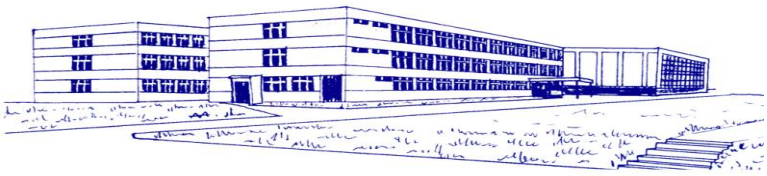


PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla klas gimnazjalnych

w Szkole Podstawowej nr 3

im. Noblistów Polskich w Gryfinie

Podstawa prawna:

1. Rozporządzenie MEN z dnia 27.08.2012 r.
2. Statut Szkoły Podstawowej nr 3 im. Noblistów Polskich w Gryfinie.

Spis zawartości PZO z Wychowania Fizycznego

I.	Podstawa programowa	3
II.	Zestaw programów nauczania	4
III.	Standardy wymagań	5
IV.	Narzędzia pomiaru osiągnięć uczniów	6
V.	Oceniane obszary aktywności ucznia	6
VI.	Wystawianie oceny bieżącej i zasady klasyfikacji śródrocznej i rocznej	7
VII.	Sposoby gromadzenia informacji o osiągnięciach uczniów	8
VIII.	Zestaw dokumentów obowiązujących nauczyciela wychowania fizycznego	8
IX.	Zasady i przebieg egzaminów	8
X.	Ewaluacja PZO	11
XI.	Informowanie uczniów i rodziców o wymaganiach i postępach uczniów	11
XII.	Kontrakt (umowa) z uczniami	12

I. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA GIMNAZJÓW

NADRZĘDNYM CELEM DZIAŁAŃ EDUKACYJNYCH SZKOŁY JEST WSZECHSTRONNY ROZWÓJ UCZNIA.

III etap edukacyjny

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Dbałość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

1) umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania.
2) gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji.
3) zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.
4) umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:

1) wykonuje wybrany przez siebie zestaw prób do oceny wytrzymałości, siły i gibkości.
2) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej.
3) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego.
4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

2. Trening zdrowotny. Uczeń:

1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego.
2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie.
3) omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka.
4) przeprowadza rozgrzewkę.
5) opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym.
7) planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny.
8) wybiera i pokonuje trasę crossu.

3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń:

1) stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend i bekhend, zwody.
2) ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie.
3) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:

1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.
3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.
4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

5. Sport. Uczeń:

1) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym";
2) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych.
3) wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski.
4) stosuje zasady „czystej gry": niewykorzystywanie przewagi losowej, umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.

6. Taniec. Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca.

7. Edukacja zdrowotna. Uczeń:

1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ.
2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia.
3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami.
5) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci.
7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różnego rodzaju wsparcie społeczne.
8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne, i podaje jego przykłady.
9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

II. NAUCZANIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W GIMNAZJUM REALIZOWANE JEST WEDŁUG PROGRAMU:

1. „Program Wychowania Fizycznego o profilu rekreacyjno-sportowym dla Gimnazjum nr 1 im. Olimpijczyków Polskich w Gryfinie" – autor Dariusz Żołnowski

III. STANDARDY WYMAGAŃ

Oczekiwane efekty realizacji procesu dydaktycznego po zakończeniu kształcenia w Gimnazjum nr 1 im. Olimpijczyków Polskich w Gryfinie.

Uczeń:

1. Zna i stosuje w praktyce zasady higieny i nawyki zdrowotne składające się na dbałość o własne zdrowie, postawę ciała, szczególnie w okresie dojrzewania, a przyczyniające się do harmonijnego rozwoju organizmu.
2. Rozumie związek aktywności fizycznej ze zdrowiem.
3. Rozumie potrzebę aktywności ruchowej i zna zasady systematycznej aktywności fizycznej i systematycznego treningu.
4. Potrafi:
   - dostrzegać wartość kultury fizycznej według maksymy „ruch rzeźbi umysł”,
   - zinterpretować i zastosować w praktyce maksymę starożytnych olimpijczyków i filozofów „w zdrowym ciele zdrowy duch”,
   - zastosować się do idei olimpizmu oraz zasady „Fair Play”,
   - dostrzec w sporcie znaczenie zasad olimpijskich,
   - analizować, oceniać, interpretować rozwój własnej sprawności fizycznej na podstawie wyników z testów sprawności fizycznej,
   - organizować czas wolny planując aktywność ruchową i rekreacyjną stosując zasadę systematyczności,
   - selekcjonować rodzaje spędzania wolnego czasu, kładąc nacisk na rzecz aktywnego wypoczynku, wartościując zachowania zapobiegające chorobom i uzależnieniom,
   - analizować współczesne zagrożenia dla zdrowia i stosować zasady zdrowego odżywiania,
   - stosować asekurację w ćwiczeniach tego wymagających
   - selekcjonować i wyszukiwać informacje o największych sukcesach i osiągnięciach polskich olimpijczyków,
   - dzielić się informacjami o olimpijczykach z Gryfina.
5. Zna i potrafi korzystać w praktyce z różnych form aktywności ruchowej indywidualnej: lekkoatletyka, ćwiczenia przy muzyce (fitness), ćwiczenia na siłowni, gimnastyka, zajęcia ogólnorozwojowe, turystyka piesza, turystyka rowerowa, wykazując się znajomością:
   - reakcji organizmu na wysiłek fizyczny (dlaczego się męczymy?), zasad pomiaru tętna,
   - interpretacji i wyciągania wniosków z zachowania się własnego organizmu podczas wysiłku fizycznego,
   - nazw, pojęć i terminologii z wychowania fizycznego,
   - zestawów ćwiczeń do danego zadania oraz prawidłowej techniki ćwiczeń,
6. Zna przepisy oraz potrafi wykorzystać w grze umiejętności techniczne w przynajmniej dwóch grach zespołowych z wymienionych poniżej:
   - piłka nożna, – koszykówka, – piłka siatkowa, – piłka ręczna, – unihokej.
7. Potrafi w praktyce wykorzystać znajomość zasad i przepisów gier rekreacyjno-sportowych
8. Potrafi zastosować zdobytą wiedzę podczas zawodów sportowych i imprez rekreacyjnych w roli uczestnika, organizatora, sędziego, kibica wykazując się umiejętnościami:
   - uczestniczenia w imprezach sportowo-rekreacyjnych jako uczestnik, organizator, sędzia i kibic,
   - **wartościowania udziału w zawodach według zasad olimpijskich:** „Wygrywać bez pychy – Przegrywać bez urazy”, „Nie każdy może bić rekordy świata i zdobywać medale olimpijskie, ale każdy powinien uprawiać sport na miarę własnych możliwości”, „Piękne jest zwycięstwo, lecz jeszcze piękniejsza szlachetna walka”,
   - organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych,
   - sędziowania stosując zasadę bezstronności i uczciwości sędziów,

IV. NARZĘDZIA POMIARU OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

1. Obserwacja ucznia:
   - aktywny udział i zaangażowanie w zajęcia oraz udział w zajęciach pozalekcyjnych
   - systematyczność,
   - współpraca w zespole,
   - aktywny udział w imprezach sportowych i rekreacyjnych w szkole i poza nią,
   - inne działania związane z „życiem" sportowym szkoły (pomoc w organizacji imprez sportowo- rekreacyjnych, opracowywanie informacji, gazetek szkolnych itp.).
2. Indywidualne osiągnięcia ucznia.
3. Sprawdziany umiejętności z:
   - lekkoatletyki,
   - gier zespołowych:
     - piłka siatkowa,
     - koszykówka,
     - unihokej,
     - piłka nożna,
     - piłka ręczna,
   - gimnastyki i układów fitness.
4. Testy sprawności fizycznej:
   - siły,
   - szybkości,
   - wytrzymałości,
   - skoczności (mocy),
   - zwinności,
5. Rodzaj i zasady przeprowadzania sprawdzianów i testów oraz kryteria ich oceniania zamieszczone są w załącznikach 1,2,3.
6. Konkurs na najaktywniejszego sportowca szkoły.

V. OCENIANE OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIA:

1. Przygotowanie do lekcji.
2. Higiena osobista (strój sportowy).
3. Aktywny i zaangażowany udział w zajęciach w systemie klasowo-lekcyjnym.
4. Higiena trybu życia, nawyki zdrowotne oraz dbałość o postawę ciała i formę fizyczną składające się na własne zdrowie.
5. Aktywne uczestnictwo w sprawdzianach.
6. Stopień i postęp w opanowaniu umiejętności sportowych objętych programem nauczania (podstawa programowa z wychowania fizycznego).
7. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i przepisów obowiązujących w obiektach sportowych na zajęciach wychowania fizycznego.
8. Uczestniczenie w „życiu" sportowym szkoły.
9. Czynny udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowych organizowanych przez szkołę lub klub sportowy.
10. Inne działania podejmowane przez ucznia z zakresu kultury fizycznej.

VI. WYSTAWIANIE OCEN BIEŻĄCYCH i ZASADY KLASYFIKACJI ŚRÓDROCZNEJ i ROCZNEJ

1. Przy ocenie bieżącej oraz przy ustalaniu oceny śródrocznej i rocznej nauczyciel bierze pod uwagę **w szczególności wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć wychowania fizycznego oraz systematyczność udziału ucznia w zajęciach, a także aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

2. Wymienione w punkcie 1 zasady brane są pod uwagę w następujących obszarach aktywności ucznia (kolejność według ich wagi):
   1.1 Przygotowanie do lekcji.
   1.2 **Systematyczność aktywnego** udziału w lekcjach.
   1.3 **Aktywność i zaangażowanie** w lekcjach oraz w innych działaniach z kultury fizycznej na przykład:
      1.3.1 konkurs na najaktywniejszego sportowca szkoły,
      1.3.2 udział w zawodach sportowych,
      1.3.3 udział w szkolnych pozalekcyjnych zajęciach sportowych,
      1.3.4 inne działania związane z „życiem" sportowym szkoły,
      1.3.5 udział w zajęciach klubów sportowych.
      1.3.6 inne działania z zakresu kultury fizycznej podejmowane przez ucznia.
   1.4 Przestrzeganie przepisów sportowych w dyscyplinach indywidualnych i grach zespołowych oraz zasad Fair Play.
   1.5 Sprawdziany umiejętności (oceny bieżące z uwzględnieniem postępu umiejętności).
   1.6 **Aktywny** udział w testach sprawności fizycznej - wynik testu **jako informacja** dla ucznia o poziomie jego sprawności i wskazanie co należy robić aby być sprawniejszym i „zdrowszym".

3. **Przy ocenianiu bieżącym nauczyciel kieruje się przede wszystkim wkładem włożonej pracy, aktywności, systematyczności i zaangażowania ucznia kierując się jego możliwościami motorycznymi (sprawność fizyczna) i umiejętnościami, korzystając z kryteriów na poszczególne oceny z wychowania fizycznego oraz testami umiejętności (załączniki nr 1, 2, 3).**

4. W uzasadnionych przypadkach Dyrektor szkoły zwalnia ucznia:
   4.1 z wykonania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii,
   4.2 z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w zajęciach. wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

5. Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o których mowa w pkt. 4.2 uniemożliwia wystawienie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony" albo „zwolniona".
6. Podczas trwania planowanych zajęć, uczeń o którym mowa w pkt. 4.2 zobowiązany jest do przebywania pod opieką nauczyciela w świetlicy szkolnej.

VII. SPOSOBY GROMADZENIA INFORMACJI O OSIĄGNIĘCIACH UCZNIÓW

1. Frekwencję, aktywność, systematyczność, wyniki testów i sprawdzianów i inne działania podejmowane przez ucznia z zakresu kultury fizycznej oraz oceny bieżące nauczyciel wpisuje do dziennika nauczyciela wychowania fizycznego danej klasy i przechowuje zgodnie ze statutem szkoły.
2. Poziom rozwoju umiejętności z poszczególnych dyscyplin indywidualnych i gier zespołowych mierzony jest za pomocą sprawdzianów umiejętności (zał. nr 3).
3. Udział w zawodach sportowych odnotowywany jest w punktacji konkursu na Najaktywniejszego Sportowca Szkoły.
4. Dwa razy w roku szkolnym (wrzesień i kwiecień/maj) przeprowadzany jest pomiar poziomu rozwoju poszczególnych cech motorycznych uczniów za pomocą testów sprawności fizycznej (zał. nr 2).
5. Z dzienników nauczyciela wychowania fizycznego do dzienników lekcyjnych wpisywana jest tylko frekwencja i oceny uczniów.

VIII. ZESTAW DOKUMENTÓW OBOWIĄZUJĄCYCH NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Statut szkoły.
2. Pogram nauczania z wychowania fizycznego.
3. Przedmiotowe Zasady Oceniania.
4. Dzienniki nauczyciela wychowania fizycznego.
5. Plany wynikowe.

IX. ZASADY I PRZEBIEG EGZAMINÓW:

1. Zasady ogólne:

1.1 Tryb, terminy oraz możliwość wyznaczenia egzaminów: klasyfikacyjnego, poprawkowego oraz przeprowadzenie sprawdzianu umiejętności i wiadomości regulują zapisy w statucie szkoły.
1.2 Uczeń powinien stawić się na 5 minut przed egzaminem w stroju sportowym obowiązującym na lekcjach wychowania fizycznego (obuwie sportowe, koszulka sportowa, spodenki sportowe) – brak stroju sportowego powoduje niedopuszczenie ucznia do egzaminu i jest równoznaczne z brakiem klasyfikacji lub nie poprawienia oceny lub nie uzyskania oceny wyższej.
1.3 Przed wykonaniem zadania nauczyciel prowadzący egzamin wyjaśnia sposób przeprowadzenia próby.
1.4 Uczeń do każdej próby może podejść dwukrotnie za wyjątkiem testów wytrzymałościowych.
1.5 Po każdej próbie uczeń jest informowany o ocenie za wykonane zadanie.
1.6 O wyniku egzaminu decyduje komisja, a następnie informuje o nim ucznia (rodziców - prawnych opiekunów).
1.7 Z egzaminu sporządzany jest protokół zgodnie ze statutem szkoły.

2. Egzamin klasyfikacyjny śródroczny:

2.1. Egzamin wyznaczany jest zgodnie z procedurami zawartymi w statucie szkoły.
2.2. Czas trwania egzaminu klasyfikacyjnego śródrocznego wynosi nie więcej niż 60 minut.
2.3. Zestaw zadań zawiera treści i umiejętności ze wszystkich poziomów wymagań na poszczególne oceny.
2.4. Egzamin polega na wykonaniu przede wszystkim **6** zadań praktycznych.
2.5. Podczas wykonywania zadań praktycznych uczeń powinien wykazać się znajomością podstawowych przepisów danej gry zespołowej oraz wpływu aktywnego i systematycznego uprawiania gier zespołowych na zdrowie.

2.6. Egzamin rozpoczyna się rozgrzewką (około 10 minut), którą uczeń przeprowadza samodzielnie i jest ona również oceniana.
2.7. Uczeń, któremu egzamin został wyznaczony z przyczyn usprawiedliwionych **losuje** 1 zestaw zadań (z 3 możliwych) zawierający:
  2.7.1. **4** sprawdziany umiejętności z przynajmniej dwóch różnych dyscyplin sportowych, (opisy sprawdzianów zamieszczone są w załączniku nr 3 strony 1-6),
  2.7.2. **2** testy sprawności fizycznej w których oceniana jest **aktywność i zaangażowanie** w wykonanie zadania oraz wiadomości z zakresu techniki i przepisów danej konkurencji oraz wpływ systematycznego rozwoju sprawdzanej cechy motorycznej na zdrowie (opisy testów sprawności fizycznej zamieszczone są w załączniku nr 2 strony 1-3),
2.8. Uczeń, któremu egzamin został wyznaczony z przyczyn nieusprawiedliwionych uczący nauczyciel wychowania fizycznego **wyznacza**:
  2.8.1. **4** sprawdziany umiejętności z przynajmniej dwóch różnych dyscyplin sportowych, (opisy sprawdzianów zamieszczone są w załączniku nr 3 strony 1-6),
  2.8.2. **2** testy sprawności fizycznej (w tym jeden wydolnościowy), w których oceniana jest **aktywność i zaangażowanie** w wykonanie zadania oraz wiadomości z zakresu techniki i przepisów danej konkurencji oraz wpływ systematycznego rozwoju sprawdzanej cechy motorycznej na zdrowie (opisy testów sprawności fizycznej zamieszczone są w załączniku nr 2 strony 1-3),
2.9. Na wynik końcowy egzaminu składają się:
  2.9.1. oceny z każdego sprawdzianu umiejętności,
  2.9.2. oceny z przeprowadzonej indywidualnej rozgrzewki,
  2.9.3. aktywność i zaangażowanie w wykonanie testów sprawności fizycznej,
  2.9.4. zakres wiadomości związanych z wykonywanymi zadaniami praktycznymi,
2.10. Komisja bierze pod uwagę przede wszystkim zaangażowanie, aktywność i włożony wysiłek ucznia w stosunku do jego możliwości.

3. Egzamin klasyfikacyjny roczny.

3.1. Egzamin wyznaczany jest zgodnie z procedurami zawartymi w statucie szkoły.
3.2. Czas trwania egzaminu klasyfikacyjnego rocznego wynosi nie więcej niż 90 minut.
3.3. Zestaw zadań zawiera treści i umiejętności ze wszystkich poziomów wymagań na poszczególne oceny,
3.4. Egzamin polega na wykonaniu przede wszystkim **10** zadań praktycznych.
3.5. Podczas wykonywania zadań praktycznych uczeń powinien wykazać się znajomością podstawowych przepisów danej gry zespołowej oraz wpływu aktywnego i systematycznego uprawiania gier zespołowych na zdrowie.
3.6. Egzamin rozpoczyna się rozgrzewką (około 10 minut), którą uczeń przeprowadza samodzielnie i jest ona również oceniana,
3.7. Uczeń, któremu egzamin został wyznaczony z przyczyn usprawiedliwionych **losuje** 1 zestaw zadań (z 3 możliwych) zawierający:
  3.7.1. **7** sprawdzianów umiejętności z przynajmniej trzech różnych dyscyplin sportowych, (opisy sprawdzianów zamieszczone są w załączniku nr 3 strony 1-6),
  3.7.2. **3** testy sprawności fizycznej w których oceniana jest **aktywność i zaangażowanie** w wykonanie zadania oraz wiadomości z zakresu techniki i przepisów danej konkurencji oraz wpływ systematycznego rozwoju sprawdzanej cechy motorycznej na zdrowie (opisy testów sprawności fizycznej zamieszczone są w załączniku nr 2 strony 1-3),

3.8. Uczeń, któremu egzamin został wyznaczony z przyczyn nieusprawiedliwionych nauczyciel wychowania fizycznego **wyznacza:**
  3.8.1. **7** sprawdzianów umiejętności z przynajmniej trzech różnych dyscyplin sportowych, (opisy sprawdzianów zamieszczone są w załączniku nr 3 strony 1-6),

3.8.2. **3** testy sprawności fizycznej (w tym jeden wydolnościowy), w których oceniana jest **aktywność i zaangażowanie** w wykonanie zadania oraz wiadomości z zakresu techniki i przepisów danej konkurencji oraz wpływ systematycznego rozwoju sprawdzanej cechy motorycznej na zdrowie (opisy testów sprawności fizycznej zamieszczone są w załączniku nr 2 strony 1-3),

3.9. Na wynik końcowy egzaminu składają się:
3.9.1. oceny z każdego sprawdzianu umiejętności,
3.9.2. oceny z przeprowadzonej indywidualnej rozgrzewki,
3.9.3. aktywność i zaangażowanie w wykonanie testów sprawności fizycznej,
3.9.4. zakres wiadomości związanych z wykonywanymi zadaniami praktycznymi,

3.10. Komisja bierze pod uwagę przede wszystkim zaangażowanie, aktywność i włożony wysiłek ucznia w stosunku do jego możliwości.

4. Egzamin poprawkowy:

4.1 Egzamin wyznaczany jest zgodnie z procedurami zawartymi w statucie szkoły.
4.2 Czas trwania egzaminu wynosi nie więcej niż 90 min.
4.3 Zestaw zadań egzaminu poprawkowego zawiera wymagania na oceny od dopuszczającej do celującej.
4.4 Egzamin polega na wykonaniu przede wszystkim **10** zadań praktycznych.
4.5 Podczas wykonywania zadań praktycznych uczeń powinien wykazać się znajomością podstawowych przepisów danej gry zespołowej oraz wpływu aktywnego i systematycznego uprawiania gier zespołowych na zdrowie.
4.6 Egzamin rozpoczyna się rozgrzewką (około 10 minut), którą uczeń przeprowadza samodzielnie i jest ona również oceniana.
4.7 Nauczyciel wychowania fizycznego **wyznacza:**
4.7.1. **7** sprawdzianów umiejętności z przynajmniej trzech różnych dyscyplin sportowych, (opisy sprawdzianów zamieszczone są w załączniku nr 3 strony 1-6),
4.7.2. **3** testy sprawności fizycznej (w tym jeden wydolnościowy), w których oceniana jest **aktywność i zaangażowanie** w wykonanie zadania oraz wiadomości z zakresu techniki i przepisów danej konkurencji oraz wpływ systematycznego rozwoju sprawdzanej cechy motorycznej na zdrowie (opisy testów sprawności fizycznej zamieszczone są w załączniku nr 2 strony 1-3),

4.8 Na wynik końcowy egzaminu składają się:
4.8.1. oceny z każdego sprawdzianu umiejętności,
4.8.2. oceny z przeprowadzonej indywidualnej rozgrzewki,
4.8.3. aktywność i zaangażowanie w wykonanie testów sprawności fizycznej,
4.8.4. zakres wiadomości związanych z wykonywanymi zadaniami praktycznymi,

4.9 Komisja bierze pod uwagę przede wszystkim zaangażowanie, aktywność i włożony wysiłek ucznia w stosunku do jego możliwości.

5. Sprawdzian umiejętności i wiadomości:

5.1. Tryb i warunki przeprowadzenia sprawdzianu zawiera statut szkoły.
5.2. Czas trwania egzaminu sprawdzającego wynosi nie więcej niż 90 minut.
5.3. Zestaw zadań sprawdzianu zawiera wymagania na ocenę o stopień wyższą od uzyskanej.
5.4. Sprawdzian polega na wykonaniu przede wszystkim **10** zadań praktycznych.
5.5. Podczas wykonywania zadań praktycznych uczeń powinien wykazać się znajomością podstawowych przepisów danej gry zespołowej oraz wpływu aktywnego i systematycznego uprawiania gier zespołowych na zdrowie.
5.6. Sprawdzian rozpoczyna się rozgrzewką (około 10 minut), którą uczeń przeprowadza samodzielnie i jest ona również oceniana.

5.7. Nauczyciel wychowania fizycznego **wyznacza:**
- 5.7.1. **7** sprawdzianów umiejętności z przynajmniej trzech różnych dyscyplin sportowych, (opisy sprawdzianów zamieszczone są w załączniku nr 3 strony 1-6),
- 5.7.2. **3** testy sprawności fizycznej (w tym jeden wydolnościowy), w których oceniana jest **aktywność i zaangażowanie** w wykonanie zadania oraz wiadomości z zakresu techniki i przepisów danej konkurencji oraz wpływ systematycznego rozwoju sprawdzanej cechy motorycznej na zdrowie (opisy testów sprawności fizycznej zamieszczone są w załączniku nr 2 strony 1-3),

5.8. Na wynik końcowy sprawdzianu składają się:
- 5.8.1. oceny z każdego sprawdzianu umiejętności,
- 5.8.2. oceny z przeprowadzonej indywidualnej rozgrzewki,
- 5.8.3. aktywność i zaangażowanie w wykonanie testów sprawności fizycznej,
- 5.8.4. zakres wiadomości związanych z wykonywanymi zadaniami praktycznymi,

5.9. Uczeń otrzymuje ocenę wyższą od uzyskanej jeśli:
- 5.9.1 wykaże **aktywność i zaangażowanie** podczas wykonywania zadań w stosunku do swoich możliwości,
- 5.9.2 spełni wymagania na ocenę wyższą z **7** wykonywanych zadań ,
- 5.9.3 wykaże się podstawową znajomością przepisów i zasad gier zespołowych oraz konkurencji lekkoatletycznych z których wykonuje zadania praktyczne,
- 5.9.4 wykaże się znajomością korelacji systematycznej aktywności ruchowej ze zdrowiem,

X. EWALUACJA PRZEDMIOTOWYCH ZASAD OCENIANIA

1. Ewaluacja systemu oceniania przewidywana jest po upływie każdego roku szkolnego.
2. Formy ewaluacji:
   - weryfikacja wymagań na poszczególne oceny w testach umiejetnosci,
   - uwzględnianie zmian w prawie oświatowym,
   - dyskusja i wymiana spostrzeżeń pomiędzy nauczycielami wychowania fizycznego,
   - konsultacje z innymi nauczycielami,
   - ankiety skierowane do uczniów.

XI. INFORMOWANIE UCZNIÓW I RODZICÓW (PRAWNYCH OPIEKUNÓW) O WYMAGANIACH, OCENACH I POSTĘPACH UCZNIÓW

1. Wymagania edukacyjne, standardy, zasady oceniania wynikające ze specyfiki zajęć z wychowania fizycznego oraz kryteria na poszczególne oceny są uczniom przedstawiane na początku roku szkolnego (rodzicom, prawnym opiekunom na ich prośbę), a w zakresie poszczególnych działów aktywności ruchowej na bieżąco podczas lekcji.
2. Na prośbę ucznia lub rodziców (prawnych opiekunów) nauczyciel udziela im ustnej informacji o osiągnięciach i ocenach ucznia, a w sytuacjach szczególnych może to być informacja pisemna.
3. Każda ocena, jaką otrzymuje uczeń jest jawna i uzasadniona (na podstawie załączników do PZO nr 1, 2, 3) zarówno dla ucznia jak i jego rodziców (prawnych opiekunów).

XII. KONTRAKT (UMOWA) Z UCZNIAMI:

1. **Ocena z wychowania fizycznego wynika ze specyfiki zajęć jest odzwierciedleniem przede wszystkim systematyczności i aktywności (zgodnej z tematem lekcji) ucznia w zajęciach oraz włożonego wysiłku w wykonywanie zadań, a także aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej**
2. Każdy uczeń ma prawo być nieprzygotowany do zajęć (brak stroju), bez względu na ich rodzaj, trzy razy w ciągu półrocza.
3. Sprawdziany z umiejętności powinny być zapowiedziane i poprzedzone lekcją powtórzeniową z omówieniem kryteriów oceny.
4. Do każdego sprawdzianu umiejętności uczeń ma prawo przystąpić przynajmniej dwukrotnie.
5. Jeśli uczeń nie przystąpił do sprawdzianu (zwolnienie z zajęć W-F, nieobecność) musi przystąpić do niego w innym terminie wyznaczonym przez nauczyciela (**na prośbę ucznia**) zgodnie ze statutem szkoły.
6. Otrzymywane oceny są jawne i uzasadniane zgodnie z kryteriami oraz tabelami testów umiejętności (zał. nr 1, 3).
7. Sprawdziany z testów sprawności fizycznej nie muszą być zapowiadane.
8. Dodatkowe oceny bieżące uczeń może zdobyć za wyróżniającą aktywność na lekcji i udział we wszelkich formach aktywności sportowej poza zajęciami obowiązkowymi oraz za aktywność ucznia w podejmowanych działaniach związanych z kulturą fizyczną zgodnie z PZO (zał. nr 1).

Nauczyciele wychowania fizycznego
Szkoła Podstawowa nr 3
im. Noblistów Polskich
w Gryfinie

KRYTERIA OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

OCENĘ CELUJĄCĄ – 6 otrzyma uczeń, który spełni **wszystkie warunki na ocenę bardzo dobrą oraz wypełni 4 kryteria z 8 wymienionych poniżej:**

1. Systematycznie uczęszczał na zajęcia - wszystkie nieobecności są usprawiedliwione.
2. Bezbłędnie wykonywał testy umiejętności (na ocenę 5 lub 6), a podczas gier prezentował wysoki poziom techniczny swoich umiejętności.
3. Był wzorem ucznia-sportowca, stosował zasady „czystej gry", potrafił właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki szanując rywala i dziękując za wspólną grę, a także szanując wysiłki współćwiczących wykazując asertywność i empatię ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej.
4. Potrafił zaplanować i z wielką starannością przeprowadzić dowolną grę sportową, rekreacyjną lub ruchową i wzorowo pełnić rolę sędziego.
5. Dbał o formę fizyczną poprzez **udział w zajęciach sportowych i rekreacyjnych** organizowanych przez szkołę lub kluby sportowe lub aktywnie udzielał się w organizację imprez promujących edukację zdrowotną.
6. Zajął miejsce w pierwszej **20** w Konkursie na Najaktywniejszego Sportowca Szkoły.
7. Reprezentował szkołę w zawodach międzyszkolnych - co najmniej **4 razy**.
8. Zajął miejsce w pierwszej **3** w Mistrzostwach Powiatu w dyscyplinach drużynowych lub indywidualnych.

OCENA BARDZO DOBRA – 5 uczeń musi spełnić **wszystkie** poniższe kryteria:

- **Systematycznie i aktywnie (adekwatnie do własnego rozwoju fizycznego i sprawności) brał udział w lekcjach W-F będąc do nich wzorowo przygotowanym, (dopuszczalny trzykrotny brak stroju w półroczu).**
- **Miał nie więcej niż 1/5** zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
- Przystąpił do **wszystkich** sprawdzianów z umiejętności otrzymując z nich co najmniej dobre oceny.
- Przystąpił do **wszystkich** testów sprawności fizycznej wykazując w nich **aktywność i zaangażowanie**.
- **Wyznaczony do reprezentacji szkoły (klasy) chętnie ją reprezentował na zawodach sportowych.**
- **Czynnie uczestniczył w życiu sportowym szkoły** (Mistrzostwa Szkoły w różnych dyscyplinach, imprezy sportowo – rekreacyjne itp.).
- Znał i stosował zasady Fair Play - był zdyscyplinowany i kulturalny wobec współćwiczących i nauczyciela.
- Dbał na zajęciach o bezpieczeństwo swoje i innych zgodnie z regulaminami obiektów sportowych.
- Dbał o zdrowie i higienę osobistą **prowadząc aktywny i zdrowy tryb życia stosując poznane zasady Edukacji Zdrowotnej.**

OCENA DOBRA – 4 uczeń musi spełnić **wszystkie** poniższe kryteria:

- **Aktywnie (adekwatnie do własnego rozwoju fizycznego i sprawności) brał udział w lekcjach W-F będąc do nich odpowiednio przygotowanym, (dopuszczalny sześciokrotny brak stroju w półroczu).**
- **Miał nie więcej niż 1/4** zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
- Przystąpił do sprawdzianów z umiejętności wykazując w nich **aktywność i zaangażowanie**.
- Przystąpił do testów sprawności fizycznej wykazując w nich **aktywność i zaangażowanie.**
- **Starał się** doskonalić sprawność fizyczną i podnosić własne umiejętności.
- Przestrzegał regulaminy obiektów sportowych oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach.
- Dbał o zdrowie i higienę osobistą zgodnie z poznanymi zasadami **Edukacji Zdrowotnej.**

OCENA DOSTATECZNA – 3 uczeń musi spełnić **wszystkie** poniższe kryteria:

- Brał aktywny udział w lekcjach W-F.
- **Miał nie więcej niż 1/3** zajęć opuszczonych i zajęć, w których nie ćwiczył.
- Przystąpił do ponad połowy sprawdzianów z umiejętności i testów sprawności fizycznej.
- Wykazywał chęć do poprawiania swoich umiejętności i sprawności fizycznej.
- Nie naruszał zasad i regulaminów obiektów sportowych - szczególnie dotyczących bezpieczeństwa zajęć.
- Starał się dbać o zdrowie oraz prowadził higieniczny tryb życia zgodnie z zasadami **Edukacji Zdrowotnej.**

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2 uczeń musi spełnić **wszystkie** poniższe kryteria:

- Brał aktywny udział w przynajmniej **połowie lekcji W-F**.
- Przystąpił z **zaangażowaniem** do, co najmniej **1/2** sprawdzianów z umiejętności i testów sprawności fizycznej.
- Wykazywał chęć kształtowania swoich umiejętności i sprawności fizycznej.
- Swoim postępowaniem nie zagrażał innym uczestnikom zajęć.
- Starał się prowadzić zdrowy i higieniczny tryb życia zgodnie z zasadami **Edukacji Zdrowotnej.**

UCZEŃ, KTÓRY W WYNIKU KLASYFIKACJI MA OTRZYMAĆ OCENĘ: 2, 3 lub 4, a SPEŁNIA PRZYNAJMNIEJ 4 KRYTERIA WYMIENIONE PRZY OCENIE CELUJĄCEJ MOŻE OTRZYMAĆ OCENĘ O JEDEN STOPIEŃ WYŻSZĄ!

LEKKOATLETYKA - TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

BIEG DŁUGI

	DZIEWCZĘTA – 800 m (czas w minutach)					CHŁOPCY – 1000 m (czas w minutach)				
KLASA / **SPRAWNOŚĆ**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**
KLASA **I**	3,00	3,15	3,30	3,45	udział	3,30	3,50	4,15	4,50	udział
KLASA **II**	2,50	3,05	3,20	3,35	udział	3,25	3,45	4,10	4,45	udział
KLASA **III**	2,40	2,55	3,10	3,25	udział	3,20	3,40	4,05	4,40	udział

BIEG KRÓTKI – 60 m

	DZIEWCZĘTA (czas w sekundach)					**CHŁOPCY** (czas w sekundach)				
KLASA / **SPRAWNOŚĆ**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**
KLASA **I**	9,7	10,2	10,7	11,1	udział	9,3	9,9	10,4	10,9	udział
KLASA **II**	9,6	10,1	10,5	11,0	udział	9,0	9,6	10,1	10,5	udział
KLASA **III**	9,5	10,0	10,4	10,9	udział	8,8	9,3	9,8	10,2	udział

BIEG KRÓTKI – 100 m

	DZIEWCZĘTA (czas w sekundach)					**CHŁOPCY** (czas w sekundach)				
KLASA / **SPRAWNOŚĆ**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**
KLASA **I**	15,0	16,0	17,0	18,0	udział	14,0	15,0	16,0	17,0	udział
KLASA **II**	14,8	15,8	16,8	17,8	udział	13,8	14,5	15,5	16,5	udział
KLASA **III**	14,6	15,6	16,6	17,6	udział	13,6	14,0	15,0	16,0	udział

LEKKOATLETYKA - TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

SKOK W DAL

	DZIEWCZĘTA					CHŁOPCY				
KLASA / **SPRAWNOŚĆ**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**
KLASA **I**	3,90 m	3,50 m	3,10 m	2,50 m	udział	4,10 m	3,60 m	3,20 m	2,70 m	udział
KLASA **II**	4,10 m	3,60 m	3,20 m	2,60 m	udział	4,30 m	3,80 m	3,40 m	3,00 m	udział
KLASA **III**	4,20 m	3,70 m	3,30 m	2,70 m	udział	4,60 m	4,00 m	3,60 m	3,20 m	udział

SKOK WZWYŻ

	DZIEWCZĘTA					CHŁOPCY				
KLASA / **SPRAWNOŚĆ**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**
KLASA **I**	125 cm	110 cm	105 cm	95 cm	udział	135 cm	120 cm	110 cm	100 cm	udział
KLASA **II**	130 cm	115 cm	110 cm	105 cm	udział	145 cm	135 cm	125 cm	115 cm	udział
KLASA **III**	135 cm	120 cm	115 cm	110 cm	udział	150 cm	140 cm	130 cm	120 cm	udział

PCHNIĘCIE KULĄ

	DZIEWCZĘTA (kula 3 kg)					CHŁOPCY (kula 5 kg)				
KLASA / **SPRAWNOŚĆ**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**
KLASA **I**	6,80 m	5,50 m	4,50 m	3,50 m	udział	7,50 m	6,50 m	5,50 m	4,50 m	udział
KLASA **II**	7,20 m	5,80 m	4,90 m	3,90 m	udział	8,00 m	7,50 m	6,50 m	5,50 m	udział
KLASA **III**	7,50 m	6,10 m	5,20 m	4,20 m	udział	8,50 m	8,00 m	7,00 m	6,00 m	udział

LEKKOATLETYKA - TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

BIEG WAHADŁOWY

	DZIEWCZĘTA 8 x 18 m					CHŁOPCY 10 x 18 m				
KLASA / **SPRAWNOŚĆ**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**
KLASA **I**	32 – 33 s	34 – 35 s	36 – 37 s	38 - 39 s	udział	37 - 38 s	39 - 40 s	41 - 42 s	43 – 44 s	udział
KLASA **II**	31 – 32 s	33 – 34 s	35 – 36 s	37 - 38 s	udział	36 - 37 s	38 - 39 s	40 - 41 s	42 – 43 s	udział
KLASA **III**	30 – 31 s	32 – 33 s	34 – 35 s	36 - 37 s	udział	35 - 36 s	37 - 38 s	39 - 40 s	41 – 42 s	udział

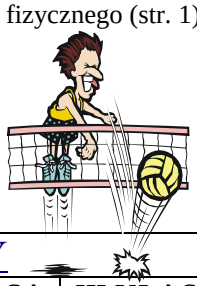
RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3 kg.

	DZIEWCZĘTA					CHŁOPCY				
KLASA / **SPRAWNOŚĆ**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**	**WYBITNA**	**WYSOKA**	**DOBRA**	**DOSTA-TECZNA**	**Pomyśl i staraj się poprawić**
KLASA **I**	7,50 m	6,50 m	5,70 m	4,70 m	udział	9,50 m	7,80 m	7,00 m	6,00 m	udział
KLASA **II**	8,00 m	7,00 m	6,00 m	5,00 m	udział	10,70 m	10,00 m	8,50 m	7,50 m	udział
KLASA **III**	8,50 m	7,50 m	6,50 m	5,50 m	udział	11,50 m	10,50 m	9,00 m	8,00 m	udział

Uczeń uzyskuje informację o poziomie swojej sprawności fizycznej na podstawie tabel **lub** według zasady:

- słabszy wynik od własnego rezultatu z poprzedniego półrocza - **pomyśl dlaczego i staraj się poprawić!**
- uzyskanie tego samego wyniku jak w poprzednim półroczu - **jest dobrze ale może być jeszcze lepiej**
- poprawienie własnego wyniku z poprzedniego półrocza - **jest świetnie - tak trzymaj!!!**

TESTY UMIEJĘTNOŚCI Z SIATKÓWKI



1. ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM :

Test polega na wykonaniu odbić sposobem oburącz górnym
KLASA I - bez ograniczonego pola, **KLASA II** - w polu 9 x 9 ,
KLASA III - w kole o promieniu 3 m. **Ocena** za ilość prawidłowo wykonanych odbić:

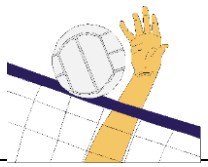
OCENA		DZIEWCZĘTA			CHŁOPCY		
		I KLASA	II KLASA	III KLASA	I KLASA	II KLASA	III KLASA
		Bez ograniczonego pola	W polu 9 x 9 m.	W kole o promieniu 3 m.	Bez ograniczonego pola	W polu 9 x 9 m.	W kole o promieniu 3m.
CELUJĄCY	6	50	50	50	60	60	60
BARDZO DOBRY	5	35	35	35	40	40	40
DOBRY	4	20	20	20	25	25	25
DOSTATECZNY	3	10	10	10	15	15	15
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO TESTU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK					

2. ODBICIA NAPRZEMIAN SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM I DOLNYM:

Test polega na wykonaniu odbić sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym (naprzemian) – ocena za ilość prawidłowo wykonanych odbić „góra-dół”:
KLASA I bez ograniczonego pola , **KLASA II** w polu 9 x 9 , **KLASA III** w kole o promieniu 3 m.

OCENA		DZIEWCZĘTA			CHŁOPCY		
		I KLASA	II KLASA	III KLASA	I KLASA	II KLASA	III KLASA
		Bez ograniczonego pola	W polu 9 x 9 m.	W kole o promieniu 3 m.	Bez ograniczonego pola	W polu 9 x 9 m.	W kole o promieniu 3m.
CELUJĄCY	6	23	23	23	25	25	25
BARDZO DOBRY	5	15	15	15	16	16	16
DOBRY	4	7	7	7	8	8	8
DOSTATECZNY	3	3	3	3	4	4	4
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO TESTU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK					

3. ZAGRYWKA SPOSOBEM DOLNYM I GÓRNYM (TENISOWA):



Test polega na wykonaniu **10** zagrywek – ocena za ilość prawidłowych zagrywek:
I klasa – sposobem dolnym lub górnym, **II klasa –** zagrywka tenisowa,
III klasa – zagrywka tenisowa (na 6-część zagrywek kierowanych w określone pole)

OCENA		DZIEWCZĘTA			CHŁOPCY		
		I KLASA	II KLASA	III KLASA	I KLASA	II KLASA	**III KLASA**
		Zagrywka dolna lub górna	Zagrywka tenisowa	Zagrywka tenisowa / kierowana	Zagrywka dolna lub górna	Zagrywka tenisowa	Zagrywka tenisowa / kierowana
CELUJĄCY	6	10	10	10/3	10	10	10/5
BARDZO DOBRY	5	8	8	9	8	9	10
DOBRY	4	6	5	7	6	7	8
DOSTATECZNY	3	4	3	4	4	5	6
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO TESTU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK					

4. WYSTAWIENIE PIŁKI, ATAK (ZBICIE, PLAS, KIWNIĘCIE):

Sprawdzian polega na wykonaniu w parach fragmentu gry: nagranie – wystawienie – zbicie (plasowanie, kiwnięcie) piłki. Para wykonuje elementy 4 razy (jeden uczeń 2 razy atak i 2 razy wystawienie piłki).
KRYTERIA OCEN DLA TESTU NR 4:

6 – celujący: dynamiczne, szybkie i bezbłędne wykonanie zadania
5 – bardzo dobry: bezbłędne wykonanie zadania
4 – dobry: 1-2 błędy w wykonaniu zadania
3 – dostateczny: 3-5 błędów w wykonaniu zadania
2 – dopuszczający: aktywne podejście do całości sprawdzianu bez względu na wynik

TESTY UMIEJĘTNOŚCI Z KOSZYKÓWKI

1. **RZUTY OSOBISTE (CELNOŚĆ RZUTU):** Test polega na wykonaniu **10** rzutów osobistych:

OCENA Dla testu numer 1		DZIEWCZĘTA			CHŁOPCY		
		I KLASA	II KLASA	III KLASA	I KLASA	II KLASA	III KLASA
CELUJĄCY	6	6	7	8	7	8	9
BARDZO DOBRY	5	4	5	6	4	5	7
DOBRY	4	3	4	5	3	4	5
DOSTATECZNY	3	1	2	3	1	2	3
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO TESTU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK					

2. **RZUTY DO KOSZA PO DWUTAKCIE:**
Test polega na wykonaniu w czasie **1 minuty** serii rzutów po dwutakcie z lewej i prawej strony kosza obiegając chorągiewki rozstawione na szerokości **3 m** na linii rzutów osobistych.

3. **CELNE RZUTY DO KOSZA JEDNĄ PIŁKĄ z PIĘCIU MIEJSC:**
Test polega na wykonaniu **na czas** celnych rzutów (z miejsca lub z wyskoku) z pięciu różnych miejsc, które są oznaczone chorągiewkami ustawionymi w półkolu od kosza w odległości linii rzutów wolnych (po niecelnym rzucie musi być wykonana dobitka aż do skutku dopiero wtedy można rzucać z następnego miejsca).:

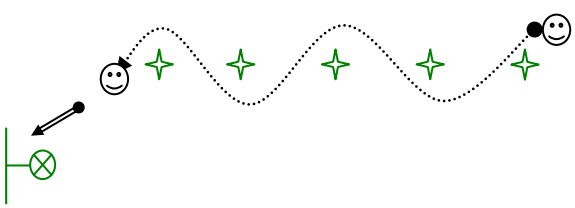
OCENA Dla testów numer **2 i 3**		DZIEWCZĘTA				CHŁOPCY			
		I klasa Test nr 2	II klasa Test nr 2	III klasa Test nr 2	I, II, III klasy Test nr 3	I klasa Test nr 2	II klasa Test nr 2	III klasa Test nr 2	I, II, III klasy Test nr 3
CELUJĄCY	6	10	10	11	30 s	10	11	12	30 s
BARDZO DOBRY	5	7	7	8	40 s	8	8	9	35 s
DOBRY	4	4	5	6	50 s	5	6	7	40 s
DOSTATECZNY	3	2	3	4	60 s	3	4	5	50 s
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO TESTU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK							

4. **KLASA I - SLALOM Z RZUTEM PO DWUTAKCIE:**
Test polega na wykonaniu slalomu zakończonego rzutem do kosza po dwutakcie.

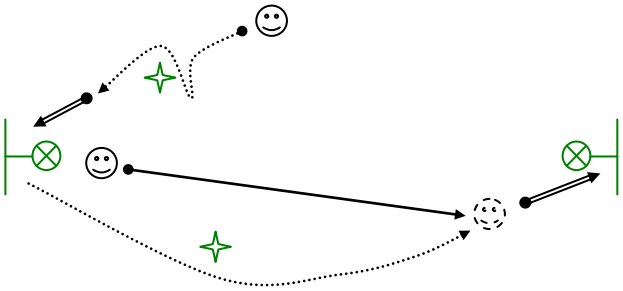
5. **KLASA II i III - DOWOLNY ZWÓD z PIŁKĄ I ATAK SZYBKI Z RZUTEM DO KOSZA PO DWUTAKCIE:**
Test polega na wykonaniu dowolnego zwodu z piłką z rzutem do kosza i następnie wykonanie ataku szybkiego: po chwycie piłki podanej przez partnera zakończonego rzutem do kosza po dwutakcie.

6 – celujący: dynamiczne, szybkie i bezbłędne wykonanie zadania
5 – bardzo dobry: bezbłędne wykonanie zadania
4 – dobry: 1-2 błędy w wykonaniu zadania
3 – dostateczny: 3-5 błędów w wykonaniu zadania
2 – dopuszczający: aktywne podejście do całości sprawdzianu bez względu na wynik

KLASA I



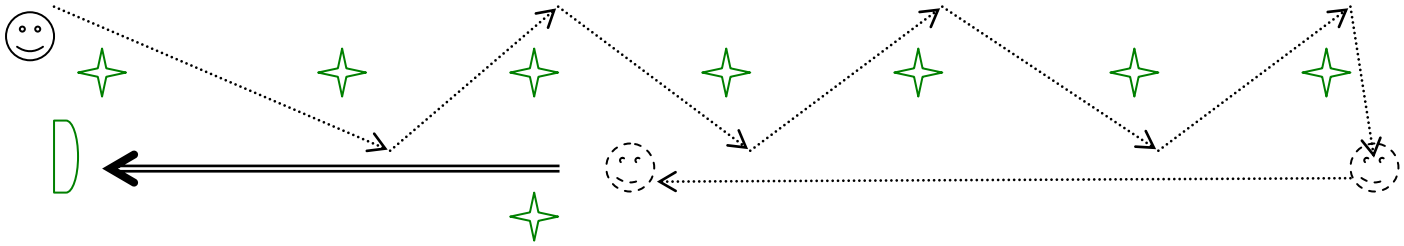
KLASA II i III



TESTY UMIEJĘTNOŚCI Z UNIHOKEJA :

1. (KLASA I) PROWADZENIE PIŁECZKI SLALOMEM ZAKOŃCZONE STRZAŁEM:

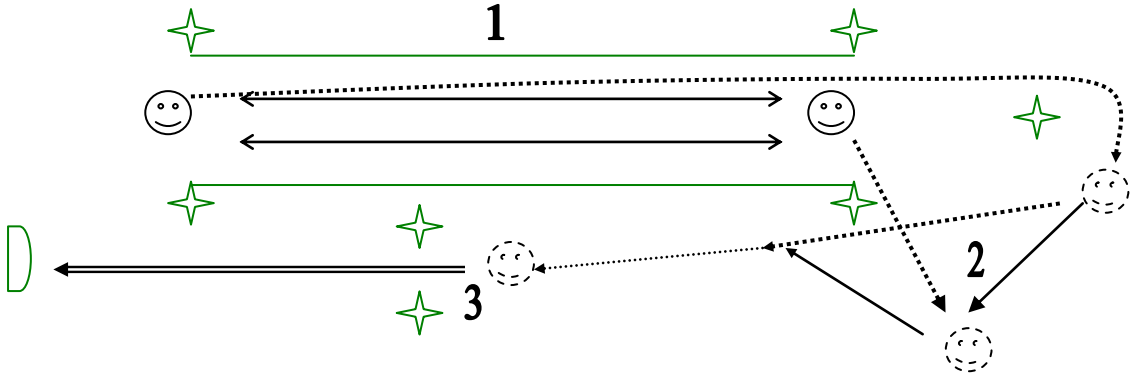
Sprawdzian polega na prowadzeniu piłeczki slalomem przez jedną szerokość sali, z powrotem prowadzenie po prostej zakończone strzałem do bramki z minimum 7 m.



2. (KLASA II) PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁECZKI W MIEJSCU, PODANIE i PRZYJĘCIE PIŁECZKI W BIEGU ZAKOŃCZONE STRZAŁEM DO BRAMKI:

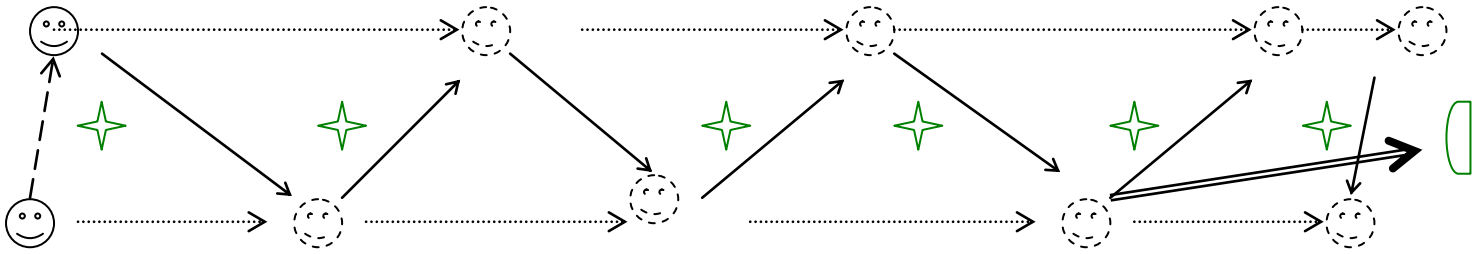
Sprawdzian polega na wykonaniu poznanych umiejętności:

1. Wykonanie 3 podań i 3 przyjęć piłeczki w parach na odległości 10 m. (w miejscu) i w pasie szerokości 3 m.
2. wykonanie podania i przyjęcia piłeczki w biegu
3. zakończone strzałem do bramki z minimum 7 m.



3. (KLASA III) PROWADZENIE PIŁECZKI W PARACH ZAKOŃCZONE STRZAŁEM DO BRAMKI Z MINIMUM 7 m:

Sprawdzian polega na prowadzeniu piłeczki w parach (trzy razy szerokość sali), zakończone strzałem do bramki z minimum 7 m.



KRYTERIA OCEN DOTYCZĄ TESTÓW NUMER 1, 2, 3:

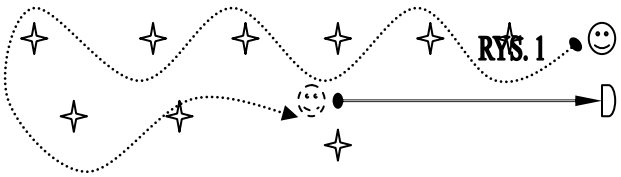
6 - celujący: bezbłędne i dynamiczne wykonanie testu
5 - bardzo dobry: bezbłędne wykonanie testu
4 - dobry: 1 – 2 błędy w wykonaniu zadania
3 - dostateczny: 3 – 5 błędów w wykonaniu zadania
2 - dopuszczający: aktywne podejście do całości testu bez względu na wynik

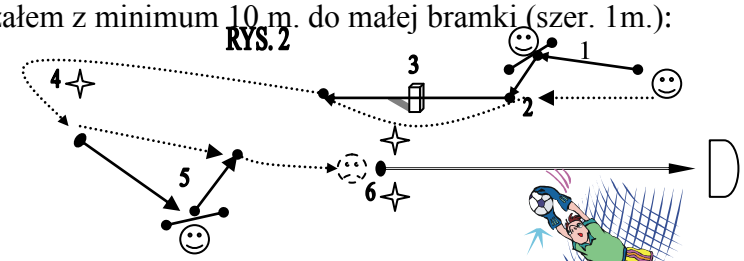
TESTY UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI NOŻNEJ

KRYTERIA OCEN DOTYCZĄCE TESTÓW NUMER 1, 2, 3:

6 – celujący: dynamiczne, szybkie i bezbłędne wykonanie zadania
5 – bardzo dobry: bezbłędne wykonanie zadania
4 – dobry: 1-2 błędy w wykonaniu zadania
3 – dostateczny: 3-5 błędów w wykonaniu zadania
2 – dopuszczający: aktywne podejście do całości sprawdzianu bez względu na wynik

1. (KLASA I) – PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM ZAKOŃCZONE STRZAŁEM (RYS. 1):
Sprawdzian polega na prowadzeniu piłki dowolną nogą, slalomem między chorągiewkami oddalonymi od siebie o 3 metry na długości 20 m. zakończony strzałem z minimum 10 m. do małej bramki (szer. 1m.):





2. (KLASA II) – PIŁKARSKI TOR PRZESZKÓD (RYS. 2):

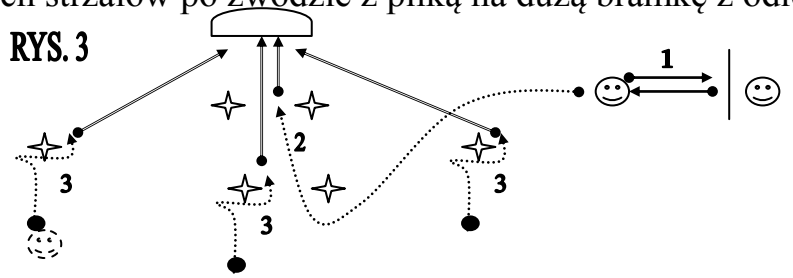
Sprawdzian polega na pokonaniu toru przeszkód wykorzystując poznane umiejętności:

1. podanie piłki, wewnętrzną częścią stopy, do partnera (lub odbicie o ławeczkę)
2. przyjęcie piłki dowolnym sposobem
3. uderzenie prostopadłe piłki pod płotkiem, obiegnięcie i przyjęcie uderzonej piłki
4. zmiana kierunku biegu z piłką
5. podanie i przyjęcie piłki z partnerem (lub odbicie o ławeczkę)
6. strzał z odległości minimum 15 m. na dużą bramkę

3. (KLASA III) – RZUT Z AUTU, PRZYJĘCIE PIŁKI, GRA GŁOWĄ, STRZAŁY (RYS. 3):

Sprawdzian polega na wykonaniu poznanych umiejętności piłkarskich w zadanej kolejności:

1. wymiana piłki z partnerem (lub odbicia o ścianę) w odległości minimum 3m wykonując bez przerwy i upadku piłki – rzut z autu, odbicie piłki głową, przyjęcie piłki z powietrza dowolnym sposobem
2. zwód z piłką zakończony strzałem na bramkę (dużą) z minimum 11 m.
3. wykonanie trzech strzałów po zwodzie z piłką na dużą bramkę z odległości 20 m.



4. (KLASA I, II, III) – ŻONGLERKA GŁOWĄ, UDEM I STOPĄ:

Test polega na podbijaniu piłki stopami, udem lub głową ocena za ilość podbić według tabeli:

OCENA		DZIEWCZĘTA			CHŁOPCY		
		I KLASA	II KLASA	III KLASA	I KLASA	II KLASA	III KLASA
CELUJĄCY	6	15	20	25	20	30	40
BARDZO DOBRY	5	8	10	15	15	20	30
DOBRY	4	5	8	10	10	15	20
DOSTATECZNY	3	2	3	3	5	5	5
DOPUSZCZAJĄCY	2	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK					

TESTY UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI RĘCZNEJ

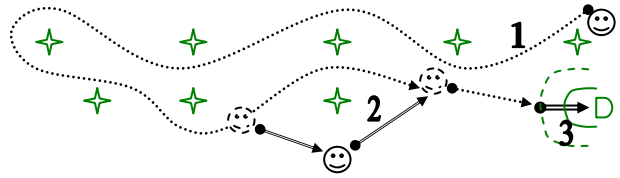
KRYTERIA OCEN DOTYCZĄCE TESTÓW NUMER 1, 3, 4, 5, 6, a dla 2 w nawiasie:

6 – celujący: dynamiczne, szybkie i bezbłędne wykonanie zadania (test nr 2 – 25 razy)
5 – bardzo dobry: bezbłędne wykonanie zadania (test numer 2 – 20 razy)
4 – dobry: 1-2 błędy w wykonaniu zadania (test numer 2 – 15 razy)
3 – dostateczny: 3-5 błędów w wykonaniu zadania (test numer 2 – 10 razy)
2 – dopuszczający: aktywne podejście do całości sprawdzianu bez względu na wynik

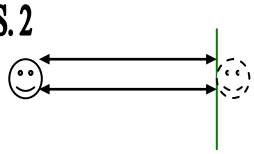
1. (KLASA I) – KOZŁOWANIE PIŁKI SLALOMEM ZAKOŃCZONE RZUTEM (RYS. 1):

Sprawdzian polega na kozłowaniu piłki (**1**) slalomem ze zmianą ręki kozłującej, następnie podanie i chwyt piłki w biegu (**2**) zakończony dowolnym rzutem na bramkę (**3**).

RYS. 1



RYS. 2



2. (KLASA I) – PODANIA I CHWYTY PIŁKI W MIEJSCU (RYS. 2):

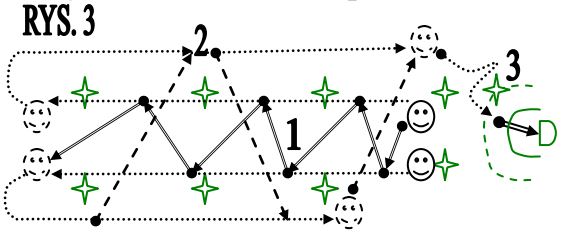
Sprawdzian polega na wykonaniu przez 30 sekund bardzo szybkich podań i chwytów piłki odbijając piłkę o ścianę (lub podania w parach) w odległości minimum 3 m.. Ocena za ilość prawidłowych chwytów i podań (1 raz to podanie + chwyt).

3. (KLASA II) – PODANIA I CHWYTY PIŁKI W BIEGU ZAKOŃCZONE RZUTEM (RYS. 3):

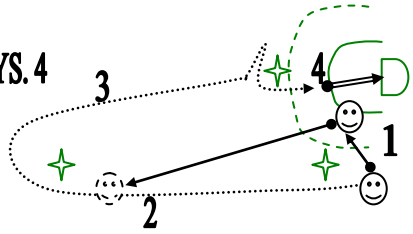
Sprawdzian polega na wykonaniu poznanych umiejętności bez zatrzymywania się w następującej kolejności :

1. prowadzenie piłki w parach podaniami blisko siebie (w odległości minimum 3 m)
2. prowadzenie piłki w parach w większej odległości od siebie (minimum 6 m).
3. wykonanie zwodu z piłką zakończonego rzutem z wyskoku.

RYS. 3



RYS. 4



4. (KLASA II) – ATAK SZYBKI (RYS. 4):

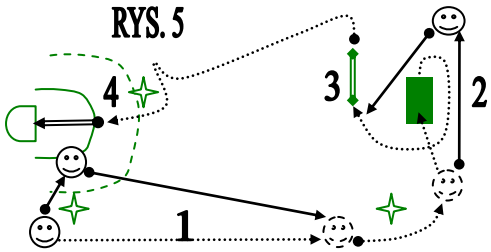
Sprawdzian polega na wykonaniu podania do bramkarza (1), następnie szybki bieg i przyjęcie piłki(2), prowadzenie kozłowaniem(3) zakończone rzutem na bramkę po zwodzie(4).

5. (KLASA III) – TOR PRZESZKÓD Z ELEMENTAMI TECHNIKI PIŁKI RĘCZNEJ (RYS. 5):

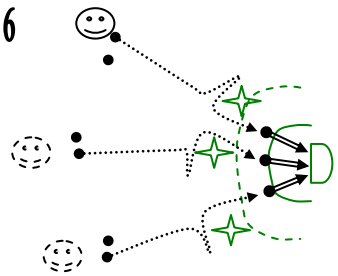
Sprawdzian polega na pokonaniu toru przeszkód wykorzystując poznane umiejętności:

1. podanie piłki do bramkarza i wykonanie ataku szybkiego z przyjęciem piłki i kozłowanie
2. podanie do partnera, przewrót w przód i obiegnięcie materaca tyłem
3. przyjęcie podania piłki od partnera i przejście po ławeczce kozłując piłkę
4. wykonanie zwodu z piłką (innego niż zwód pojedynczy) z rzutem na bramkę.

RYS. 5



RYS. 6



6. (KLASA III) – SERIE RZUTÓW NA BRAMKĘ PO ZWODZIE (RYS. 6):

Sprawdzian polega na wykonaniu 6 rzutów (po zwodzie) na bramkę, z trzech różnych miejsc, wykorzystując, co najmniej dwa poznane zwody z piłką.

TESTY UMIEJĘTNOŚCI Z GIMNASTYKI

UDZIAŁ W ZAWODACH KLASOWYCH W GIMNASTYCE:

Test polega na wykonaniu czterech ćwiczeń gimnastycznych. Wykonanie ćwiczeń jest oceniane w **skali punktowej od 0 do 6** w zależności od **poprawności i estetyki wykonania.** Suma zdobytych punktów decyduje o uzyskanej ocenie :

PUNKTY:

0 punktów – brak podejścia do ćwiczenia
1 – 2 punkty – próby wykonania ćwiczenia
3 pkt–wykonanie ćwiczenia z dużymi błędami
4 pkt–wykonanie ćwiczenia z małymi błędami
5 punktów– wykonanie ćwiczenia bez błędów
6 punktów – wykonanie ćwiczenia bezbłędnie, dynamicznie i z pełną estetyką wykonania

OCENA:

6 – celujący: 22-24 punkty
5 – bardzo dobry: 18-21 punktów
4 – dobry: 14-17 punktów
3 – dostateczny: 10-13 punktów
2 – dopuszczający: aktywne podejście do sprawdzianu do wszystkich ćwiczeń!
(co najmniej 4 punkty z 4 ćwiczeń)

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE OBOWIĄZUJĄCE W ZAWODACH KLASOWYCH:

I KLASA:

DZIEWCZĘTA:

1. Przewrót w przód
2. Przerzut bokiem z postawy rozkrocznej lub przewrót w tył
3. Stanie na rękach przy drabinkach z pomocą współćwiczących
4. Wymyk i odmyk z pomocą współćwiczących (w stronę drabinek)

CHŁOPCY:

1. Przewrót w przód
2. Przewrót w tył lub przerzut bokiem z postawy rozkrocznej
3. Stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego
4. Wymyk i odmyk z pomocą współćwiczących

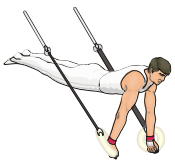
II KLASA:

DZIEWCZĘTA:

1. Przewrót w tył o nogach prostych z przysiadu do rozkroku
2. Przerzut bokiem z 2 – 3 kroków lub 3 łączone przewroty w przód i 3 w tył
3. Stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego
4. Wymyk i odmyk z wybicia z pomocą współćwiczących

CHŁOPCY:

1. Przewrót w tył o nogach prostych z postawy do rozkroku
2. 3 łączone przewroty w przód i 3 w tył lub przerzut bokiem z 2 – 3 kroków
3. Stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją współćwiczących
4. Wymyk i odmyk z wybicia



III KLASA:

DZIEWCZĘTA:

1. Przewrót w tył o nogach prostych z postawy do rozkroku
2. 3 łączone przerzuty bokiem z 2-3 kroków
3. Stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją współćwiczących
4. Wymyk i odmyk z wybicia

CHŁOPCY:

1. Przewrót w tył o nogach prostych z postawy do postawy
2. Przewrót w tył przez stanie na rękach lub 3 łączone przerzuty bokiem
3. Samodzielne stanie na rękach (3 sek.) lub zakończone przewrotem w przód
4. Wymyk i odmyk bez odbicia