ćwiczeń.
• **Mini piłka ręczna** • Gry i zabawy z mini piłki ręcznej • Podania piłki jednorącz i chwyty oburącz w miejscu i w ruchu • Kozłowanie piłki w biegu • Kozłowanie piłki w biegu ze zmiana kierunku • Rzut do bramki z miejsca, z biegu • Stosowanie poznanych elementów technicznych w grach i zabawach,	• Uczeń uczestniczy w grach i zabawach • Uczeń w miarę poprawnie wykonuje podania i chwyty piłki, kozłowanie w biegu ze zmiana kierunku, rzut do bramki • Uczeń z pomocą nauczyciela stosuje poznane elementy techniczne w grach i zabawach, grze szkolnej.	• Uczeń pod nadzorem nauczyciela próbuje przeprowadzić wraz z sędziowaniem, zabawę, grę z mini piłki ręcznej • Uczeń płynnie i prawidłowo technicznie wykonuje podania i chwyty piłki, kozłowanie w biegu, ze zmianą kierunku, rzuty • Uczeń swobodnie stosuje poznane elementy techniczne w	• Ocena zaangażowania i poprawność wykonywanych ćwiczeń.

grze szkolnej.		grach i zabawach, grze szkolnej.	
• **Mini piłka koszykowa** • Gry i zabawy z mini piłki koszykowej • Podania i chwyty piłki oburącz sprzed klatki piersiowej, jednorącz • Rzuty piłki do kosza z biegu, po kozłowaniu • Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu • Stosowanie poznanych elementów w grach i zabawach , grze szkolnej.	• Uczeń uczestniczy w grach i zabawach • W miarę poprawnie wykonuje podania i chwyty, rzuty z biegu i po kozłowaniu, kozłowanie piłki ze zmiana kierunku ruchu • W miarę poprawnie z pomocą nauczyciela stosuje poznane elementy techniczne w grach i zabawach, grze szkolnej.	• Uczeń pod nadzorem nauczyciela próbuje przeprowadzić wraz z sędziowaniem, zabawę, grę z mini piłki koszykowej • Uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania i chwyty piłki, rzuty z biegu i po kozłowaniu, kozłowanie ze zmianą kierunku ruchu • Stosuje poznane elementy techniczne w grach i zabawach, grze szkolnej bez większych problemów.	• Ocena zaangażowania i poprawność wykonywanych ćwiczeń.
• Stosowanie uproszczonych przepisów do sportowych gier zespołowych oraz zabaw, sędziowanie, zasady organizacji, systemy rozgrywek.	• Uczeń wspólnie z kolegami wykonuje poszczególne zadania przy pomocy nauczyciela	• Uczeń dobrze wykonuje dane zadanie przy niewielkiej pomocy nauczyciela.	• Obserwacja działań ucznia
• Elementy gimnastyki podstawowej – proste układy gimnastyczne, ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne, w tym przewroty w przód, w tył, mostek, stanie na rękach, skoki, zwisy, ćwiczenia równoważne. Asekuracja	• Wykonywane elementy gimnastyki podstawowej wymagają pomocy i korekty nauczyciela.	• Uczeń samodzielnie, prawidłowo technicznie wykonuje elementy gimnastyki podstawowej	• Ocena poprawności wykonywanych ćwiczeń • Ocena umiejętności asekuracji.

• Wycieczki piesze – rajd, wycieczka rowerowa.	• Uczeń chętnie bierze udział w zaproponowanych formach aktywności ruchowej.	• Uczeń rozumie i wykorzystuje zasady aktywnego spędzania czasu.	• Ocena zaangażowania, przestrzeganie BHP podczas wycieczek.
• Udział w imprezach szkolnych: Festyn Rodzinny, Dzień Sportu, Dzień Dziecka.	• Uczeń jest czynnym uczestnikiem imprez szkolnych.	• W pełni angażuje się w organizację imprezy, wzorowo wypełnia powierzone mu zadania.	• Ocena zaangażowania i aktywność podczas imprez.

Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
• Zasady bezpieczeństwa podczas uczestnictwa we wszystkich formach aktywności ruchowej.	• Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w trakcie wszelkich zajęć ruchowych.	• Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego uczestnictwa w trakcie wszelkich zajęć ruchowych, potrafi rozpoznać sytuacje zagrażające życiu lub zdrowiu w czasie zajęć.	• Poprawność zachowania ucznia.
• Bezpieczne korzystanie ze sprzętu i przyborów sportowych, regulaminy korzystania z obiektów sportowych.	• Uczeń bezpiecznie korzysta z urządzeń sportowych podczas zajęć, zna regulaminy korzystania z obiektów sportowych.	• Uczeń bezpiecznie korzysta z urządzeń sportowych podczas zajęć, zna i stosuje regulaminy korzystania z obiektów sportowych, wie jak zachować się w każdej sytuacji, by zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym.	• Poprawność zachowania ucznia.
• Zasady samodyscypliny, asekuracji i samoasekuracji.	• Uczeń zna i stosuje zasady asekuracji i samoasakuracji podczas rożnych ćwiczeń z zakresu gimnastyki podstawowej • Zna musztrę, rożne formy porządkowe, respektuje polecenia	• Uczeń zna i stosuje zasady asekuracji i samoasekuracji podczas rożnych ćwiczeń z zakresu gimnastyki podstawowej • Zna i stosuje różne formy porządkowe oraz musztrę.	• Poprawność wykonywania asekuracji, samoasekuracji • Obserwacja zachowania ucznia.
• Dobieranie stroju i	• Uczeń dobiera strój i obuwie	• Uczeń samodzielnie dobiera strój i obuwie	• Obserwacja działań

obuwia sportowego do ćwiczeń w zależności od miejsca ćwiczeń i panujących warunków atmosferycznych.	sportowe do warunków w jakich będzie ćwiczył.	sportowe do miejsca ćwiczeń i warunków atmosferycznych, pomaga innym.	ucznia w praktyce.
• Zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą.	• Uczeń omawia bezpieczne zachowanie się w górach i nad wodą.	• Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą w czasie pobytu.	• Poprawność dokonanych wypowiedzi.
• Bezpieczna droga do szkoły (przepisy ruchu drogowego).	• Uczeń zna i stara się stosować zasady bezpiecznego poruszania się po drodze do szkoły w roli pieszego i rowerzysty	• Uczeń zna i stosuje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze do szkoły w roli pieszego i rowerzysty.	• Obserwacja poczynań ucznia.
• Sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia • Pierwsza pomoc przedmedyczna.	• Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia • Zna numery podstawowych służb ratowniczych • Wykonuje z niewielką pomocą opatrunek.	• Uczeń omawia sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, zna czynniki wpływające na zdrowie • Wie jak unikać sytuacji niebezpiecznych dla siebie i swoich kolegów. • Samodzielnie wykonuje opatrunek, udziela pomocy przy stłuczeniach, zwichnięciach, krwotokach.	• Poprawność wypowiedzi ucznia, ocena praktycznego działania.
• Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem	• Uczeń zna i omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.	• Uczeń zna i stosuje sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.	• Obserwacja działania praktycznego podczas wycieczki, wyjść pozaszkolnych.

Sport

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
• Przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej.	• Uczeń wyjaśnia na czym polega przestrzeganie ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej, stara się je stosować.	• Uczeń wyjaśnia na czym polega przestrzeganie ustalonych reguł w rywalizacji sportowej, przestrzega ich w każdej sytuacji.	• Oceniamy poprawność wypowiedzi • Obserwacja zachowania ucznia.

• Stosowanie zasady kulturalnego kibicowania.	• Uczeń stara się stosować i stosuje zasadę kulturalnego kibicowania.	• Uczeń zawsze przestrzega zasadę kulturalnego kibicowania.	• Obserwujemy zachowania uczniów.
• Uczestnictwo w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.	• Uczeń uczestniczy w zawodach sportowych klasowych, między klasowych, przeważnie przestrzega zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.	• Uczeń chętnie i z dużym zaangażowaniem bierze udział w zawodach sportowych, zawsze przestrzega zasad „czystej gry”: szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę.	• Obserwujemy zachowania uczniów.

Taniec

Treści nauczania	Opis założonych osiągnięć ucznia		Kryteria oceny
	Podstawowe	Rozszerzone	
• Wykonanie improwizacji ruchowej do wybranej muzyki.	• Uczeń w miarę poprawnie wykonuje ruchy taneczne do muzyki.	• Uczeń płynnie, rytmicznie wykonuje ruchy taneczne do muzyki.	• Ocena poprawności wykonanego zadania.
• Zasady zachowania podczas dyskoteki, zabawy szkolnej, zabawy tanecznej.	• Uczeń wyjaśnia jak należy zachowywać się na zabawie tanecznej i w dyskotece.	• Uczeń wyjaśnia jak należy zachowywać się na zabawie szkolnej i w dyskotece, zasady te stosuje w praktyce.	• Obserwujemy zachowania uczniów. Poprawność wypowiedzi.
• Poznawanie podstawowych kroków tańców towarzyskich	• Uczeń potrafi wykonać poprawnie podstawowy krok tańca towarzyskiego.	• Uczeń potrafi zatańczyć prosty układ taneczny (krok + figura) tańca towarzyskiego.	• Ocena poprawności wykonanego zadania i pomysłowości ucznia.
• Układy taneczne według inwencji uczniów i nauczyciela.	• Uczeń potrafi w miarę poprawnie wykonać - odtworzyć prosty układ taneczny według pomysłu nauczyciela.	• Uczeń wykonuje samodzielnie własny układ.	• Ocena inwencji twórczej uczniów oraz poprawności wykonanego zadania.
• Poznawanie podstawowych kroków tańców regionalnych,	• Uczeń potrafi wykonać poprawnie podstawowy krok w	• Uczeń potrafi wykonać prosty układ (krok + figura) tańca	• Ocena poprawności wykonanego zadania

narodowych.	tańcu regionalnym, narodowym.	regionalnego, narodowego.	i inwencji twórczej uczniów.
• Poznawanie ćwiczeń rytmicznych do muzyki z przyborami i bez (wstążki, piłki, hula – hop, skakanki, pompony).	• Uczeń w miarę poprawnie wykonuje – odtwarza ćwiczenia.	• Uczeń płynnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenia, tworzy układ.	• Ocena poprawności wykonanego zadania i inwencji twórczej uczniów.
• Gry i zabawy ze śpiewem, muzyką.	• Uczeń uczestniczy w zabawach chętnie i aktywnie	• Jest inicjatorem zajęć rytmiczno–tanecznych.	• Ocena zaangażowania podczas zajęć oraz pomysłowości ucznia.

OPIS ZŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

Uczeń:

- ✓ Bezpiecznie korzysta ze sprzętu i urządzeń sportowych
- ✓ Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych
- ✓ Diagnozuje własną sprawność, aktywność fizyczną oraz rozwój fizyczny (pomiary wysokości i masy ciała, interpretacja wyników, ocena własnej sprawności i rozwoju fizycznego, ocena własnej postawy ciała)
- ✓ Mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- ✓ Wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych, gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz samodzielnie lub z pomocą nauczyciela interpretuje osiągnięty wynik
- ✓ Wykonuje sprawdziany umiejętności ruchowych z zakresu sportowych gier zespołowych i gimnastyki podstawowej
- ✓ Wykonuje test marszowo – biegowy Coopera
- ✓ Wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki
- ✓ Demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała
- ✓ Wykonuje przewrót w przód z marszu i przewrót w tył
- ✓ Wykonuje prosty układ gimnastyczny
- ✓ Wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu skoku i rzutu
- ✓ Stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, prowadzenie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym
- ✓ Organizuje w grupie rówieśniczej zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej
- ✓ Zna zasady i metody hartowania organizmu
- ✓ Wie jakie są sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- ✓ Zna zasady zachowania się na zabawie tanecznej i w dyskotece

- ✓ Zna zasady aktywnego wypoczynku
- ✓ Zna zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą
- ✓ Zna sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem
- ✓ Zna zasady kulturalnego kibicowania
- ✓ Wyjaśnia dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- ✓ Uczestniczy w zawodach sportowych w roli zawodnika, stosuje zasady „czystej gry": szacunku dla rywali, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, podziękowania za wspólną grę
- ✓ Zna i stosuje zasady samoasekuracji
- ✓ Dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć i warunków atmosferycznych.

SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

- ✓ Umożliwienie uczniom w czasie zajęć edukacyjnych nabycia i doskonalenia umiejętności ruchowych
- ✓ Przekazywanie wiedzy wpływającej na doskonalenie umiejętności ruchowych i nabywanie nowych wiadomości
- ✓ Realizowanie większości zajęć w terenie, w naturalnym środowisku
- ✓ Zapewnienie niezbędnych warunków bezpieczeństwa
- ✓ Dobieranie metod realizacji treści dostosowanych do cech rozwojowych ucznia na drugim etapie edukacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem metod aktywizujących, usamodzielniających i twórczych
- ✓ Zapoznawanie uczniów z przepisami, nauką rożnych dyscyplin i konkurencji sportowych
- ✓ Przygotowanie ucznia do pełnienia roli kulturalnego kibica
- ✓ Kształcenie sprawności uczniów i współzawodnictwa poprzez udział w konkursach, zawodach sportowych i, a także wdrażanie zasad „czystej gry"
- ✓ Wprowadzenie diagnozy sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego dwa razy w ciągu roku szkolnego
- ✓ Wdrażanie do samodzielnego oceniania, planowania i wykonywania różnorodnych ćwiczeń usprawniających – wprowadzenie zeszytów lub kart samokontroli i samooceny
- ✓ Realizacja edukacji zdrowotnej
- ✓ Dostosowanie zadań, metod, form pracy do indywidualnych możliwości ucznia
- ✓ Wykorzystywanie dla uatrakcyjnienia każdej lekcji zróżnicowanych przyborów, przyrządów i muzyki
- ✓ Powierzanie uczniom funkcji inicjatora i organizatora działań – ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych oraz innych zadań
- ✓ Uczestnictwo nauczycieli w różnych formach doskonalenia zawodowego.

KRYTERIA OCENY I METODY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

I. Skala ocen:

1 – niedostateczny
2 – dopuszczający
3 –dostateczny
4 – dobry
5- bardzo dobry
6 – celujący

Dodatkowe oznaczenia: - , +

II. Przedmiot oceny

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków ucznia wynikający ze specyfiki zajęć.

Ocena zawsze uwzględnia indywidualne predyspozycje i możliwości uczniów. Ocena z wychowania fizycznego zawiera następujące informacje:

- **Chęci**, czyli stosunku ucznia do własnej aktywności fizycznej, jego wysiłku wkładanego w wywiązywanie się z zadań
- **Postępu**, czyli opisu poziomu osiągniętych zmian w stosunku do diagnozy wstępnej
- **Postawy**, czyli stosunku do partnera, przeciwnika, sędziego, nauczyciela
- **Diagnozy**, czyli wyniku osiągniętego w sportach wymiernych i dokładności wykonywania ćwiczeń.

Postępy ucznia w zakresie kształcenia i wychowania fizycznego , umiejętności oraz aktywności ruchowej można kontrolować za pomocą różnorodnych testów, sprawdzianów i zaangażowania uczniów w zajęcia. Testy i sprawdziany przeznaczone do kontroli postępu i rozwoju psychofizycznego ucznia są środkiem informującym o stopniu realizacji zadań kształcenia i wychowania w wychowaniu fizycznym. Wyniki uzyskane z przeprowadzonych prób, testów należy odnosić do postępu, który robią uczniowie.

W trakcie realizacji zajęć wychowania fizycznego uczeń powinien być wdrażany do dokonywania rzetelnej samooceny własnej sprawności

fizycznej i umiejętności ruchowych.

Ocenianiu podlegają:

- ✓ Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów
- ✓ Postęp we własnym usprawnianiu
- ✓ Twórcza, usamodzielniająca postawa
- ✓ Uczestnictwo w aktywności fizycznej, udział w zawodach i pełnienie różnych funkcji, zadań
- ✓ Postawa społeczna – dyscyplina podczas zajęć, kultura względem kolegów, w szkole i podczas imprez sportowych, przestrzeganie regulaminów i zasady „fair play"
- ✓ Sumienność, staranność w wykonywaniu zadań
- ✓ Zaangażowanie w przebieg lekcji
- ✓ Zdrowy i higieniczny tryb życia
- ✓ Frekwencja

III. Kryteria ocen:

OCENĘ CELUJĄCĄ otrzymuje uczeń , który:

- ✓ Wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w swej pracy i twórczą postawą, potrafi współorganizować imprezę sportowo – rekreacyjną
- ✓ Osiągnął wysoki poziom umiejętności, wiedzy oraz postęp w usprawnianiu w zakresie wychowania fizycznego
- ✓ Zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi samodzielnie (przy niewielkiej pomocy nauczyciela) zorganizować jakąś zabawę, grę i ją sędziować
- ✓ Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia, jest bardzo obowiązkowy
- ✓ Chętnie i aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego
- ✓ Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć – cechuje go koleżeńskość i uczynność
- ✓ Cechuję się wysoką kulturą w szkole, podczas imprezy sportowej, w każdej sytuacji życia codziennego
- ✓ Bierze udział w konkursach i zawodach sportowych, osiąga sukcesy na szczeblu rejonowym, wojewódzkim i godnie reprezentuje swoją szkołę.

OCENĘ BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Całkowicie opanował zakres wymaganych umiejętności i wiadomości, osiąga duże postępy w indywidualnym usprawnianiu
- ✓ Aktywnie uczestniczył w zajęciach wychowania fizycznego
- ✓ Jest zawsze solidnie przygotowany do zajęć
- ✓ Prowadzi zdrowy i higieniczny tryb życia
- ✓ Uczestniczy i współorganizuje gry i zabawy z zakresu mini gier sportowych stosując uproszczone przepisy, przestrzega zasady „fair play"
- ✓ Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej, w życiu codziennym
- ✓ Bierze udział w zawodach sportowych, godnie reprezentując szkołę.

OCENĘ DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Bez zarzutów wywiązuje się ze swoich obowiązków
- ✓ Osiągnął postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu w stopniu zadowalającym
- ✓ Jest sumienny i staranny w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji
- ✓ Nie przeszkadza kolegom i nauczycielowi w prowadzeniu zajęć, jest koleżeński, kulturalny w szkole i podczas imprezy sportowej
- ✓ Potrafi dokonać obiektywnej oceny własnej sprawności fizycznej oraz kolegów
- ✓ Prowadzi higieniczny tryb życia.

OCENĘ DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów, osiągnął postęp w indywidualnym usprawnianiu
- ✓ Pracuje na zajęciach wychowania fizycznego
- ✓ Posiada nawyki higieniczno-zdrowotne
- ✓ Jest grzeczny i uczynny wobec kolegów i nauczyciela

OCENĘ DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Osiągnął słaby postęp w opanowaniu wiadomości i umiejętności w zakresie stawianych wymogów i w indywidualnym usprawnianiu
- ✓ Wykazuje się słabą starannością i sumiennością w wykonywaniu zadań i ćwiczeń oraz w zaangażowaniu w przebieg lekcji
- ✓ W ograniczonym stopniu opanował nawyki zdrowotno-higieniczne
- ✓ Nie uczestniczy w imprezach sportowo – rekreacyjnych, nie jest zainteresowany i zaangażowany w ich organizację

OCENĘ NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- ✓ Nie wykazał żadnego postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości w zakresie stawianych wymogów, nie usprawnia się
- ✓ Nie jest pilny i systematyczny na zajęciach wychowania fizycznego, często je opuszcza
- ✓ Nie opanował nawyków higieniczno-zdrowotnych, nie dba o rozwój fizyczny własnego organizmu
- ✓ Jego postawa społeczna względem kolegów i nauczyciela budzi wiele zastrzeżeń

Zajęcia do wyboru

2 godziny wychowania fizycznego są prowadzone w systemie zajęć do wyboru, są to zajęcia gier izabaw ruchowych i piłki siatkowej.

Przy ocenianiu zajęć do wyboru nauczyciel bierze pod uwagę: przygotowanie do zajęć (strój), zaangażowanie w zajęcia, stosunek do kolegów, nauczyciela, frekwencję.

Ocenę z wychowania fizycznego wystawia nauczyciel realizujący podstawę programową przy uwzględnieniu oceny wystawionej z zajęć do wyboru.

WYMAGANIA EDUKACYJNE I SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I FAKULTETÓW

I. Kryteria oceniania zostały oparte na określeniu komponentów składających się na ocenę semestralną i końcowo roczną.
⎫ Stopień opanowania wymagań podstawowych i ponadpodstawowych w zakresie: sprawności motorycznej, poziomu umiejętności ruchowych i poziomu wiadomości na lekcji wychowania fizycznego,
⎫ Uczestnictwa w zajęciach obowiązkowych. Frekwencja,
⎫ Przygotowania do zajęć,
⎫ 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 działów, które były przedmiotem nauczania w danym semestrze (np. gimnastyka, gry zespołowe, lekka atletyka itp.) oraz umiejętności zdobytych na zajęciach fakultatywnych w klasach

VI. Tematyka zajęć znajduje się w załączonym planie wynikowym

<u>1. Kryteria i narzędzia sprawdzania umiejętności ruchowych</u>
- **Celująca**

Uczeń wykonał bezbłędnie ćwiczenie w szybkim tempie, które objęte są program 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 wynikowym.

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) – zmienna koszulka T- Shirt, 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.
Za jednorazowe, zgłoszone przed lekcją nieprzygotowanie się do zajęć, brak aktywności, brak zaangażowania w przebieg zajęć, uczeń otrzymuje „ – „. Trzy takie znaki w ciągu semestru zamienia się w cząstkową ocenę niedostateczną.
Za dodatkowe przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg zajęć uczeń otrzymuje „ +”. Trzy takie znaki w ciągu semestru zmienia się w cząstkową ocenę celującą lub bardzo dobrą.
Systematyczność noszenia stroju wpływa na ocenę z aktywności na lekcji.
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

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,

- udział w zajęciach pozalekcyjnych w ramach SKS, udział szkolnych rozgrywkach,
- 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 systematycznie dowolną dyscyplinę sportu w klubie sportowym bądź reprezentuje szkołę w zawodach sportowych **może** otrzymać ocenę semestralną lub końcową wyższą o jeden stopień.
Uczeń trenujący zobowiązany jest dostarczyć nauczycielowi zaświadczenie z Klubu o swoich treningach i sukcesach. Uczeń, który uprawia dowolną dyscyplinę sportu w sposób rekreacyjny, może otrzymać podwyższenie oceny semestralnej lub końcowo rocznej o 0,5.

Pozostałe ustalenia:

1. Jeżeli z przyczyn losowych uczeń nie przystąpił do sprawdzianu - otrzymuje „0” (symbol ten nie jest oceną, a jedynie informacją dotycząca systematyczności pracy ucznia). Czas przewidziany na przystąpienie do zaległego sprawdzianu wynosi dwa tygodnie od powrotu ucznia do szkoły lub ustalany jest indywidualnie z nauczycielem. Po przekroczeniu ustalonego terminu obok symbolu „0” wpisuje się ocenę niedostateczną.
2. Ocena końcowo roczna jest średnią arytmetyczną ocen ważonych za I i II semestr.
3. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej 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.

Zasady poprawiania ocen bieżących

- Poprawianie ocen bieżących może wystąpić tylko wówczas, gdy uczniowie będą realizowali podobne treści programowe, tj., gdy wystąpią ku temu odpowiednie warunki lokalowo - sprzętowe (np. poprawienie oceny wymaga ponownego rozstawienia odpowiedniego specjalistycznego sprzętu).
- Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi wychowania fizycznego.
- Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny.
- Daną ocenę można poprawić tylko jeden raz.
- Nieudana próba nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.

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 dyrektorowi szkoły i nauczycielowi prowadzącemu. Dotyczy to zwolnień całorocznych, jak i zwolnień częściowych dotyczących tylko wybranych dyscyplin czy konkurencji. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalisty lub poradnię psychologicznopedagogiczną.
- W przypadku, gdy zwolnienia z ćwiczeń na lekcjach wychowania fizycznego na prośbę rodziców przekroczą 60% wszystkich zajęć w danym semestrze uczeń zobowiązany jest przedstawić opinię lekarza w przeciwnym razie może być nieklasyfikowany.
- W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „ zwolniony”.

Sposoby dokumentowania ocen

- Oceny ze sprawności motorycznej, umiejętności ruchowych, wiadomości oraz innych komponentów dokumentowane będą w dokumentacji nauczyciela

prowadzącego zajęcia i dziennika elektronicznego.

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.

Sposoby informowania rodziców o postępach ucznia:
- wszystkie oceny cząstkowe, które uczeń otrzymuje w czasie semestru są do wglądu u nauczyciela prowadzącego zajęcia w - f, na prośbę rodzica lub ucznia oraz w dzienniku elektronicznym
- w przypadku problemów ucznia, związanych z zaliczeniem stawianych mu wymagań, nauczyciel ma obowiązek powiadomić rodziców lub prawnych opiekunów o zaistniałej sytuacji zgodnie ze Statutem Szkoły i Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania.

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.

Opracowała : Dariusz Polewski

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 chwyty:

- Ocena celująca (6):

*Uczeń w dwójkach podaje celnie i chwyta, stosując pracę rąk i nóg w ruchu.

- Ocena bardzo dobra (5):

*Uczeń w dwójkach stosuje podania i chwyty 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 współćwiczącego.
- 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.

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 chwyty:
- 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 chwyty.*

- 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 4 metrów (pole 9x9).

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

2.Odbicia piłki sposobem górnym. Indywidualne odbicia nad głową.

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

- *Odbicia sposobem dolnym.* Indywidualne odbicia nad głową.

*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)

Klasa V:

1. Zagrywka dolna

- Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 6 metrów (pole 7x7).

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

2.Odbicia piłki sposobem górnym. Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym.

*16 odbić- ocena celująca (6)

*12 odbić- ocena bardzo dobra (5)
*9 odbić- ocena dobra (4)
*7 odbić- ocena dostateczna (3)
*4 odbicia- ocena dopuszczająca (2)
3.Odbicia sposobem dolnym. Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym.
*12 odbić- ocena celująca (6)
*10 odbić- ocena bardzo dobra (5)
*7 odbić- ocena dobra (4)
*5 odbić- ocena dostateczna (3)
*3 odbicia- ocena dopuszczająca (2)

Klasa VI:
1. Zagrywka górna:
• Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym lub górnym przez siatkę z odległości 7 metrów z uwzględnieniem ilości (pole 7x7):
*6 zagrywek- ocena celująca (6)
*5 zagrywek- ocena bardzo dobra (5)
*4 zagrywki- ocena dobra (4)
*3 zagrywki- ocena dostateczna (3)
*2 zagrywki- ocena dopuszczająca (2)
2. Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.
• Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:
*30 odbić- ocena celująca (6)
*20 odbić- ocena bardzo dobra (5)
*16 odbić- ocena dobra (4)
*12 odbić- ocena dostateczna (3)
*10 odbić- ocena dopuszczająca (2)

LA

Klasa IV:
1. Bieg na dystansie 60 metrów
• Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.
2. Skok w dal sposobem naturalnym
• Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.
3. Rzut piłeczką palantową
• Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.
4. Rzut piłką lekarską 2 kg
• Rzut oburącz piłką lekarską w tył z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

5. Bieg na dystansie 300 metrów dziewcząt i chłopców.
- Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

6. Bieg na 600/1000 metrów dziewcząt i chłopców
- Bieg na dystansie 600/1000 metrów z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany).

Klasa V:

1. Bieg na dystansie 60 m
- Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym
- Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy i z belki z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym
- Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłeczką palantową
- Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

5. Rzut piłką lekarską 3kg.
- Rzut oburącz piłką lekarską w tył z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

6. Bieg na dystansie 300 metrów dziewcząt i chłopców.
- Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

7. Bieg na dystansie 600/1000 metrów dziewcząt ichłopców
- Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Klasa VI:

1. Bieg na dystansie 60m
- Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Skok w dal sposobem naturalnym
- Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy i z belki z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

3. Skok wzwyż sposobem naturalnym
- Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według najlepszego wyniku w klasie.

4. Rzut piłeczką palantową
- Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

5. Rzut piłką lekarską 3kg.
- Rzut oburącz piłką lekarską w tył z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku najlepszego wyniku w klasie.

6. Bieg na dystansie 300 metrów dziewcząt i chłopców
- Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

7. Bieg na dystansie 600/1000 metrów dziewcząt i chłopców
- Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

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. Skok zawrotny przez trzy części skrzyni.

- 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

3.Skok przez kozła

- Błędy:

α.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

β.) Złe odbicie
χ.) Brak wysokiego uniesienia bioder
δ.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
ε.) Złe lądowanie

- **Ocena:**

6- --------
5- d
4- d, c
3- d, c, e
2- d, c, e, b
1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

4. Stanie na rękach z pozycji niskiej

- 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

5. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

- Błędy:

α.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
β.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
χ.) Brak odepchnięcia od podłoża
δ.) Przewrót na głowie
ε.) Brak złączenia nóg
ϕ.) 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. Przewrót w przód i w tył 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. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni

- Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
b.) Złe odbicie
c.) Brak wysokiego uniesienia bioder
δ.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
ε.) Złe lądowanie

- **Ocena:**

6- ----------
5- d
4- d, c
3- d, c, e
2- d, c, e, b
1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Skok 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
4. 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
5. 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

Klasa VI

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, wykonany przez daną przeszkodę.

- Błędy

a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
b.)Złe ułożenie rąk
c.)Przewrót na głowie
d.)Uderzenie głową o przeszkodę
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. Skok kuczny przez skrzynię

- Błędy:

α.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
β.) Złe odbicie od odskoczni
χ.) Złe ustawienie rąk na skrzyni
δ.) Brak amortyzacji przy lądowaniu
ε.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
ϕ.) 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. Przerzut bokiem z pozycji przodem

- 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

4. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku

- Błędy:

α.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
β.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
χ.) Brak odepchnięcia od podłoża
δ.) Przewrót na głowie
ε.) Brak prawidłowego rozkroku
ϕ.) 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

5. Krótki układ gimnastyczny:

-Przerzut bokiem-1/4 obrotu-przewrót w przód do przysiadu-siad płaski-leżenie tyłem mostek-siad płaski ze skłonem w przód-przysiad podparty-przewrót w tył do rozkroku.

- Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
b.) Brak podparcia w 4 punktach przy przerzucie bokiem
c.) Przewrót na głowie

d.) Brak umiejętności wykonania mostku
e.) Ugięcie kolan przy skłonie w przód w siadzie płaskim
f.) Złe ułożenie rąk oraz brak prawidłowego rozkroku przy przewrocie w tył
g.) Brak płynności

- **Ocena:**

6- --------
5- 1 błąd
4- 2 dowolne błędy
3- 4 dowolne błędy
2- 6 dowolnych błędów
1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

PIŁKA RĘCZNA

Klasa IV

Kozłowanie piłki, rzut z miejsca

- 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

- **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

Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki z wyskoku

- 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
• **ocena:**
6-----
5 - 1 błąd
4 - 2 dowolne błędy
3 - 4 dowolne błędy
2 - 5 dowolnych błędów
1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzian

Klasa VI
Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym
• 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
• ocena:
6------
5 - 2 błędy
4 - 3 dowolne błędy
3 - 5 dowolnych błędów
2 - 7 dowolnych błędów
1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu
3

PIŁKA NOŻNA

Klasa IV
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
Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę
• Błędy:
a. brak opanowania 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
Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę
• Błędy:
a. brak opanowania 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 - 3dowolne błędy
2 - 4 dowolne błędy
1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu