

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

Z

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 84

II ETAP EDUKACYJNY KLAS IV-VIII

OPRACOWANY PRZEZ

MGR EMILIĘ MAĆKOWIAK

MGR HUBERTA BEDYŃSKIEGO

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

II etap edukacyjny klas IV – VIII

Ocenianie to integralna część procesu uczenia się i nauczania. Zgodnie z zarządzeniem Ministerstwa Edukacji Narodowej ocena powinna spełniać funkcję informacyjną, motywacyjną i wspierającą. Ocena powinna informować o stopniu opanowania przez ucznia wiadomości i umiejętności oraz uwzględniać możliwości ucznia, wkład pracy, systematyczność.

Aby ocena z wychowania fizycznego była rzetelna i motywująca nawet najsłabszego ucznia opracowaliśmy zasady oceniania i kryteria dostosowując je odpowiednio do potrzeb i specyfiki Szkoły Podstawowej nr 84 w Poznaniu. Opracowując przedmiotowe zasady oceniania oparliśmy się na autorskim programie z wychowania fizycznego dla klas IV – VIII szkoły podstawowej Warchoła oraz pomocne okazały się materiały dotyczące zasad oceniania opracowane przez doradców metodycznych Pracowni Wychowania Fizycznego ODN.

CELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

1. Harmonijny rozwój morfofunkcjonalny organizmu ucznia przez odpowiedni dobór środków stymulujących i korygujących rozwój i funkcjonowanie układu ruchowego, sercowo-naczyniowego, oddechowego i nerwowego.
2. Osiągnięcie poziomu wiedzy i umiejętności umożliwiających dbanie o zdrowie.
3. Wszechstronny rozwój sprawności kondycyjno – koordynacyjnej.
4. Opanowanie wiadomości i umiejętności umożliwiających samokontrolę, samoocenę i podejmowanie działań na rzecz samodoskonalenia się.
5. Wyposażenie uczniów w zasób umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej, rekreacyjnej i sportowej.
6. Wyposażenie wychowanków w wiadomości dotyczące bezpiecznej organizacji zajęć ruchowych latem i zimą w różnych warunkach indywidualnie i w grupie rówieśniczej.
7. Kształtowanie postaw osobowościowych.

CELE OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO: wg propozycji doradców metodycznych ODN w Poznaniu.

1. Diagnoza rozwoju fizycznego ucznia – określenie indywidualnych potrzeb i przyczyn trudności każdego dziecka.
2. Wdrażanie do samokontroli i samooceny.
3. Wspieranie – wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego uczniów.
4. Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
5. Bieżące informowanie uczniów i rodziców o aktywności, postępach, trudnościach i specjalnych uzdolnieniach.
6. Ewaluacja wybranego programu nauczania.

Podstawowym kryterium oceny z wychowania fizycznego jest poziom jego kompetencji obejmujących: umiejętności, wiedzę, aktywność, a także jego postępy w osobistym usprawnianiu.

OBSZAR UMIEJĘTNOŚCI

Umiejętności oceniamy zgodnie z normami wymagań zawartymi w szkolnym systemie oceniania z wychowania fizycznego.

1. Zadania kontrolno – oceniające dla poszczególnych poziomów nauczania pozwalają określić stopień opanowania umiejętności ruchowych. Uczeń oceniany jest według kryteriów do każdego zadania kontrolnego. Jedynekę otrzymuje uczeń, który odmówi wykonania zadania.
2. Pomysłowość, samodzielność i inwencję twórczą na zajęciach oznaczamy jako „+”
3. Organizacja i współorganizacja zajęć rekreacyjnych, sportowych i zabaw w grupie rówieśniczej, udział w zawodach sportowych i zajęciach pozalekcyjnych oraz inne działania w osobistym usprawnianiu premiuujemy dodatkowym „+”.

OBSZAR WIADOMOŚCI

1. Znajomość zasad i przepisów poznanych gier sportowych.
2. Wykonanie pomiaru tętna, odległość rzutu i długość skoku.
3. Stosowanie prawidłowej terminologii sportowej.

Wiadomości premiuujemy jedynie plusem, niewiedzę uczeń musi uzupełnić.

AKTYWNOŚĆ

Aktywność oceniamy pod koniec każdego miesiąca. Uczeń zdobywa, co najmniej bardzo dobry, gdy:

- aktywnie uczestniczy w zajęciach.
- Jest zdyscyplinowany i wykazuje postawę „fair play”.
- Dbą o zdrowie.
- Podporządkowuje się regułom.
- Jest tolerancyjny.
- Jest pomocny.

Ocena jest obniżana, gdy uczeń:

- wykazuje niechętny stosunek do ćwiczeń.
- Nie podporządkowuje się pracy zespołowej
- Zajmuje się sprawami niezwiązanymi z lekcją
- Ignoruje uwagi nauczyciela
- Wykazuje brak tolerancji – wyśmiewa się z kolegów
- Prowokuje bójki i awantury, używa wulgaryzmów.

POSTĘPY W OSOBISTYM USPRAWNIANIU

1. Umiejętność samokontroli i samooceny.
2. Uczestnictwo w zajęciach sportowych poza szkołą.
3. Wysiłek wkładany przez ucznia w osiągnięcie zamierzonego celu wyrażający się pilnością i dodatkową pracą

Punkt 2 i 3 zawsze jest premiowany dodatkowym „plusem”, który w klasyfikacji semestralnej i końcowej ma znaczący wpływ na ocenę.

OCENA SEMESTRALNA I KOŃCOWA

1. Wystawiana ocena jest ściśle związana z treściami nauczania i wynika z realizacji zadań zgodnie z planem pracy nauczyciela (zadania kontrolno oceniające)
2. Wystawiając ocenę semestralną i końcową nauczyciel bierze pod uwagę wszystkie obszary oceniania ze szczególnym uwzględnieniem wysiłku wkładanego przez ucznia w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez niego zadań.
3. Ocena semestralna i końcowa jest średnią wszystkich ocen zdobytych w semestrze. Wszystkie dodatkowe „plusy” uzyskane przez ucznia podczas obliczania średniej zamienia się na 1 i sumuje, ale nie podlegają dzieleniu, przez co zawsze podnoszą średnią i podwyższają ocenę semestralną i końcową.

4. Wszystkie oceny są podawane do wiadomości uczniów i rodziców.
5. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony na krótki czas z wychowania fizycznego przez rodzica lub opiekuna prawnego.
6. Na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego wydanej przez lekarza decyzję o zwolnieniu ucznia z tych zajęć podejmuje dyrektor szkoły.
7. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania fizycznego w dokumentacji zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się *zwolniony*.
8. W przypadku nieobecności ucznia podczas bieżącego oceniania, uczeń jest zobowiązany przystąpić do zadania kontrolnego w formie i terminie ustalonym przez ucznia i nauczyciela.
9. Nauczyciel oprócz kryteriów oceny w stosunku do każdego ucznia stosuje wymagania uwzględniające jego możliwości. W indywidualnych przypadkach nauczyciel zobowiązany jest do wskazania zamiennej formy sprawdzianu.

UMOWY I UZGODNIENIA

1. Uczeń i rodzice zobowiązani są do zgłaszania nauczycielowi wszelkich przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń.
2. W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może zwolnić ucznia z czynnego uczestnictwa w lekcji. Uczeń zobowiązany jest zgłosić każdą niedyspozycję, która nastąpi przed, w czasie lub po zakończeniu lekcji.
3. Uczeń może być w ciągu semestru 1 raz nieprzygotowany do lekcji bez konieczności usprawiedliwienia; w razie drugiego i następnych przypadków obniża się ocenę miesięczną za aktywność.
4. Udział w zawodach sportowych, reprezentowanie szkoły, treningi w klubie, udokumentowane osiągnięcia w dyscyplinach nie objętych programem, organizacja imprez sportowo – rekreacyjnych nagradzane jest dodatkowym „plusem” podnoszącym średnią semestralną lub końcową.
5. Uczeń ma prawo do przedstawienia swojej propozycji na lekcji dla całej grupy, za co może otrzymać dodatkowe „plusy” podnoszące ocenę.

SPOSTRZEŻENIA DO ZASAD OCENIANIA

1. System oceniania pozwala lepiej na egzekwowanie dyscypliny na lekcjach.
2. Uczeń ma znaczący wpływ na swoją ocenę z wychowania fizycznego.
3. System ten motywuje ucznia mniej sprawnego, który za pracę na lekcji może uzyskać dodatkowe „plusy” podnoszące ocenę semestralną lub roczną.
4. Uczeń reprezentujący szkołę w zawodach sportowych lub uczęszczający na zajęcia pozaszkolne jest dodatkowo doceniany.
5. Uczeń, któremu nie powiodło się na sprawdzianie ma możliwość poprawy poprzez przedstawienie własnych propozycji ćwiczeń.

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE PRZEWIDZIANE DLA KLASY

IV

LEKKOATLETYKA

1. Rzut piłeczką palantowa
2. Skok w dal techniką naturalną.

GIMNASTYKA

1. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
2. Przeskok zawrotny przez ławeczkę.

PIŁKA KOSZYKOWA

1. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką.
2. Podania w parach sprzed klatki piersiowej w miejscu.

PIŁKA SIATKOWA

1. Odbicia piłki sposobem górnym w postawie wysokiej.
2. Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w postawie wysokiej.

PIŁKA RĘCZNA

1. Podania i chwyt pól górne w parach.
2. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu.

PIŁKA NOŻNA

1. Przyjęcie i podanie piłki wewnętrzną częścią stopy w parach w miejscu.
2. Prowadzenie piłki prostym podbiciem po prostej.

RYTM, MUZYKA, TANIEC

1. Krok podstawowy „Krakowiaka”
2. Układ taneczny wg własnej inwencji

KRYTERIA OCENIANIA SPRAWDZIANÓW DLA KLASY IV

LEKKOATLETYKA

I. RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

- 6 - zadanie wykonane prawidłowo technicznie, zaznaczony krok skrzyżny, ręka odwiedzona w tył, prawidłowa koordynacja ruchowa – ręka – noga, szybkie tempo wykonania ćwiczenia
- 5 - zadanie wykonane prawidłowo technicznie, zaznaczony krok skrzyżny, ręka odwiedzona w tył, prawidłowa koordynacja ruchowa – ręka – noga, wolne tempo wykonania ćwiczenia
- 4 - zadanie wykonane w wolnym tempie, dobrze technicznie, słabo odwiedzona ręka w tył, błędy koordynacyjne
- 3 - słaby rozbieg, płaski rzut, brak odwiedzonej ręki
- 2 - niedbałe wykonanie zadania, słaby rzut, wolny rozbieg
- 1 - odmowa wykonania zadania

II. SKOK W DAL TECHNIKĄ NATURALNĄ

- 6 – wykonanie skoku w dal techniką naturalną z szybkiego rozbiegu po odbiciu dowolną nogą z belki zakończony lądowaniem na dwie stopy, prawidłowe wyjście z piaskownicy
- 5 – skok prawidłowo technicznie z wolnym rozbiegiem
- 4 – wyraźne zwolnienie rozbiegu tuż przed odbiciem
- 3 – wolny rozbieg, lądowanie na jedną nogę
- 2 – wykonanie skoku „nieważnego”(przekroczenie belki)
- 1 - odmowa wykonania zadania

GIMNASTYKA

I. PRZEWRÓT W PRZÓD Z PRZYSIADU PODPARTEGO DO PRZYSIADU PODPARTEGO

- 6 – wykonanie zadania prawidłowo technicznie, w fazie lotu wyprost nóg, lądowanie bez pomocy rąk
- 5 - wykonanie zadania prawidłowo technicznie, w fazie lotu brak wyprost nóg, lądowanie bez pomocy rąk
- 4 – brak wyraźnej fazy lotu i wyprost nóg, podczas lądowania nieznaczny podpór
- 3 – przewrót niesymetryczny
- 2 – przewrót wykonany na głowie, niesymetryczny, podparte lądowanie
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. PRZESKOK ZAWROTNY PRZEZ ŁAWECZKĘ

- 6 – zadanie wykonane poprawnie technicznie, pewnie i w szybkim tempie
- 5 - zadanie wykonane poprawnie technicznie, w wolnym tempie
- 4 – przeskoki prawidłowe bez złączenia nóg
- 3 – uczeń zapomina o prawidłowym chwycie ławeczki, nie łączy nóg
- 2 – odbicie z jednej nogi, wolne tempo, zły chwyt ławeczki
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA KOSZYKOWA

I. KOZŁOWANIE PIŁKI PRAWA I LEWAŃ RĘKĄ

- 6 – zadanie wykonane prawidłowo technicznie w dobrym tempie
- 5 - zadanie wykonane prawidłowo technicznie w wolnym tempie
- 4 – klepanie piłki, uczeń w czasie ćwiczenia patrzy na piłkę
- 3 – prowadzenie piłki przed sobą, wysokie kozłowanie
- 2 – gubienie piłki podczas kozłowania, słabe tempo, klepanie piłki
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. PODANIA W PARACH SPRZED KLATKI PIERSIOWEJ

- 6 – zadanie wykonane prawidłowo technicznie w dobrym tempie, podania płaskie, dobra praca rąk i nóg
- 5 – podania wykonane za nisko lub za wysoko
- 4 – brak pewności w wykonywaniu zadania
- 3 – gubienie piłki brak chwytu
- 2 – brak tempa, podania niesymetryczne brak chwytu
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA SIATKOWA

I. ODBICIE PIŁKI OBU RĘCZ SPOSOBEM GÓRNYM

- 6 – prawidłowa postawa siatkarska, kilkakrotne odbicia palcami, prawidłowe i zdecydowane poruszanie się,
- 5 – prawidłowa postawa, kilka odbić nad sobą
- 4 – odbicia pojedyncze, brak opanowania piłki
- 3 – odbicia piłki o prostych rękach
- 2 – pojedyncze odbicia piłki o prostych rękach i nogach
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. ODBICIA PIŁKI OBURACZ SPOSOBEM DOLNYM

- 6 – zadanie wykonane prawidłowo technicznie, zdecydowana praca nisko na nogach, prawidłowe ułożenie rąk, poruszanie się, odbicia czyste technicznie
- 5 – odbicia tylko pojedyncze dobra praca nóg
- 4 – odbicia piłki o prostych nogach
- 3 – odbicia pojedyncze, nieprawidłowe ułożenie rąk
- 2 – tylko pojedyncze odbicia i chwyt piłki
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA RĘCZNA

I. PODANIA I CHWYTY PÓŁGÓRNE W PARACH

- 6 - zadanie wykonane prawidłowo technicznie, poruszanie się, dobra celność, pewne podania i chwyt
- 5 – niepewna postawa w trakcie wykonywania ćwiczenia
- 4 – podania nieprawidłowe technicznie (złe odprowadzenie ręki)
- 3 – podania niecelne, brak płynności
- 2 – słabe tempo ćwiczenia, podania niecelne, słabe zaangażowanie
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. KOZŁOWANIE PIŁKI ZE ZMIANA KIERUNKU

- 6 - zadanie wykonane prawidłowo technicznie, poruszanie się, dobre tempo, kozłowanie ręką dalszą od pachołka
- 5 – prawidłowa technika ale słabe tempo
- 4 – kozłowanie wysoko i wolno
- 3 – gubienie piłki
- 2 – gubienie piłki, mylenie rąk, trącanie pachołków
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA NOŻNA

I. PRZYJĘCIE I PODANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY W PARACH I W MIEJSCU

- 6 - zadanie wykonane prawidłowo technicznie, poruszanie się, dobre tempo
- 5 – po przyjęciu piłka daleko odskakuje od stopy
- 4 – przyjęcie i podanie piłki wykonane inaczej niż wewnętrzną częścią stopy
- 3 – myli podania proste i wewnętrzną częścią stopy
- 2 – przyjęcie przypadkowe, gubienie piłki
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. PROWADZENIE PIŁKI PROSTYM PODBICIEM

- 6 - zadanie wykonane prawidłowo technicznie, poruszanie się, dobre tempo
- 5 - zadanie wykonane prawidłowo technicznie, poruszanie się, wolne tempo
- 4 – myli podania proste i wewnętrzną częścią stopy
- 3 – wykonuje niecelnie
- 2 – wykonuje niecelnie, słabe tempo, niepewnie
- 1 – odmowa wykonania zadania

RYTM, MUZYKA, TANIEC

I. ĆWICZENIA RYTMICZNO-TANECZNE

- 6 – wykonanie układu tanecznego wg choreografii nauczyciela, bezbłędnie zgodnie z rytmem
- 5 – niewielka pomyłka choreografii
- 4 – gubienie rytmu
- 3 – pomyłki w choreografii i gubienie rytmu
- 2 – słaba pamięć ruchowa i brak poczucia rytmu
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. PODSTAWOWY KROK DO „KRAKOWIAKA”

- 6 – wykonanie prawidłowo technicznie, dobra postawa
- 5 – krok wyuczony słaba elegancja ruchu
- 4 – niedbała sylwetka, wzrok skierowany na stopy
- 3 – myli kroki
- 2 – nie zna zasad tańca z partnerem
- 1 – odmowa wykonania zadania

PODSTAWOWE WYMAGANIA PROGRAMOWE DLA KLASY IV

LEKKOATLETYKA

Uczeń potrafi:

- biec równym tempem,
- wykonać rzut piłeczka palantowa,
- wykonać skok w dal techniką naturalną,

GIMNASTYKA

Uczeń potrafi:

- wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- przyjąć prawidłowa postawę ciała,
- przyjąć pozycje wyjściowe,
- przeskoczyć zawrotnie przez ławeczkę,

KOSZYKÓWKA

Uczeń potrafi:

- przyjąć prawidłową postawę ciała podczas kozłowania,
- kozłować piłkę prawą i lewą ręką,
- podać piłkę do partnera,
- chwycić piłkę podaną od partnera,
- wykonać rzut piłki do kosza z miejsca,

SIATKÓWKA

Uczeń potrafi:

- przyjąć pozycje siatkarską,
- ułożyć dłonie w koszyczek,
- odbijać piłkę sposobem górnym nad sobą,
- odbijać sposobem dolnym nad sobą,
- zna ustawienie i przejścia na boisku,

PIŁKA RĘCZNA

Uczeń potrafi:

- wykonać podania półgórne i chwyt piłki oburącz,
- dokonać samooceny wykonywanych ćwiczeń,
- kozłować piłkę ze zmianą kierunku,

PIŁKA NOŻNA

Uczeń potrafi:

- przyjąć i podać piłkę wewnętrzną częścią stopy w parach,
- swobodnie poruszać się po boisku,
- wykonać wyrzut piłki z autu,
- prowadzić piłkę prostym podbiciem po prostej,

RYTM, MUZYKA, TANIEC

Uczeń potrafi:

- poruszać się zgodnie z rytmem,
- zatańczyć „Krakowiaka” podstawowym krokiem,
- stworzyć krótki układ taneczny,

GRY DRUŻYNOWE

Uczeń potrafi:

- zagrać zgodnie z przepisami w „Dwa ognie”, „Ringo”, „Palanta”
- współdziałać w zespole

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE PRZEWIDZIANE DLA KLASY V

LEKKOATLETYKA

1. Start niski
2. Skok wzwyż techniką naturalną

GIMNASTYKA

1. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
2. Skok rozkroczny przez kozła

KOSZYKÓWKA

1. Kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej
2. Rzut do kosza z biegu

SIATKÓWKA

1. Zagrywka sposobem dowolnym z odległości 5m od siatki
2. Odbicia naprzemienne oburącz górne i oburącz dolne

PIŁKA RĘCZNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach w biegu
2. Rzut piłką do bramki w dowolny sposób

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki po slalomie
2. Strzał na bramkę

RYTM, MUZYKA, TANIEC

1. Układ taneczny do rytmicznej muzyki
2. Podstawowy krok do „Walca Angielskiego”

KRYTERIA OCENIANIA SPRAWDZIANÓW DLA KLASY V

LEKKOATLETYKA

I. START NISKI

- 6 – znajomość komendy i prawidłowe wykonanie wszystkich elementów startu niskiego.
- 5 – za wczesne wyprostowanie tułowia po starcie
- 4 – nie przyjęcie pozycji „gotów”, brak uniesienia bioder, kolana bardzo blisko podłoża.
- 3 – brak umiejętności dostosowania kolejnych czynności do komend
- 2 – nie znajomość kolejności komend i braki w czynnościach
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. SKOK WZWYŻ TECHNIKĄ NATURALNĄ

- 6 – wykonanie zadania zgodnie z techniką po szybkim rozbiegu, prawidłowym odbiciu, nogą dalszą od poprzeczki z wyraźnym krokiem nożycowym zakończony lądowaniem na nogę wymachową
- 5 – wyraźne zwolnienie biegu przed odbiciem
- 4 – brak wydłużenia przedostatniego i skrócenia ostatniego kroku
- 3 – brak wyraźnego odbicia w górę
- 2 – jak wyżej i nie wykonanie ruchu kroczonego podczas lotu
- 1 – odmowa wykonania zadania

GIMNASTYKA

I. PRZEWRÓT W TYŁ Z PRZYSIADU PODPARTEGO DO PRZYSIADU PODPARTEGO.

- 6 – przewrót wykonany prawidłowo technicznie, dobra dynamika, lądowanie w przysiadzie podpartym bez dotknięcia kolanami podłoża
- 5 – brak odepchnięcia się ramionami
- 4 – przewrót przez bark
- 3 – zakończenie przewrotu na kolanach
- 2 – wykonanie niesymetryczne, złe ułożenie rąk, brak zakończenia
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. SKOK ROZKROCZNY PRZEZ KOZŁA

- 6 – wykonanie rozbiegu, odbicia obunóż od odskoczni, w fazie lotu uniesienie nóg w górę do rozkroku i po odbiciu z rąk wykonanie fazy lądowania z zatrzymaniem.
- 5 – zachwianie lądowania
- 4 – niesymetryczne odbicie od odskoczni
- 3 – dotknięcie kozła nogami lub pośladkami
- 2 – wykonanie siadu na kozle
- 1 – odmowa wykonania zadania

KOSZYKÓWKA

I. KOZŁOWANIE ZE ZMIANĄ KIERUNKU I RĘKI KOZŁUJĄCEJ

- 6 – wykonanie kozłowania prawidłowo jednorącz ręką dalszą od przeszkody
- 5 – kozłowanie słabą techniką
- 4 – kozłowanie piłki oburącz lub jej łapanie
- 3 – kozłowanie piłki ręką bliższą przeszkody
- 2 – upuszczenie piłki, błąd piłki niesiona
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. RZUT DO KOSZA Z BIEGU

- 6 – rzut wykonany prawidłowo technicznie
- 5 – zbyt późne lub zbyt wczesne rozpoczęcie dwutaktu
- 4 – wyskok z nogi niewłaściwej i rzut z ręki niewłaściwej
- 3 – błąd kroków i niewłaściwy dwutakt
- 2 – błąd kroków i skręty tułowia w czasie dwutaktu
- 1 – odmowa wykonania zadania

SIATKÓWKA

I. ZAGRYWKA DOWOLNYM SPOSOBEM Z ODLEGŁOŚCI 5M OD SIATKI

- 6 – zadanie wykonane prawidłowo technicznie
- 5 – uderzenie piłki w siatkę
- 4 – zła technika, zbyt słabe uderzenie piłki
- 3 – brak pozycji wykroczo-zakroczonej
- 2 – piłka nie przechodzi przez siatkę, brak zdecydowanego uderzenia, przekroczona linia końcowa
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. ODBICIA NAPRZEMIENNE OBU RĘKAMI GÓRNE I OBU RĘKAMI DOLNE

- 6 – zadanie wykonane prawidłowo technicznie
- 5 – odbicia tylko pojedyncze, brak opanowania piłki
- 4 – odbicia o prostych nogach
- 3 – odbicia piłki jedną ręką, nieprawidłowe ułożenie rąk w sposobie od dołu
- 2 – po odbiciu piłki chwyt w ręce, nieumiejętność łączenia dwóch odbić
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA RĘCZNA

I. PROWADZENIE PIŁKI W DWÓJKACH W BIEGU

- 6,- zadanie wykonane prawidłowo technicznie w dobrym tempie i zaangażowaniu
- 5 – nieprawidłowa postawa w trakcie wykonywania ćwiczenia, zbyt wolne tempo
- 4 – podanie nieprawidłowe technicznie
- 3 – podania niecelne
- 2 – słabe tempo wykonania ćwiczenia, słaba technika i zaangażowanie
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. RZUT PIŁKĄ DO BRAMKI W DOWOLNY SPOSÓB Z BIEGU

- 6 – zadanie wykonane prawidłowo technicznie, rzut wykonany na wysokości barku
- 5 – słabe tempo ćwiczenia
- 4 – błąd kroków, słabe tempo
- 3 – rzut wykonany słabo technicznie
- 2 – nieprawidłowa postawa w czasie rzutu, brak zaangażowania, brak siły
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA NOŻNA

I. PROWADZENIE PIŁKI PO ŚLALOMIE

- 6 – zadanie wykonane prawidłowo technicznie
- 5 – zadanie poprawne ale wykonane w długim czasie i wolnym tempie
- 4 – uderzenie piłki o chorągiewkę
- 3 – prowadzenie nogą bliższą chorągiewki
- 2 – zadanie wykonane w słabym tempie, zgubienie piłki
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. STRZAŁ NA BRAMKĘ

Bramka podzielona na 6 pól

4	3	4
2	1	2

Każdy wykonuje trzy uderzenia piłki wewnętrzną stroną stopy starając się trafić w wyrysowane na ścianie pola. Suma punktów pochodzących z trafień w oznaczone pola podlega ocenie

- 6 – suma uzyskanych punktów od 10-12
- 5 – – suma uzyskanych punktów od 7 – 9
- 4 – – suma uzyskanych punktów od 4 – 6
- 3 – – suma uzyskanych punktów od 3
- 2 – – suma uzyskanych punktów od 1 – 2
- 1 – odmowa wykonania zadania

RYTM, MUZYKA, TANIEC

I. ĆWICZENIA RYTMICZNO-TANECZNE

- 6 – wykonanie układu rytm – tan. Wg choreografii nauczyciela bezbłędnie zgodnie z rytmem
- 5 – niewielka pomyłka choreografii
- 4 – gubienie rytmu
- 3 – pomyłki w choreografii i gubienie rytmu
- 2 – słaba pamięć ruchowa i brak poczucia rytmu
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. PODSTAWOWY KROK DO WALCA ANGIELSKIEGO

- 6 – wykonanie prawidłowo, tanecznie, sylwetka wyprostowana
- 5 – krok wyuczony, brak elegancji ruchu
- 4 – niedbała sylwetka, wzrok skierowany na stopy
- 3 – myli kroki
- 2 – nie zna zasad tańca z partnerem
- 1 – odmowa wykonania zadania

PODSTAWOWE WYMAGANIA PROGRAMOWE DLA KLASY V

LEKKOATLETYKA

Uczeń potrafi:

- wykonać start niski na komendę startera
- wykonać prawidłowo technicznie skok wzwyż techniką naturalną
- biec z pałeczką sztafetową i przekazać ją zmiennikowi

GIMNASTYKA

Uczeń potrafi:

- wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- wykonać odmyk na drążku
- wykonać przejście równoważne po odwróconej ławeczce
- wykonać przeskok rozkroczny przez kozła

KOSZYKÓWKA

Uczeń potrafi:

- prawidłowo kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu i w biegu
- kozłować piłkę po slalomie
- rzucić piłkę do kosza z biegu
- wykonać dwutakt z prawej strony kosza

SIATKÓWKA

Uczeń potrafi:

- odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym oraz łączyć odbicia górne i dolne
- swobodnie odbijać piłkę w parze
- wykonać zagrywkę dowolnym sposobem 5m od siatki
- liczyć punkty podczas gry

PIŁKA RĘCZNA

Uczeń potrafi:

- podawać piłkę prowadząc w dwójkach w biegu
- wykonać rzut na bramkę z biegu

PIŁKA NOŻNA

Uczeń potrafi:

- prowadzić piłkę po slalomie
- strzelić piłką do bramki
- grać wg prostych zasad

RYTM, MUZYKA, TANIEC

Uczeń potrafi:

- improwizować przy muzyce
- zna podstawowy krok do walca angielskiego
- ćwiczyć do rytmicznej muzyki

ROLKI

Uczeń potrafi:

- wykonać jazdę na wprost
- wykonać jazdę przekładanką w prawo i w lewo

GRY DRUŻYNOWE

Uczeń potrafi:

- grać znając zasady i przepisy w ringo, palanta, dwa ognie

ZADANIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE PRZEWIDZIANE W KLASIE VI

LEKKOATLETYKA

1. Bieg z pałeczka sztafetową ze startu niskiego
2. Rzut piłką lekarską 2kg. zza głowy

GIMNASTYKA

1. Odmyk
2. Wymyk

KOSZYKÓWKA

1. Rzuty osobiste
2. Podania w parach zakończone rzutem

SIATKÓWKA

1. Zagrywka dowolnym sposobem z linii końcowej boiska
2. Przyjęcie zagrywki

PIŁKA RĘCZNA

1. Rzut piłką do bramki w dowolny sposób po uwolnieniu się od obrońcy
2. Rzut karny

PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w parach
2. Żonglerka piłką

RYTM, MUZYKA, TANIEC

1. Krok podstawowy do „Poloneza”
2. Układ tańca nowoczesnego

KRYTERIA OCENIANIA SPRAWDZIANÓW DLA KLASY VI

LEKKOATLETYKA

I. BIEG Z PAŁECZKA SZTAFETOWA ZE STARTU NISKIEGO

- 6 – znajomość komendy do startu niskiego, zna kolejność czynności, potrafi trzymać pałeczkę sztafetową, utrzymuje dobre tempo ćwiczenia
- 5 – zna komendę do startu niskiego, potrafi wykonać kolejno czynności na odpowiednia komendę, potrafi trzymać pałeczkę sztafetową ale ma słabe tempo biegu
- 4 – myli kolejność komend
- 3 – myli kolejność komend, słabe tempo, pałeczkę trzyma w niepewnym uchwycie
- 2 – brak aktywności w podejmowaniu czynności, gubi pałeczkę, nie zna komend do startu niskiego
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 2KG ZZA GŁOWY W PRZÓD

- 6 – uczeń wykonuje zadanie aktywnie z pełnym zaangażowaniem, nie staje stopami na linii rzutów, zadanie wykonuje pewnie
- 5 – prawidłowo wykonane zadanie ale rzut wykonany słabo na niewielką odległość
- 4 – technika prawidłowa, przekroczenie linii rzutów

- 3 – słaby rzut, znaczne przekroczenie linii rzutów
- 2 – słaby rzut bez zamachu, przekroczenie linii rzutów, brak pewności
- 1 – odmowa wykonania zadania

GIMNASTYKA

I. ODMYK

- 6 – prawidłowo wykonane zadanie z własnego podskoku, potrafi napiąć wszystkie mięśnie, wykonuje odmyk prowadząc nogi blisko drążka, po wykonaniu stoi w postawie przy drążku
- 5 - prawidłowo wykonane zadanie , nieznacznie rozluźnione mięśnie, wykonuje odmyk prowadząc nogi lekko od drążka
- 4 – wykonuje odmyk samodzielnie, mięśnie rozluźnione, ugięte nogi, niedbała postawa po zakończeniu zadania
- 3 – wykonuje odmyk przy pomocy nauczyciela, ugięte nogi, rozluźnione mięśnie
- 2 – nie potrafi wesprzeć się na rękach, nie „trzyma” nóg, ma niedbałą postawę
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. WYMYK

- 6 – prawidłowo wykonuje zadanie, trzyma drążek nachwytem, utrzymuje ciało blisko drążka, potrafi napiąć mięśnie
- 5 – wykonuje zadanie prawidłowo, nieznacznie rozluźnia mięśnie, wykonuje zadanie z dużym wysiłkiem
- 4 – myli nachwyty z podchwytem, rozluźnia mięśnie, ciało odstaje od drążka, mała estetyka wykonania
- 3 – wykonuje ćwiczenie niedbale po kilkukrotnych powtórzeniach
- 2 – wykonuje zadanie tylko przy pomocy nauczyciela i po kilkukrotnych powtórzeniach
- 1 – odmowa wykonania zadania

KOSZYKÓWKA

I. RZUTY OSOBISTE

- 6 – uczeń przyjmuje prawidłową postawę do rzutu, ugięte nogi, tułów nieznacznie pochylony, głowa-piłka-kosz tworzą jedną linię
- 5 – podczas rzutu zbyt odchyła tułów
- 4 – podczas rzutu wykonuje dodatkowe ruchy opuszczając i unosząc piłkę
- 3 – nogi wyprostowane, słaby rzut piłki, tułów zbyt pochylony lub odchylony
- 2 – brak pracy nóg, głowa-piłka-kosz nie stanowią jednej linii, słaby i nieprecyzyjny wyrzut
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. PODANIA W PARACH ZAKOŃCZONE RZUTEM

- 6 – prawidłowa technika podań, zadanie wykonane w dobrym tempie, podanie wykonane bezpośrednio pochwycie piłki
- 5 – podanie wykonane prawidłowo ale mało rytmicznie
- 4 – podania prawidłowe ale gubi piłkę
- 3 – wykonuje błąd kroków
- 2 – popełnia błąd kroków i gubi piłkę
- 1 – odmowa wykonania zadania

SIATKÓWKA

I. ZAGRYWKA DOWOLNYM SPOSOBEM Z KOŃCOWEJ LINII BOISKA

- 6 – zagrywka wykonana prawidłowo dowolnym sposobem, przechodząca przez siatkę
- 5 – uderzenie piłki w siatkę, prawidłowa technika
- 4 – słabe uderzenie piłki, słaba technika
- 3 – brak pozycji wykroczo-zakroczonej, pchnięcie piłki
- 2 – piłka nie przechodzi przez siatkę, brak zdecydowania, przekroczone linia końcowa
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. PRZYJĘCIE ZAGRYWKI

- 6 – prawidłowa postawa do odbioru zagrywki, nagranie na pozycję rozgrywającego
- 5 – zagrywka przyjęta i przebita przez siatkę
- 4 – zagrywka przyjęta ale lot piłki niekontrolowany
- 3 – przyjęcie zagrywki o prostych nogach i dość przypadkowe
- 2 – dojście do piłki, dobra postawa i ułożenie rąk ale zagrywka nie przyjęta
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA RĘCZNA

I. RZUT PIŁKĄ DO BRAMKI W DOWOLNY SPOSÓB PO UWOLNIENIU SIĘ OD OBRONCY

- 6 – prawidłowo wykonany zwód pojedynczy ciałem, rzut wykonany szybko na wysokości barku
- 5 – prawidłowo wykonany rzut, ale słabo zaznaczony zwód
- 4 – rzut nieprawidłowy technicznie
- 3 – błąd kroków
- 2 – zła technika, błąd kroków, słaby zwód
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. RZUT KARNY

- 6 – rzut prawidłowy technicznie, zdecydowanie i pewnie
- 5 – prawidłowa technika, małe zdecydowanie
- 4 – rzut niepłaski, zbyt delikatnie
- 3 – przekroczenie linii przed rzutem, ruch niezdecydowany, bez przyłożenia siły
- 2 – rzut nieprawidłowy technicznie, bez siły, niezdecydowany, zbyt wysoko
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA NOŻNA

I. PROWADZENIE PIŁKI W PARACH

- 6 – prawidłowa technika, dobre tempo, pewność i zdecydowanie
- 5 – prawidłowa technika, uderzenie piłką chorągiewki
- 4 – prowadzenie piłki nogą bliższą chorągiewki
- 3 – gubienie piłki
- 2 – gubienie piłki, długi czas wykonania zadania, brak pewności i zdecydowania
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. ŻONGLERKA

- 6 – wielokrotnie podbija piłkę i długi czas utrzymuje piłkę w górze
- 5 – dobra technika podbić i dobre tempo, ale krótki czas utrzymania piłki w górze
- 4 – słaba technika, podbija piłkę stopą i kolanem
- 3 – często gubi piłkę
- 2 – słaba technika, gubi piłkę, nie przykłada się do zadania
- 1 – odmowa wykonania zadania

RYTM, MUZYKA, TANIEC

I. KROK PODSTAWOWY DO „POLONEZA”

- 6 – tańczy z partnerem, zna figury poznane na zajęciach, tańczy zgodnie z rytmem
- 5 – krok wyuczony, brak elegancji ruchu
- 4 – niedbała sylwetka, wzrok skierowany na stopy
- 3 – myli rytm i kroki
- 2 – niechętnie podejmuje taniec, nie zna zasad tańca z partnerem, gubi rytm
- 1 – odmowa wykonania zadania

II. UKŁAD TAŃCA NOWOCZESNEGO

- 6 – wykonanie układu rytmiczno-tanecznego wg choreografii nauczyciela bezbłędnie i zgodnie z rytmem
- 5 – niewielka pomyłka choreografii
- 4 – gubienie rytmu
- 3 – pomyłki w choreografii i gubienie rytmu
- 2 – słaba pamięć ruchowa i brak poczucia rytmu
- 1 – odmowa wykonania zadania

PODSTAWOWE WYMAGANIA PROGRAMOWE DLA KLASY VI

LEKKOATLETYKA

Uczeń potrafi:

- wykonać bieg na dystansie z pałeczka sztafetową
- wykonać bieg krótki w tempie przyspieszonym
- wykonać skok w dal techniką naturalną
- wykonać prawidłowo odbicie do skoku wzwyż
- wykonać rzut piłeczka palantową
- wykonać rzut piłką lekarską na odległość

GIMNASTYKA

Uczeń potrafi:

- wykonać odmyk i wymyk z asekuracją nauczyciela
- przewroty łączone w przód
- przewrót w tył
- wykonać ćwiczenia równoważne
- wykonać skok rozkroczny przez kozła

KOSZYKÓWKA

Uczeń potrafi:

- podawać piłkę w parze i zakończyć podania rzutem do kosza
- wykonać technicznie rzut osobisty
- kozłować piłkę po slalomie
- wykonać rzut z biegu po dwutakcie

SIATKÓWKA

Uczeń potrafi:

- wykonać zagrywkę dowolnym sposobem na pole przeciwnika
- przyjąć zagrywkę
- zna przepisy gry i zasadę liczenia punktów

PIŁKA NOŻNA

Uczeń potrafi:

- żonglować piłką
- prowadzić piłkę w parach
- podawać do partnera

PIŁKA RĘCZNA

Uczeń potrafi:

- wykonać rzut karny
- wykonać rzut piłką do bramki w dowolny sposób po uwolnieniu się od przeciwnika
- kozłować piłkę w marszu, biegu

RYTM, MUZYKA, TANIEC

Uczeń potrafi:

- zatańczyć „Poloneza”
- poruszać się zgodnie z rytmem
- ułożyć układ choreograficzny
- wykonać samodzielnie układ narzucony przez nauczyciela
- wykonać podstawowe kroki na stepie

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE PRZEWIDZIANE DLA KLASY

VII

LEKKOATLETYKA

1. Pchnięcie kulą
2. Bieg długi na 800m

GIMNASTYKA

1. Zwis przerzutny na drabince
2. Przewrót w tył do rozkroku

PIŁKA KOSZYKOWA

1. Rzut do kosza z biegu z lewej strony
2. Zatrzymanie na jedno tempo

PIŁKA SIATKOWA

1. Odbicia przez siatkę w sposób ciągły
2. Wystawienie piłki przy siatce

PIŁKA RĘCZNA

1. Rzut ze skrzydła
2. Podania piłki w parach lewą ręką

PIŁKA NOŻNA

1. Przyjęcie piłki klatką piersiową
2. Odbicia piłki głową

RYTM, MUZYKA, TANIEC

1. Belgijka
2. Układ własny hip –hop

KRYTERIA OCENIANIA SPRAWDZIANÓW DLA KLASY VII

LEKKOATLETYKA

III. PCHNIĘCIE KULĄ

- 6 – zna sposób wykonania pchnięcia, ćwiczenie prawidłowe technicznie, płynne i estetyczne
- 5 – zna sposób wykonania pchnięcia, jednak popełnia drobne błędy techniczne
- 4 – ćwiczenie niewykonane płynnie i estetycznie, zauważalne błędy w technice
- 3 – słaba technika, brak płynności, spalony rzut
- 2 – niechętnie wykonuje zadanie nie dbając o poprawność techniczną i płynność
- 1 – odmowa wykonania zadania

IV. BIEG NA DŁUGOŚCI 800m

- 6 – uczeń wykonuje zadanie aktywnie z pełnym zaangażowaniem, utrzymując stałą prędkość biegu
- 5 – prawidłowo wykonane zadanie ale zdarza mu się zwolnić tempo
- 4 – uczeń przeplata bieg z marszem, nie utrzymuje tempa
- 3 – niechętnie wykonuje zadanie, większość dystansu pokonuje marszem
- 2 – brak zaangażowania, całe ćwiczenie wykonane w marszu
- 1 – odmowa wykonania zadania

GIMNASTYKA

III. ZWIS PRZERZUTNY NA DRABINCE

- 6 – prawidłowo i samodzielnie wykonane zadanie, potrafi napiąć wszystkie mięśnie, ćwiczenie wykonuje pewnie, nogi blisko drabinki, stopy obciągnięte,
- 5 - prawidłowo wykonane zadanie , nieznacznie rozluźnione mięśnie, wykonuje zwis prowadząc nogi lekko od drabinki, nie do końca obciągnięte palce
- 4 – wykonuje zwis samodzielnie, mięśnie rozluźnione, ugięte nogi, niedbala postawa po zakończeniu zadania
- 3 – wykonuje zwis przy pomocy nauczyciela, ugięte nogi, rozluźnione mięśnie
- 2 – nie potrafi wykonać zwisu ale próbuje
- 1 – odmowa wykonania zadania

IV. PRZEWRÓT W TYŁ DOROZKROKU

- 6 – prawidłowo wykonuje zadanie, zaznacza pozycję początkową i końcową, potrafi napiąć mięśnie, nogi po przewrocie wyprostowane w kolanach, estetycznie
- 5 – wykonuje zadanie prawidłowo, nieznacznie rozluźnia mięśnie, nie do końca wyprostowane nogi w kolanach
- 4 – wykonuje przewrót, rozluźnia mięśnie, mała estetyka wykonania, kolana ugięte
- 3 – wykonuje ćwiczenie niedbale po kilkukrotnych powtórzeniach, brak rozkroku
- 2 – wykonuje zadanie tylko przy pomocy nauczyciela i po kilkukrotnych powtórzeniach, brak rozkroku

1 – odmowa wykonania zadania

KOSZYKÓWKA

III. RZUTY DO KOSZA Z BIEGU Z LEWEJ STRONY

- 6 – rzut wykonany prawidłowo technicznie
- 5 – zbyt późne lub zbyt wczesne rozpoczęcie dwutaktu
- 4 – wyskok z nogi niewłaściwej i rzut z ręki niewłaściwej
- 3 – błąd kroków i niewłaściwy dwutakt
- 2 – błąd kroków i skręty tułowia w czasie dwutaktu
- 1 – odmowa wykonania zadania

IV. ZATRZYMANIE NA JEDNO TEMPO

- 6 – prawidłowa technika zatrzymanie, zadanie wykonane w dobrym tempie,
- 5 – zatrzymanie wykonane prawidłowo ale mało rytmicznie
- 4 – zatrzymanie prawidłowe ale gubi piłkę lub ma problem z utrzymaniem równowagi
- 3 – wykonuje błąd kroków, nie utrzymuje równowagi
- 2 – popełnia błąd kroków i gubi piłkę, nie utrzymuje równowagi
- 1 – odmowa wykonania zadania

SIATKÓWKA

III. ODBICIA PIŁKI PRZEZ SIATKĘ W SPOSÓB CIĄGŁY W PARACH

- 6 – odbicia wykonane prawidłowo technicznie, płynnie, piłka utrzymana w grze
- 5 – odbicia wykonane dobrze technicznie, w miarę płynnie, zdarza się piłka w siatkę
- 4 – słabe uderzenie piłki, słaba technika, często gubiona piłka
- 3 – brak pozycji wykroczo-zakroczonej, pchnięcie piłki, nieprawidłowa technika
- 2 – piłka nie przechodzi przez siatkę, brak zdecydowania, błędy wykonania i techniki
- 1 – odmowa wykonania zadania

IV. WYSTAWIENIE PIŁKI PRZY SIATCE

- 6 – prawidłowa postawa do wystawieni, nagranie na pozycję zbijającego, dobra wysokość
- 5 – wystawienie prawidłowe ale trochę nie dokładne
- 4 – wystawienie dobre, lot piłki niekontrolowany
- 3 – słabe wystawienie, dość przypadkowe, zła wysokość
- 2 – niedokładne wystawienie piłki
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA RĘCZNA

III. RZUT PIŁKĄ DO BRAMKI ZE SKRZYDŁA

- 6 – prawidłowo wykonany nabieg, rzut wykonany szybko, wysoki wyskok, zejście do środka
- 5 – prawidłowo wykonany rzut, tempo ćwiczenia wolne
- 4 – rzut wykonany z miejsca, niski wyskok, mały nabieg, brak zejścia do środka
- 3 – błąd kroków, przekroczona linia rzutowa
- 2 – zła technika, błąd kroków, brak tempa, wyskoku, nabiegu
- 1 – odmowa wykonania zadania

IV. PODANIA W PARACH LEWĄ RĘKĄ

- 6 – podanie prawidłowe technicznie, zdecydowanie i pewnie
- 5 – prawidłowa technika, małe zdecydowanie
- 4 – podanie niepłaski, zbyt delikatnie, czasami niecelne
- 3 – niedokładne podanie, błędy techniczne, brak przyłożenia siły
- 2 – rzut nieprawidłowy technicznie, bez siły, niezdecydowany, niedokładny
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA NOŻNA

III. PRZYJĘCIE PIŁKI KLATKĄ PIERSIOWĄ

- 6 – prawidłowa technika, wygięcie ciała w łuk, zgaszenie piłki
- 5 – prawidłowa technika, niepełne wygięcie ciała i zgaszenie piłki
- 4 – przyjęcie piłki wyprostowanym tułowiem, piłka nieznacznie ucieka
- 3 – niedokładne przyjęcie, błędy techniczne, brak panowania nad piłką
- 2 – gubienie piłki, brak pewności i zdecydowania, brak przyjęcia
- 1 – odmowa wykonania zadania

IV. ODBICIA PIŁKI GŁOWĄ

- 6 – odbija piłkę w wyskoku dokładnie do partnera, prawidłowa technika i siła
- 5 – dobra technika odbicia i tempo, ale piłka nie zawsze dokładna
- 4 – dobra technika, odbicia i tempo słabe, niski wyskok, niedokładna piłka
- 3 – słaba technika, brak wyskoku, często niedokładna piłka
- 2 – słaba technika, brak wyskoku i dokładności, nie przykłada się do wykonania zadania
- 1 – odmowa wykonania zadania

RYTM, MUZYKA, TANIEC

III. BELGIJKA

- 6 – tańczy z partnerem, zna figury poznane na zajęciach, tańczy zgodnie z rytmem

- 5 – krok wyuczony, brak elegancji ruchu
- 4 – niedbała sylwetka, wzrok skierowany na stopy
- 3 – myli rytm i kroki
- 2 – niechętnie podejmuje taniec, nie zna zasad tańca z partnerem, gubi rytm
- 1 – odmowa wykonania zadania

IV. UKŁAD WŁASNY HIP-HOP

- 6 – wykonanie układu rytmiczno-tanecznego wg własnej choreografii bezbłędnie i zgodnie z rytmem
- 5 – niewielka pomyłka choreografii
- 4 – gubienie rytmu
- 3 – pomyłki w choreografii i gubienie rytmu
- 2 – słaba pamięć ruchowa i brak poczucia rytmu
- 1 – odmowa wykonania zadania

PODSTAWOWE WYMAGANIA PROGRAMOWE DLA KLASY VII

LEKKOATLETYKA

Uczeń potrafi:

- wykonać bieg na dystansie 800m
- wykonać marszobieg na dystansie długim
- wykonać skok w dal techniką naturalną
- wykonać prawidłowo odbicie do skoku wzwyż
- wykonać rzut pchnięcie kulą
- wykonać rzut piłką lekarską na odległość

GIMNASTYKA

Uczeń potrafi:

- wykonać zwis przerzutny na drabince z asekuracją nauczyciela
- przewroty łączone w przód
- przewrót w tył do rozkroku
- wykonać ćwiczenia równoważne
- wykonać skok rozkroczny przez kozła

KOSZYKÓWKA

Uczeń potrafi:

- podawać piłkę w parze i zakończyć podania rzutem do kosza
- wykonać technicznie rzut osobisty
- kozłować piłkę po slalomie
- wykonać rzut z biegu po dwutakcie z lewej strony
- wykonać zatrzymanie na jedno tempo

SIATKÓWKA

Uczeń potrafi:

- wykonać zagrywkę dowolnym sposobem na pole przeciwnika
- wykonać odbicia piłki sposobem ciągłym przez siatkę w parze
- wystawić piłkę do zbitia przy siatce
- zna przepisy gry i zasadę liczenia punktów

PIŁKA NOŻNA

Uczeń potrafi:

- żonglować piłką
- prowadzić piłkę w parach
- podawać do partnera
- obić piłkę głową
- przyjąć piłkę klatką piersiową

PIŁKA RĘCZNA

Uczeń potrafi:

- wykonać rzut karny
- wykonać rzut piłką do bramki w dowolny sposób po uwolnieniu się od przeciwnika
- kozłować piłkę
- wykonać rzut ze skrzydła
- podawać piłkę słabszą ręką

RYTM, MUZYKA, TANIEC

Uczeń potrafi:

- zatańczyć „Belgijkę”
- poruszać się zgodnie z rytmem
- ułożyć układ choreograficzny
- wykonać podstawowe kroki na stepie

ZADANIA KONTROLNO - OCENIAJĄCE PRZEWIDZIANE DLA KLASY

VIII

LEKKOATLETYKA

1. Test Coopera
2. Trójkok

GIMNASTYKA

1. Przewrót w przód do rozkroku
2. Własny układ gimnastyczny

PIŁKA KOSZYKOWA

1. Zatrzymanie na dwa tempa
2. Rzut z dystansu za 3 pkt

PIŁKA SIATKOWA

1. Atak z własnego podrzutu
2. Atak z piłki wystawionej

PIŁKA RĘCZNA

1. Rzut z koła
2. Rzut z wyskoku obunóż nad obrońcą

PIŁKA NOŻNA

1. Żonglerka w parach
2. Strzał do bramki po zwodzie

RYTM, MUZYKA, TANIEC

1. Zumba
2. Krok podstawowy Cha - cha

KRYTERIA OCENIANIA SPRAWDZIANÓW DLA KLASY VIII

LEKKOATLETYKA

V. TEST COOPERA

- 6 – uczeń wykonuje zadanie aktywnie z pełnym zaangażowaniem, utrzymując stałą prędkość biegu, zna normy dla swojego wieku i płci
- 5 – prawidłowo wykonane zadanie ale zdarza mu się zwolnić tempo
- 4 – uczeń przeplata bieg z marszem, nie utrzymuje tempa
- 3 – niechętnie wykonuje zadanie, większość dystansu pokonuje marszem
- 2 – brak zaangażowania, całe ćwiczenie wykonane w marszu
- 1 – odmowa wykonania zadania

VI. TRÓJSKOK

- 6 – zna sposób wykonania trójskoku, ćwiczenie prawidłowe technicznie, płynne i estetyczne, wyraźnie akcentuje trzy skoki i lądowanie obunóż
- 5 – zna sposób wykonania trójskoku, jednak popełnia drobne błędy techniczne
- 4 – ćwiczenie niewykonane płynnie i estetycznie, zauważalne błędy w technice
- 3 – słaba technika, brak płynności, spalony skok, przebiegnięte lądowanie
- 2 – niechętnie wykonuje zadanie nie dbając o poprawność techniczną i płynność, liczne błędy wykonaniu trójskoku
- 1 – odmowa wykonania zadania

GIMNASTYKA

V. PRZEWRÓT W PRZÓD DO ROZKROKU

- 6 – prawidłowo wykonuje zadanie, zaznacza pozycję początkową i końcową, potrafi napiąć mięśnie, nogi po przewrocie wyprostowane w kolanach, estetycznie
- 5 – wykonuje zadanie prawidłowo, nieznacznie rozluźnia mięśnie, nie do końca wyprostowane nogi w kolanach
- 4 – wykonuje przewrót, rozluźnia mięśnie, mała estetyka wykonania, kolana ugięte
- 3 – wykonuje ćwiczenie niedbale po kilkukrotnych powtórzeniach, brak rozkroku
- 2 – wykonuje zadanie tylko przy pomocy nauczyciela i po kilkukrotnych powtórzeniach, brak rozkroku
- 1 – odmowa wykonania zadania

VI. WŁASNY UKŁAD GIMNASTYCZNY

- 6 – prawidłowo i samodzielnie przygotowuje własny układ, wykonuje go prawidłowo

- technicznie, przejścia między ćwiczeniami płynne
5– dobrze skonstruowany i wykonany układ, pojedyncze błędy
4– układ przygotowany jednak niedokładnie wykonany
3–słabe przygotowanie układu i jego wykonanie
2 – nie potrafi wykonać układu, przygotowanie niedokładne
1 – odmowa wykonania zadania

KOSZYKÓWKA

V. ZATRZYMANIE NA DWA TEMPA

- 6 – prawidłowa technika zatrzymanie, zadanie wykonane w dobrym tempie,
5 – zatrzymanie wykonane prawidłowo ale mało rytmicznie
4 – zatrzymanie prawidłowe ale gubi piłkę lub ma problem z utrzymaniem równowagi
3 – wykonuje błąd kroków, nie utrzymuje równowagi
2 – popełnia błąd kroków i gubi piłkę, nie utrzymuje równowagi
1 – odmowa wykonania zadania

VI. RZUT Z DYSTANSU ZA3 pkt

- 6 – rzut wykonany prawidłowo technicznie, piłka blisko celu, zawieszenie w locie
5 – dobrze technicznie, jednak rzut daleki od celu
4 – słaba technika rzutu, brak celności
3 – niewłaściwy wysoki technika rzutu, brak celności
2 – źle wykonany rzut, brak zachowania techniki i celności
1 – odmowa wykonania zadania

SIATKÓWKA

V. ATAK Z WŁASNEGO PODRZUTU

- 6 – dokładny podrzut, prawidłowy wyskok i zabicie piłki w boisko
5 – w miarę dokładny podrzut i wyskok, zabicie z reguły w boisko
4 – piłka niedokładnie podrzuciona, niski wyskok zabicie w siatkę lub poza boisko
3 – piłka niedokładnie podrzuciona, brak wyskoku, zabicie w siatkę lub poza boisko
2 – piłka niedokładnie podrzuciona, brak wyskoku i zbicia piłki, zahaczona siatka
1 – odmowa wykonania zadania

VI. ATAK Z WYSTAWIENIA

- 6 – prawidłowy wysoki wyskok i mocne zabicie piłki w boisko
5 – prawidłowy wyskok, zabicie piłki z reguły w boisko
4 – niski wyskok i lekkie zabicie piłki w siatkę lub poza boisko
3 –słaby wyskok, nietrafienie piłki do zbicia

- 2 – brak wyskoku i zbitcia piłki, zahaczona siatka
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA RĘCZNA

V. RZUT PIŁKĄ DO BRAMKI Z KOŁA

- 6 – prawidłowo wykonany nabieg na pozycję, rzut wykonany szybko, wysoki wyskok z obrotem, dodatkowo rzut zakończony padem na materac
- 5 – prawidłowo wykonany nabieg na pozycję i rzut, brak padu
- 4 – dobry nabieg na pozycję, rzut słaby wykonany z miejsca, niski wyskok,
- 3 – zły nabieg na pozycję, brak pozycji do rzutu, rzut słaby z miejsca
- 2 – zła technika, błąd kroków, brak tempa, wyskoku, nabiegu, przekroczona linia rzutowa
- 1 – odmowa wykonania zadania

VI. RZUT Z WYSKOKU OBUNÓŻ NAD OBROŃCĄ

- 6 – dynamiczny nabieg na obrońcę, wysoki wyskok w górę, mocny rzut nad rękoma
- 5 – prawidłowy technicznie rzut, mała dynamika ćwiczenie
- 4 – dobry rzut, wyskok jednonóż, zbyt niski wyskok
- 3 – słaby rzut, zablokowany przez obrońcę, słaby technicznie
- 2 – rzut nieprawidłowy technicznie, brak wyskoku
- 1 – odmowa wykonania zadania

PIŁKA NOŻNA

V. ŻONGLERKA W PARACH

- 6 – utrzymuję piłkę w powietrzu różnymi częściami ciała, płynnie i dokładnie wymienia podania w powietrzu z partnerem
- 5 – żonglerka piłki z kozłem między odbiciami
- 4 – kozioł między odbiciami, zdarzają się niedokładnie podania
- 3 – kozioł między odbiciami, problem z dokładnym podaniem, brak płynności
- 2 – nawet z kozłem brak dokładności podań zachowania płynności ćwiczenia
- 1 – odmowa wykonania zadania

VI. STRZAŁ DO BRAMKI PO ZWODZIE

- 6 – prawidłowa technika i siła strzału, dynamiczny zwód z minięciem obrońcy
- 5 – dobra technika i siła strzału, wykonany zwód z minięciem obrońcy
- 4 – słaba technika i siła strzału, wykonany zwód z minięciem obrońcy
- 3 – słaba technika i siła strzału, brak panowania nad piłką przy zwodzie
- 2 – zła technika i słaba siła strzału, brak zwodu, ćwiczący niechętny
- 1 – odmowa wykonania zadania

RYTM, MUZYKA, TANIEC

V. ZUMBA

- 6 – potrafi odwzorować ruch prowadzącego, zna figury poznane na zajęciach, tańczy zgodnie z rytmem
- 5 – krok wyuczony, brak elegancji ruchu
- 4 – niedbała sylwetka, wzrok skierowany na stopy
- 3 – myli rytm i kroki
- 2 – niechętnie podejmuje taniec, nie zna zasad tańca z partnerem, gubi rytm
- 1 – odmowa wykonania zadania

VI. KROK PODSTAWOWY CHA - CHA

- 6 – wykonanie kroku cha- cha bezbłędnie i zgodnie z rytmem, estetyka ruchu
- 5 – niewielka pomyłka w krokach nie wpływająca na płynność tańca
- 4 – gubienie rytmu i mylenie kroków
- 3 – częste pomyłki w krokach, brak rytmu i tempa, gubienie muzyki
- 2 – słaba pamięć ruchowa i brak poczucia rytmu
- 1 – odmowa wykonania zadania

PODSTAWOWE WYMAGANIA PROGRAMOWE DLA KLASY VII

LEKKOATLETYKA

Uczeń potrafi:

- wykonać bieg ciągły 12 min wg testu Coopera
- wykonać marszobieg na dystansie długim
- wykonać trójskok
- wykonać prawidłowo odbicie do skoku w dal i trójskoku
- wykonać rzut pchnięcie kulą
- wykonać rzut piłką lekarską na odległość

GIMNASTYKA

Uczeń potrafi:

- wykonać i przygotować własny układ gimnastyczny
- przewroty łączone w przód i tył
- przewrót w przód do rozkroku
- wykonać ćwiczenia siłowe z przyborami
- wykonać skok rozkroczny przez przeszkodę naturalną

KOSZYKÓWKA

Uczeń potrafi:

- podawać piłkę w parze i zakończyć podania rzutem do kosza
- wykonać technicznie rzut osobisty
- rzucić piłkę z dystansu
- wykonać rzut z biegu po dwutakcie z lewej strony

- wykonać zatrzymanie na jedno i dwa tempa tempo

SIATKÓWKA

Uczeń potrafi:

- wykonać zagrywkę dowolnym sposobem na pole przeciwnika
- wykonać odbicia piłki sposobem ciągłym przez siatkę w parze
- wykonać zbitcie piłki zarówno z własnego podrzutu, jak i wystawienia
- zna przepisy gry i zasadę liczenia punktów

PIŁKA NOŻNA

Uczeń potrafi:

- żonglować piłką samodzielnie oraz w parze z partnerem
- wykonać strzał do bramki po zwodzie
- podawać do partnera
- obić piłkę głową
- przyjąć piłkę klatką piersiową

PIŁKA RĘCZNA

Uczeń potrafi:

- wykonać rzut karny
- kozłować piłkę ręką słabszą
- wykonać rzut wyskoku obunóż nad obrońcą
- wykonać rzut z koła
- podawać piłkę słabszą ręką

RYTM, MUZYKA, TANIEC

Uczeń potrafi:

- zatańczyć Zumbę
- poruszać się zgodnie z rytmem
- ułożyć układ choreograficzny
- wykonać podstawowe kroki do cha - cha