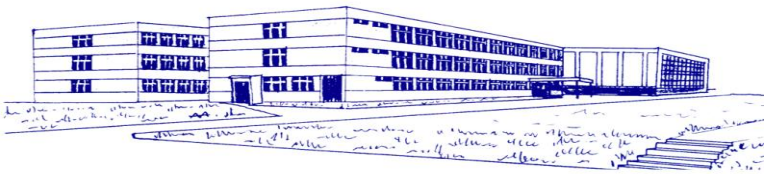


PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO w SZKOLE PODSTAWOWEJ nr 3 im. NOBLISTÓW POLSKICH W GRYFINIE

Podstawa prawna:

1. Rozporządzenie MEN z dnia 14.02.2017 r (Dz. U z dnia 24.02.2017 poz. 356).
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	7
III.	Standardy wymagań	7
IV.	Narzędzia pomiaru osiągnięć uczniów	8
V.	Oceniane obszary aktywności ucznia	8
VI.	Wystawianie oceny bieżącej i zasady klasyfikacji śródrocznej i rocznej	9
VII.	Sposoby gromadzenia informacji o osiągnięciach uczniów	10
VIII.	Zestaw dokumentów obowiązujących nauczyciela wychowania fizycznego	10
IX.	Zasady i przebieg egzaminów	10
X.	Ewaluacja PZO	12
XI.	Informowanie uczniów i rodziców o wymaganiach i postępach uczniów	12
XII.	Kontrakt (umowa) z uczniami	13

I. PODSTAWA PROGRAMOWA KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całożyciowej aktywności fizycznej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna		
	W zakresie wiedzy uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**
Klasa IV	1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka; 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego; 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki; 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki; 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa; 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne; 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
Klasa V- VI	1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera); 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa); 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała;	1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki; 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem; 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem;
Klasa VII – VIII	1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego; 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej; 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego;	1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje ich wyniki; 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej; 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne; 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała;

2. Aktywność fizyczna

	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
Klasa IV	1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych; 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej; 3) rozróżnia pojęcie technika i taktyka; 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej; 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie;	1) wykonuje i stosuje w grze kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym; 2) uczestniczy w minigrach; 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej; 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej; 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych; 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową; 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego 8) wykonuje marszobiegi w terenie; 9) wykonuje rzut z miejsca i krótkiego rozbiegu lekkim przyborem; 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.
Klasa V- VI	1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych; 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych; 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. ŚOZ lub UE); 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady; 6) opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego;	1) wykonuje i stosuje w grze : kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, wykonuje zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo; 2) uczestniczy w minigrach oraz grach szkolnych i uproszczonych; 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego; 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną; 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu; 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem); 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez; 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją; 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych; 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego; 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego; 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu; 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody ; 14) przeprowadza fragment rozgrzewki;

Klasa VII – VIII	1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego; 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie; 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej; 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (NP. Pilates, Zumba, Nordic Walking); 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy; 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych;	1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbicie i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie; 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia; 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”; 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy; 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa); 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny; 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej; 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie; 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym; 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną; 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną wykorzystując nowoczesne technologie (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe); 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności;

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

	W zakresie wiedzy uczeń:	**W zakresie umiejętności uczeń:**
Klasa IV	1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego; 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku; 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;	1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem; 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
Klasa V- VI	1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej; 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku;	1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych; 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych; 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad);
Klasa VII – VIII	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;	1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji; 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych;

4. Edukacja zdrowotna

	W zakresie wiedzy uczeń:	W zakresie umiejętności uczeń:
Klasa IV	1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania; 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych;	1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach;
Klasa V- VI	1) wyjaśnia pojęcie zdrowia; 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia; 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu; 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą; 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE);	1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności; 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym; 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych;
Klasa VII – VIII	1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni; 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;	1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej; 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb; 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;

Kompetencje społeczne ucznia klas IV-VIII

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry": szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
9. współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię;
10. motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np.: osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

II. NAUCZANIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ nr w GRYFINIE REALIZOWANE JEST WEDŁUG PROGRAMU:

„I TY MOŻESZ ZOSTAĆ OLIMPIJCZYKIEM”
Program Wychowania Fizycznego dla klas IV - VIII
Szkoły Podstawowej nr 3 im. Noblistów Polskich w Gryfinie

III. STANDARDY WYMAGAŃ

Oczekiwane efekty realizacji procesu dydaktycznego po zakończeniu kształcenia w Szkole Podstawowej nr 3 im. Noblistów 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”,
   - dostrzec i stosować w aktywności fizycznej znane idee olimpijskie i paraolimpijskie, zna symbolikę olimpijską (znicz, flaga),
   - 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, wybrać miejsca i urządzenia spełniające wymogi bezpieczeństwa w aktywności fizycznej,
   - 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 siatkowa, – koszykówka, – piłka nożna, – piłka ręczna, – unihokej.

7. Uczestnicząc w rywalizacji sportowej podczas gier zespołowych i innych imprezach sportowo-rekreacyjnych potrafi zastosować zdobytą wiedzę w roli uczestnika, organizatora, sędziego, kibica wykazując się umiejętnościami:
   - **wartościowania udziału w zawodach według zasad olimpijskich:** „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 według różnych systemów rozgrywek,
   - sędziowania stosując zasadę „czystej gry", bezstronności i uczciwości sędziów,
   - kulturalnego kibicowania,
   - właściwego zachowania się po zwycięstwie i porażce - podziękowanie za wspólną grę: „Wygrywaj bez pychy - Przegrywaj bez urazy",
   - współpracy w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi wykazując asertywność i empatię.

IV. NARZĘDZIA POMIARU OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

1. Obserwacja ucznia:
   - **włożony wysiłek - odpowiedni do własnych możliwości - w wykonywanie ćwiczeń,**
   - 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.).
   - aktywny udział i zaangażowanie w zajęcia oraz udział w zajęciach pozalekcyjnych,
2. Indywidualne osiągnięcia ucznia - zawody sportowe i inne związane z Kulturą Fizyczną.
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),
   - gibkości,
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. Włożony wysiłek w wykonywanie ćwiczeń i innych zadań adekwatny do poziomu własnej sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.
4. Aktywny i zaangażowany udział w zajęciach obowiązkowych i zajęciach do wyboru w systemie klasowo-lekcyjnym.

5. Higiena trybu życia, nawyki zdrowotne oraz dbałość o postawę ciała i formę fizyczną składające się na własne zdrowie.
6. Aktywne uczestnictwo w sprawdzianach i testach - wykonywanie ich z pełnym zaangażowaniem i wysiłkiem odpowiednim do własnych możliwości.
7. Stopień i postęp w opanowaniu umiejętności sportowych objętych programem nauczania (podstawa programowa z wychowania fizycznego).
8. Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i przepisów obowiązujących w obiektach sportowych na zajęciach wychowania fizycznego.
9. Uczestniczenie w „życiu" sportowym szkoły.
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. **Ocena śródroczna i roczna nie jest średnią ważoną (arytmetyczną) z ocen bieżących.**
3. Wymienione w punkcie 1 zasady brane są pod uwagę w następujących obszarach aktywności ucznia:
   3.1 Przygotowanie do lekcji.
   3.2 **Systematyczność** udziału w lekcjach.
   3.3 **Aktywność, zaangażowanie i włożony wysiłek (adekwatny do poziomu własnej sprawności i rozwoju fizycznego)** w lekcjach oraz w innych działaniach z kultury fizycznej na przykład:
      3.3.1 konkurs na Najaktywniejszego Sportowca Szkoły,
      3.3.2 inne działania związane z „życiem" sportowym szkoły,
      3.3.3 udział w zawodach sportowych,
      3.3.4 inne działania z zakresu kultury fizycznej podejmowane przez ucznia.
   3.4 Przestrzeganie przepisów sportowych w dyscyplinach indywidualnych i grach zespołowych oraz zasad Fair Play.
   3.5 Sprawdziany umiejętności (**aktywny** udział we wszystkich sprawdzianach - oceny bieżące za **postęp** umiejętności).
   3.6 Testy sprawności fizycznej (**aktywny** udział we wszystkich testach - oceny bieżące za włożony wysiłek i zaangażowanie w wykonanie testu natomiast wynik testu **jako informacja** dla ucznia o poziomie jego sprawności i wskazanie co należy robić aby być sprawniejszym i „zdrowszym").
4. **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 sprawdzianami umiejętności i zaangażowaniem w testach sprawności (załączniki nr 1, 2, 3).**
5. Dodatkowa aktywność ucznia oceniana jest przede wszystkim pod koniec pierwszego półrocza oraz na koniec roku szkolnego.
6. Ocena za wypełnienie pkt 5 **może** podnieść ocenę śródroczną i roczną o jeden stopień.
7. Ocena śródroczna i roczna może być obniżona o jeden stopień w wyniku negatywnej postawy ucznia: częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestnictwo w sprawdzianach umiejętności i testach sprawności fizycznej, **brak właściwego zaangażowania w poszczególnych lekcjach (szczególnie gdy jest nieproporcjonalne do własnego rozwoju i poziomu sprawności fizycznej), nie zachowanie zasad Fair Play oraz zasad bezpiecznego udziału w zajęciach.**

8. W uzasadnionych przypadkach Dyrektor szkoły zwalnia ucznia:
   8.1 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,
   8.2 z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w zajęciach. wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
9. Jeżeli okres zwolnienia (o którym mowa w pkt. 8.2) ucznia z realizacji zajęć, uniemożliwia wystawienie śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony" albo „zwolniona".
10. Podczas trwania planowanych zajęć wychowania fizycznego, uczeń o którym mowa w pkt. 8.2 zobowiązany jest do przebywania w świetlicy szkolnej pod opieką nauczyciela świetlicy.

VII. SPOSOBY GROMADZENIA INFORMACJI O OSIĄGNIĘCIACH UCZNIÓW

1. Frekwencję, nieprzygotowanie oraz wszystkie oceny są odnotowywane w dzienniku elektronicznym zgodnie ze statutem szkoły.
2. Nauczyciel **może** prowadzić dziennik nauczyciela wychowania fizycznego, w którym odnotowuje frekwencję, oceny bieżące, aktywność, zaangażowanie, systematyczność, wyniki testów i sprawdzianów i inne działania podejmowane przez ucznia z zakresu kultury fizycznej.
3. Poziom rozwoju umiejętności z poszczególnych dyscyplin indywidualnych i gier zespołowych mierzony jest za pomocą sprawdzianów umiejętności (zał. nr 3).
4. Udział w zawodach sportowych odnotowywany jest w punktacji konkursu na Najaktywniejszego Sportowca Szkoły.
5. Dwa razy w roku szkolnym (wrzesień/październik i kwiecień/maj) przeprowadzany jest pomiar poziomu rozwoju poszczególnych cech motorycznych uczniów za pomocą testów sprawności fizycznej (zał. nr 2).

VIII. ZESTAW DOKUMENTÓW OBOWIĄZUJĄCYCH NAUCZYCIELA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Statut szkoły.
2. Pogram nauczania z wychowania fizycznego.
3. Przedmiotowe Zasady Oceniania.
4. Plany pracy z klasami, oddziałami, grupami.

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 roczny.

2.1. Egzamin wyznaczany jest zgodnie z procedurami zawartymi w statucie szkoły.
2.2. Czas trwania egzaminu klasyfikacyjnego rocznego wynosi nie więcej niż 90 minut.
2.3. Zestaw zadań zawiera treści i umiejętności ze wszystkich poziomów wymagań na poszczególne oceny,
2.4. Egzamin polega na wykonaniu **10** zadań praktycznych z uwzględnieniem pkt 3.5.
2.5. Podczas wykonywania zadań praktycznych uczeń powinien wykazać się znajomością podstawowych przepisów danej dyscypliny indywidualnej i zespołowej oraz potrafi omówić zasady aktywnego wypoczynku, zgodne z rekomendacjami dla swojego wieku i wyjaśnić wpływ systematycznej aktywności fizycznej na zdrowie człowieka.
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. **7** sprawdzianów umiejętności z przynajmniej trzech różnych dyscyplin sportowych, (opisy sprawdzianów zamieszczone są w załączniku nr 3).
   2.7.2. **3** testy sprawności fizycznej w których oceniana jest **aktywność, zaangażowanie i włożony wysiłek adekwatny do poziomu własnego rozwoju i sprawności fizycznej** 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).
2.8. Uczeń, któremu egzamin został wyznaczony z przyczyn nieusprawiedliwionych nauczyciel wychowania fizycznego **wyznacza:**
   2.8.1. **7** sprawdzianów umiejętności z przynajmniej trzech różnych dyscyplin sportowych, (opisy sprawdzianów zamieszczone są w załączniku nr 3).
   2.8.2. **3** testy sprawności fizycznej (w tym jeden wydolnościowy), w których oceniana jest **aktywność, zaangażowanie i włożony wysiłek adekwatny do poziomu własnego rozwoju i sprawności fizycznej** 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).
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 poprawkowy:

3.1. Egzamin wyznaczany jest zgodnie z procedurami zawartymi w statucie szkoły.
3.2. Czas trwania egzaminu wynosi nie więcej niż 90 min.
3.3. Zestaw zadań zawiera treści i umiejętności ze wszystkich poziomów wymagań na poszczególne oceny.
3.4. Egzamin polega na wykonaniu **10** zadań praktycznych z uwzględnieniem pkt 3.6.
3.5. Podczas wykonywania zadań praktycznych uczeń powinien wykazać się znajomością podstawowych przepisów danej dyscypliny indywidualnej i zespołowej oraz potrafi omówić zasady aktywnego wypoczynku, zgodne z rekomendacjami dla swojego wieku i wyjaśnić wpływ systematycznej aktywności fizycznej na zdrowie człowieka.

3.6. Egzamin rozpoczyna się rozgrzewką (około 10 minut), którą uczeń przeprowadza samodzielnie i jest ona również oceniana.
3.7. Nauczyciel wychowania fizycznego **wyznacza:**
3.7.1. **7** sprawdzianów umiejętności z przynajmniej trzech różnych dyscyplin sportowych, (opisy sprawdzianów zamieszczone są w załączniku nr 3).
3.7.2. **3** testy sprawności fizycznej (w tym **1** wydolnościowy), w których oceniana jest **aktywność, zaangażowanie i włożony wysiłek adekwatny do poziomu własnego rozwoju i sprawności fizycznej** 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).
3.8. Na wynik końcowy egzaminu składają się:
3.8.1. oceny z każdego sprawdzianu umiejętności,
3.8.2. oceny z przeprowadzonej indywidualnej rozgrzewki,
3.8.3. aktywność i zaangażowanie w wykonanie testów sprawności fizycznej,
3.8.4. zakres wiadomości związanych z wykonywanymi zadaniami praktycznymi,
3.9. Komisja bierze pod uwagę przede wszystkim zaangażowanie, aktywność i włożony wysiłek ucznia w stosunku do jego możliwości.

4. Sprawdzian umiejętności:
4.1. Egzamin wyznaczany jest zgodnie z procedurami zawartymi w statucie szkoły.
4.2. Czas trwania egzaminu wynosi nie więcej niż 45 min.
4.3. Zestaw zadań zawiera treści i umiejętności wymagane na ocenę programowo wyższą od otrzymanej.
4.4. Nauczyciel wychowania fizycznego **wyznacza:**
4.4.1 **3** sprawdziany umiejętności z przynajmniej dwóch różnych dyscyplin sportowych, (opisy sprawdzianów zamieszczone są w załączniku nr 3).
4.4.2 **2** testy sprawności fizycznej (w tym **1** wydolnościowy), w których oceniana jest **aktywność, zaangażowanie i włożony wysiłek adekwatny do poziomu własnego rozwoju i sprawności fizycznej** 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).
4.5. Warunkiem zdania egzaminu jest również spełnienie pozostałych wymagań zapisanych w załączniku nr 1 na ocenę programowo wyższą.

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 umiejętności,
   - uwzględnianie zmian w prawie oświatowym,
   - dyskusja i wymiana spostrzeżeń pomiędzy nauczycielami wychowania fizycznego,
   - konsultacje z innymi nauczycielami,
   - weryfikacja na podstawie uwag Rady Rodziców i 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, aktywności ucznia w zajęciach (zgodnej z tematem lekcji) oraz włożonego wysiłku w wykonywanie zadań, adekwatnego do jego możliwości rozwojowych i sprawności fizycznej, 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 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 sprawdzianów umiejętności (zał. nr 1, 2, 3).
7. Testy 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 w podejmowaniu innych działań 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 na 60m	**DZIEWCZĘTA - 60 m** (czas w sekundach)					**CHŁOPCY - 60 m** (czas w sekundach)				
POZIOM SPRAWNOŚCI	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**
KLASA **IV**	10,8	11,4	12,0	13,5	wolniej niż 13,5	10,6	11,2	11,8	13,0	wolniej niż 13,0
KLASA **V**	10,0	10,8	11,4	12,5	wolniej niż 12,5	9,8	10,6	11,2	12,5	wolniej niż 12,5
KLASA **VI**	9,5	10,0	10,8	12,0	wolniej niż 12,0	9,3	9,8	10,6	12,0	wolniej niż 12,0
Bieg na 100 m	**DZIEWCZĘTA - 100 m** (czas w sekundach)					**CHŁOPCY - 100 m** (czas w sekundach)				
KLASA **VII**	15,0	16,0	17,0	18,0	wolniej niż 18,0	14,0	15,0	16,0	17,0	wolniej niż 17,0
KLASA **VIII**	14,8	15,8	16,8	17,8	wolniej niż 17,8	13,8	14,5	15,5	16,5	wolniej niż 16,5

Bieg na 300 m	**DZIEWCZĘTA – 300 m** (czas w minutach)					**CHŁOPCY – 300 m** (czas w minutach)				
POZIOM SPRAWNOŚCI	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**
KLASA **IV**	1,08	1,15	1,20	1,25	wolniej niż 1,25	1,05	1,14	1,16	1,25	wolniej niż 1,25
KLASA **V**	1,02	1,10	1,15	1,20	wolniej niż 1,20	1,00	1,05	1,14	1,20	wolniej niż 1,20
KLASA **VI**	0,58	1,06	1,10	1,15	wolniej niż 1,15	0,55	1,04	1,08	1,15	wolniej niż 1,15
KLASA **VII**	0,54	0,58	1,00	1,10	wolniej niż 1,10	0,50	0,54	0,58	1,10	wolniej niż 1,10
KLASA **VIII**	0,52	0,54	0,58	1,05	wolniej niż 1,05	0,45	0,50	0,54	1,05	wolniej niż 1,05

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!!!**

LEKKOATLETYKA - TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

Bieg średni	**DZIEWCZĘTA – 600 m** (czas w minutach)					**CHŁOPCY – 1000 m** (czas w minutach)				
POZIOM SPRAWNOŚCI	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**
KLASA **IV**	2,25	2,45	3,00	3,30	wolniej niż 3,30	4,15	4,30	4,50	5,30	wolniej niż 5,30
KLASA **V**	2,20	2,35	2,45	3,15	wolniej niż 3,15	4,00	4,15	4,30	5,15	wolniej niż 5,15
KLASA **VI**	2,10	2,20	2,40	3,00	wolniej niż 3,00	3,45	4,00	4,20	5,00	wolniej niż 5,00
KLASA **VII**	2,05	2,15	2,30	2,40	wolniej niż 2,40	3,30	3,50	4,15	4,50	wolniej niż 4,50
KLASA **VIII**	2,00	2,10	2,20	2,30	wolniej niż 2,30	3,20	3,40	4,00	4,40	wolniej niż 4,40

Rzut PP	**DZIEWCZĘTA - Piłeczka Palantowa** (wynik w metrach)					**CHŁOPCY - Piłeczka Palantowa** (wynik w metrach)				
POZIOM SPRAWNOŚCI	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**
KLASA **IV**	25	15	10	8	bliżej niż 8	30	25	20	15	bliżej niż 15
KLASA **V**	30	20	15	10	bliżej niż 10	35	30	25	20	bliżej niż 20
KLASA **VI**	35	25	20	15	bliżej niż 15	40	35	30	25	bliżej niż 25
Pchnięcie kulą	**DZIEWCZĘTA - Pchnięcie kulą 3 kg** (wynik w metrach)					**CHŁOPCY - Pchnięcie kulą 5 kg** (wynik w metrach)				
KLASA **VII**	7,00	6,00	5,00	4,00	bliżej niż 4,00	7,50	6,50	5,50	4,50	bliżej niż 4,50
KLASA **VIII**	7,50	6,50	5,50	4,50	bliżej niż 4,50	8,00	7,00	6,00	5,00	bliżej niż 5,00

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!!!**

LEKKOATLETYKA - TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

Skok w dal	**DZIEWCZĘTA – skok w dal** (wynik w metrach)					**CHŁOPCY – skok w dal** (wynik w metrach)				
POZIOM SPRAWNOŚCI	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**
KLASA **IV**	3,30	2,70	2,30	1,80	bliżej niż 1,80	3,60	3,00	2,50	2,00	bliżej niż 2,00
KLASA **V**	3,60	3,00	2,60	2,20	bliżej niż 2,20	3,80	3,20	3,00	2,50	bliżej niż 2,50
KLASA **VI**	3,80	3,20	3,00	2,60	bliżej niż 2,60	4,00	3,50	3,20	3,00	bliżej niż 3,00
KLASA **VII**	4,00	3,50	3,20	3,00	bliżej niż 3,00	4,20	3,80	3,50	3,20	bliżej niż 3,20
KLASA **VIII**	4,10	3,60	3,40	3,20	bliżej niż 3,20	4,40	4,00	3,80	3,40	bliżej niż 3,40

Skok wzwyż	**DZIEWCZĘTA – skok wzwyż** (wynik w metrach)					**CHŁOPCY – skok wzwyż** (wynik w metrach)				
POZIOM SPRAWNOŚCI	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**
KLASA **IV**	1,05	0,75	0,70	0,65	mniej niż 0,65	1,05	0,85	0,80	0,75	mniej niż 0,75
KLASA **V**	1,10	0,85	0,80	0,75	mniej niż 0,75	1,10	0,90	0,85	0,80	mniej niż 0,80
KLASA **VI**	1,15	0,95	0,90	0,85	mniej niż 0,85	1.20	1,05	0,95	0,90	mniej niż 0,90
KLASA **VII**	1,25	1,15	1,00	0,90	mniej niż 0,90	1,30	1,20	1,10	1,00	mniej niż 1,00
KLASA **VIII**	1,30	1,20	1,10	1,00	mniej niż 1,00	1,40	1,30	1,20	1,10	mniej niż 1,10

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!!!**

załącznik nr **2** do PZO z wychowania fizycznego (str. 4)

LEKKOATLETYKA - TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ :

Test Coopera	DZIEWCZĘTA – Test Coopera bieg ciągły przez 12 minut (wynik w metrach)					CHŁOPCY – Test Coopera bieg ciągły przez 12 minut (wynik w metrach)				
Poziom Sprawności	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**	**WYBITNY**	**WYSOKI**	**DOBRY**	**DOSTA-TECZNY**	**Pomyśl dlaczego i staraj się poprawić**
KLASA **IV**	Powyżej 1900	1900-1610	1600-1410	1400-1110	mniej niż 1100	Powyżej 2100	2100-1810	1800-1610	1600-1210	mniej niż 1200
KLASA **V**	Powyżej 2000	2000-1710	1700-1510	1500-1210	mniej niż 1200	Powyżej 2300	2300-2010	2000-1710	1700-1310	mniej niż 1300
KLASA **VI**	Powyżej 2100	2100-1910	1900-1610	1600-1310	mniej niż 1300	Powyżej 2500	2500-2110	2100-1810	1800-1410	mniej niż 1400
KLASA **VII**	Powyżej 2300	2300-2010	2000-1710	1700-1510	mniej niż 1500	Powyżej 2600	2600-2210	2200-1910	1900-1510	mniej niż 1500
KLASA **VIII**	Powyżej 2400	2400-2110	2100-1810	1800-1610	mniej niż 1600	Powyżej 2700	2700-2310	2300-2010	2000-1610	mniej niż 1600

ZMODYFIKOWANY INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ (na podstawie K.Zuchory):

Próby sprawnościowe	**Opis próby**	**Wybitny** **6** punktów	**Wysoki** **5** punktów	**Bardzo dobry** **4** punkty	**Dobry** **3** punkty	**Dostateczny** **2** punkty	**Minimalny** **1** punkt
Skoczność	Skok w dal z miejsca wynik mierzymy własnymi stopami	10 stóp	9 stóp	8 stóp	7 stóp	6 stóp	5 stóp
Gibkość	Skłon tułowia o **prostych** nogach	Dotknij głową kolan	Dotknij dłońmi podłoża	Dotknij wszystkimi palcami obu rąk podłoża	Dotknij palcami obu rąk podłoża	Dotknij palcami obu rąk palce stóp	Chwyć oburącz za kostki
Siła mięśni brzucha	W leżeniu tyłem (na plecach) wykonujemy „nożyce poprzeczne" tuż nad podłożem - ręce ułożone dowolnie	Dz - 3min Chł - 4min	Dz - 90s Chł - 120s	Dz - 60s Chł - 90s	Dz - 30s Chł - 60s	Dz - 20s Chł - 30s	Dz - 10s Chł - 15s
Siła mięśni ramion	W zwisie na drążku wykonujemy próby	**Dz:** zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) **10s** **Chł:** zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) - **15s**	**Dz:** zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) **5s** **Chł:** zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) - **10s**	**Dz:** zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) **3s** **Chł:** zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) - **5s**	**Dz:** zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) **Chł:** zwis i podciągnięcie się (broda nad drążkiem) - **3s**	Dz: zwis- **5s** Chł: zwis- **10s**	Dz: zwis- **3s** Chł: zwis- **5s**
Poziom sprawności na podstawie łącznej punktacji z wszystkich prób		4 klasa: 14 pkt 5 klasa: 15 pkt 6 klasa: 16 pkt 7 klasa: 17 pkt 8 klasa: 18 pkt	4 klasa: 12 pkt 5 klasa: 13 pkt 6 klasa: 14 pkt 7 klasa: 15 pkt 8 klasa: 16 pkt	4 klasa: 10 pkt 5 klasa: 11 pkt 6 klasa: 12 pkt 7 klasa: 13 pkt 8 klasa: 14 pkt	4 klasa: 8 pkt 5 klasa: 9 pkt 6 klasa: 10 pkt 7 klasa: 11 pkt 8 klasa: 12 pkt	4 klasa: 6 pkt 5 klasa: 7 pkt 6 klasa: 8 pkt 7 klasa: 9 pkt 8 klasa: 10pkt	4 klasa: 4 pkt 5 klasa: 4 pkt 6 klasa: 4 pkt 7 klasa: 4 pkt 8 klasa: 4pkt

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!!!**

SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI SIATKOWEJ

1. ODBICIA SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM :

Sprawdzian polega na wykonaniu odbić sposobem oburącz górnym.
KLASA IV, V, VI - bez ograniczonego pola, **KLASA VII i VIII** - w polu 9 x 9 ,
Ocena za ilość prawidłowo wykonanych odbić:

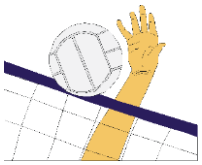
OCENA		IV KLASA	V KLASA	VI KLASA	VII KLASA	VIII KLASA
CELUJĄCY	**6**	20	30	40	45	50
BARDZO DOBRY	**5**	15	20	25	35	40
DOBRY	**4**	10	15	20	25	30
DOSTATECZNY	**3**	5	10	10	15	15
DOPUSZCZAJĄCY	**2**	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

2. ODBICIA NAPRZEMIAN SPOSOBEM OBURĄCZ GÓRNYM i DOLNYM:

Sprawdzian polega na wykonaniu odbić sposobem oburącz górnym i oburącz dolnym (naprzemian) – ocena za ilość prawidłowo wykonanych odbić „góra-dół”:
KLASA IV, V, VI - bez ograniczonego pola, **KLASA VII i VIII** - w polu 9 x 9 ,
Ocena za ilość prawidłowo wykonanych odbić:

OCENA		IV KLASA	V KLASA	VI KLASA	VII KLASA	VIII KLASA
CELUJĄCY	**6**	6	8	10	15	20
BARDZO DOBRY	**5**	4	6	8	10	15
DOBRY	**4**	2	4	5	7	8
DOSTATECZNY	**3**	1	2	3	4	5
DOPUSZCZAJĄCY	**2**	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

3. ZAGRYWKA SPOSOBEM DOLNYM i GÓRNYM (TENISOWA):



Sprawdzian polega na wykonaniu **10** zagrywek – ocena za ilość prawidłowych zagrywek:
KLASA IV zagrywka dolna z odległości **3m**, **KLASA V - zagrywka dolna z odległości 7m,**
KLASA VI - zagrywka dolna z linii **7m**,
KLASA VII - dowolna zagrywka z linii **9m**, **KLASA VIII** - zagrywka tenisowa z linii **9m**.

OCENA		IV KLASA zagrywka dolna z 3m	V KLASA zagrywka dolna z 7m	VI KLASA zagrywka dolna z 7m	VII KLASA dowolna zagrywka z 9m	VIII KLASA zagrywka tenisowa z 9m
CELUJĄCY	**6**	9	9	10	10	10
BARDZO DOBRY	**5**	7	7	8	8	8
DOBRY	**4**	5	5	6	6	6
DOSTATECZNY	**3**	3	3	4	4	4
DOPUSZCZAJĄCY	**2**	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

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

Sprawdzian polega na wykonaniu w parach fragmentu gry: nagranie – wystawienie – atak (zbicie, plasowanie lub kiwnięcie piłki).
Para wykonuje sprawdzian 4 razy (jeden uczeń 2 razy atak i 2 razy wystawienie piłki).

KRYTERIA OCEN DLA SPRAWDZIANU **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: 3-4 błędy w wykonaniu zadania.
2 – dopuszczający: aktywne podejście **(dwa razy)** do całości sprawdzianu bez względu na wynik.

SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z KOSZYKÓWKI

1. **RZUTY Z MIEJSCA - RZUTY OSOBISTE:** Sprawdzian polega na wykonaniu **10** rzutów z miejsca lub 10 rzutów osobistych (odległość i wysokość kosza w zależności od klasy):

OCENA		**IV KLASA** rzuty z miejsca 3m od tablicy	**V KLASA** rzuty osobiste 4m od tablicy	**VI KLASA** rzuty osobiste 4m od tablicy	**VII KLASA** rzuty osobiste	**VIII KLASA** rzuty osobiste
CELUJĄCY	**6**	6	6	8	7	8
BARDZO DOBRY	**5**	4	4	6	5	6
DOBRY	**4**	2	2	4	3	4
DOSTATECZNY	**3**	1	1	2	1	2
DOPUSZCZAJĄCY	**2**	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

2. **RZUTY DO KOSZA PO DWUTAKCIE (IV klasa po naskoku):** Sprawdzian 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 wysokości linii rzutów osobistych (odległość i wysokość kosza w zależności od klasy) - **punkt za jednoczesne wykonanie prawidłowego dwutaktu i celnego rzutu do kosza:**

OCENA		**IV KLASA** chorągiewki 3m od tablicy	**V KLASA** chorągiewki 4m od tablicy	**VI KLASA** chorągiewki 4m od tablicy	**VII KLASA** chorągiewki na linii rzutów osobistych	**VIII KLASA** chorągiewki na linii rzutów osobistych
CELUJĄCY	**6**	8	8	10	10	11
BARDZO DOBRY	**5**	6	6	8	8	8
DOBRY	**4**	4	4	5	5	6
DOSTATECZNY	**3**	2	2	3	3	4
DOPUSZCZAJĄCY	**2**	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

3. **RZUTY DO KOSZA z PIĘCIU MIEJSC - odległość i wysokość kosza w zależności od klasy:** Sprawdzian polega na wykonaniu (**na czas**) rzutów z miejsca lub z wyskoku z pięciu różnych miejsc, które są wyznaczone na linii obszaru ograniczonego (pole 3sekund). 2 miejsca są na styku linii obszaru ograniczonego z liniami końcowymi, 2 miejsca na środku pomiędzy liniami końcowymi, a linią rzutów wolnych, jedno miejsce na linii rzutów wolnych. Po niecelnym rzucie musi być wykonana dobitka aż do skutku dopiero wtedy można rzucać z następnego miejsca (test jest przerwany - „niezaliczony" - jeśli zostanie popełniony błąd kozłowania lub błąd kroków:

OCENA		**IV KLASA** 2m od kosza	**V KLASA**	**VI KLASA**	**VII KLASA**	**VIII KLASA**
CELUJĄCY	**6**	40 s	40 s	30 s	30 s	30 s
BARDZO DOBRY	**5**	50 s	50 s	40 s	40 s	40 s
DOBRY	**4**	55 s	55 s	50 s	50 s	50 s
DOSTATECZNY	**3**	60 s	60 s	60 s	60 s	60 s
DOPUSZCZAJĄCY	**2**	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

4. **SLALOM z ELEMENTAMI KOSZYKÓWKI (sprawdzian dla klas IV, V, VI):**

IV klasa: slalom z rzutem po naskoku ; V i VI klasa: slalom ze zmianą ręki i rzutem po dwutakcie.

KRYTERIA OCEN DLA SPRAWDZIANU **nr 4:**

6 – celujący: dynamiczne, szybkie i bezbłędne wykonanie zadania.

5 – bardzo dobry: bezbłędne wykonanie zadania.

4 – dobry: 1-2 błędy w wykonaniu zadania (np. niecelny rzut itp.).

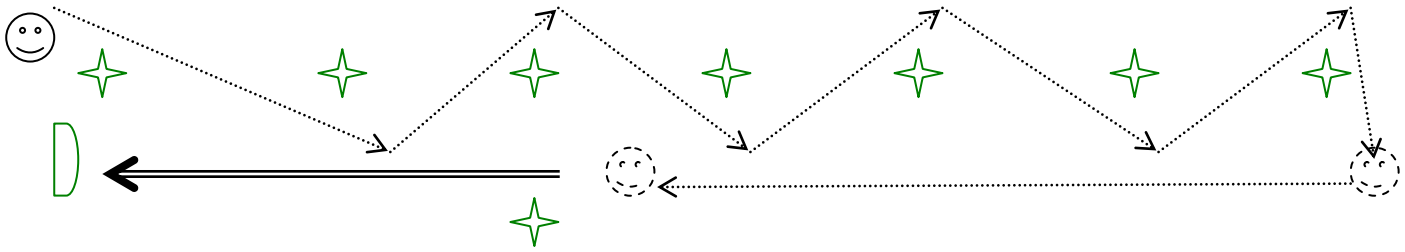
3 – dostateczny: 3-4 błędy w wykonaniu zadania.

2 – dopuszczający: aktywne (**dwa razy**) podejście do całości sprawdzianu bez względu na wynik.

SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z UNIHOKEJA

1. PROWADZENIE PIŁECZKI SLALOMEM ZAKOŃCZONE STRZAŁEM:

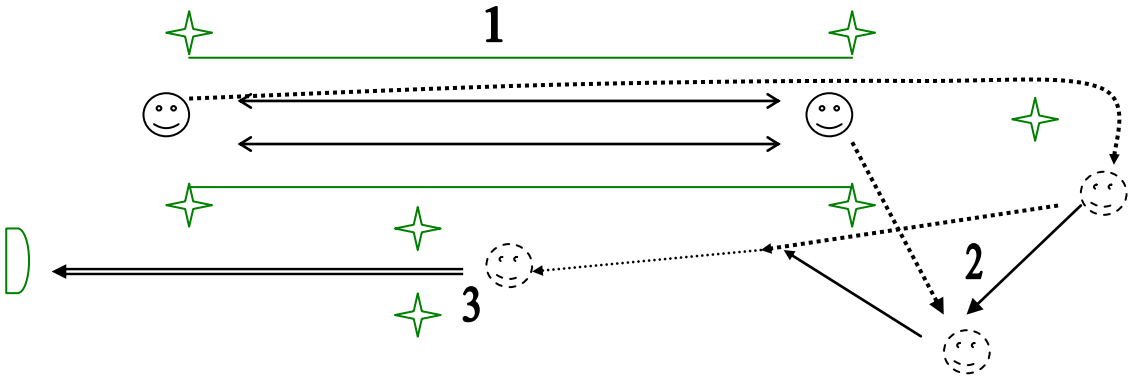
Sprawdzian polega na prowadzeniu piłeczki slalomem przez jedną szerokość sali i z powrotem prowadzenie po prostej zakończone strzałem do bramki z minimum 7 m.



2. PODANIA i PRZYJĘCIA PIŁECZKI w MIEJSCU i w BIEGU ZAKOŃCZONE STRZAŁEM DO BRAMKI:

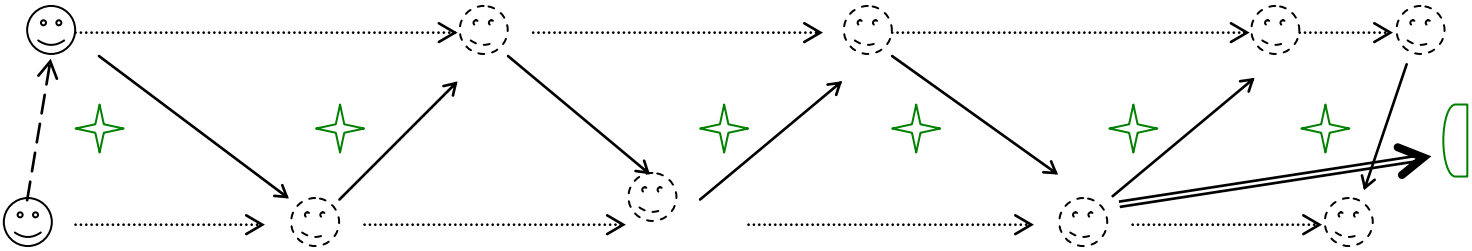
Sprawdzian polega na wykonaniu poznanych umiejętności:

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. 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 DLA SPRAWDZIANÓW nr 1, 2, 3:

6 - celujący: bezbłędne i dynamiczne wykonanie zadania.

5 - bardzo dobry: bezbłędne wykonanie zadania.

4 - dobry: 1 – 2 błędy w wykonaniu zadania (np. niecelny strzał).

3 - dostateczny: 3 – 4 błędy w wykonaniu zadania.

2 - dopuszczający: aktywne podejście **(dwa razy)** do całości sprawdzianu bez względu na wynik.

SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI NOŻNEJ

1. ŻONGLERKA STOPĄ, UDEM i GŁOWĄ:

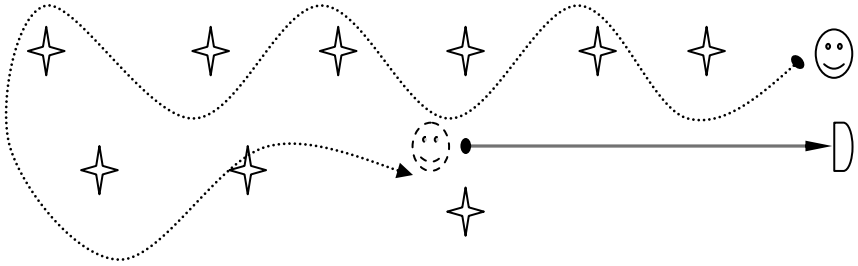
Sprawdzian polega na podbijaniu piłki stopą, udem lub głową ocena za ilość podbić według tabeli:

OCENA		IV KLASA	V KLASA	VI KLASA	VII KLASA	VIII KLASA
CELUJĄCY	**6**	15	20	30	40	50
BARDZO DOBRY	**5**	8	15	25	30	40
DOBRY	**4**	5	8	15	20	25
DOSTATECZNY	**3**	3	3	5	5	5
DOPUSZCZAJĄCY	**2**	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				

2. PROWADZENIE PIŁKI SLALOMEM ZAKOŃCZONE STRZAŁEM:

Sprawdzian polega na prowadzeniu piłki dowolną nogą, slalomem między chorągiewkami oddalonymi od siebie o 3 metry na długości 20 m - zakończone strzałem z minimum 10 lub 15 m do małej (bramka do unihokeja) lub dużej bramki (materac), **(odległość strzału i wielkość bramki w zależności od klasy):**

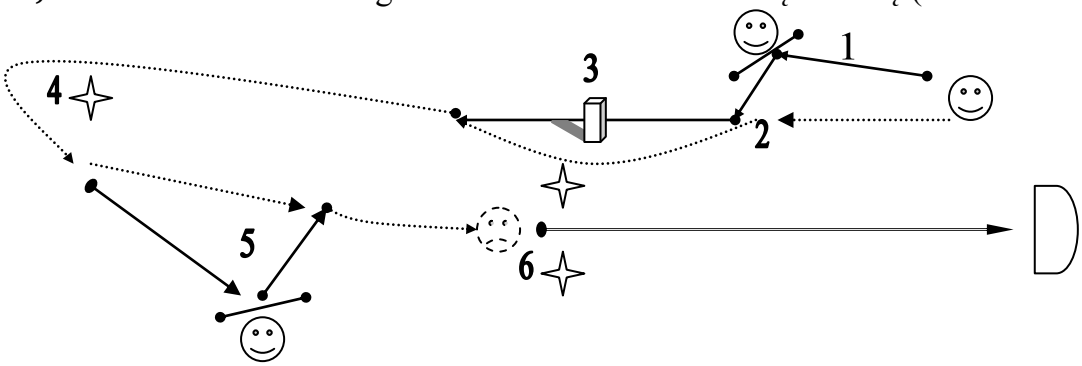
IV i V klasa - prowadzenie dowolną nogą, strzał z odległości 10m na dużą bramkę (materac),
VI klasa - prowadzenie prawą i lewą nogą, strzał z odległości 10m na małą bramkę (bramka do unihokeja),
VII i VIII - prowadzenie prawą i lewą nogą, strzał z odległości 15m na małą bramkę (bramka do unihokeja),



3. TOR SPRAWNOŚCIOWY z ELEMENTAMI PIŁKI NOŻNEJ:

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. zagranie prostopadłe piłki pod płotkiem, obiegnięcie i przyjęcie zagranej piłki,
4. zmiana kierunku biegu z piłką,
5. podanie i przyjęcie piłki z partnerem (lub odbicie o ławeczkę),
6. strzał na bramkę: **IV i V klasa** z odległości minimum 10m na dużą bramkę (materac),
   VI, VII i VIII klasa z odległości minimum 15m na małą bramkę (bramka do unihokeja),



KRYTERIA OCEN DLA SPRAWDZIANÓW **nr 2 i 3:**

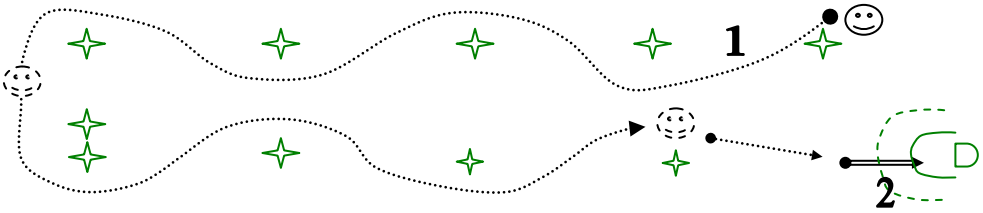
6 - celujący: bezbłędne i dynamiczne wykonanie zadania.
5 - bardzo dobry: bezbłędne wykonanie zadania.
4 - dobry: 1 – 2 błędy w wykonaniu zadania (np. niecelny strzał).
3 - dostateczny: 3 – 4 błędy w wykonaniu zadania.
2 - dopuszczający: aktywne podejście **(dwa razy)** do całości sprawdzianu bez względu na wynik.

SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z PIŁKI RĘCZNEJ

1. KOZŁOWANIE PIŁKI SLALOMEM ZAKOŃCZONE RZUTEM na BRAMKĘ:

Sprawdzian polega na kozłowaniu piłki (**1**) slalomem, zakończone rzutem na bramkę (**2**):

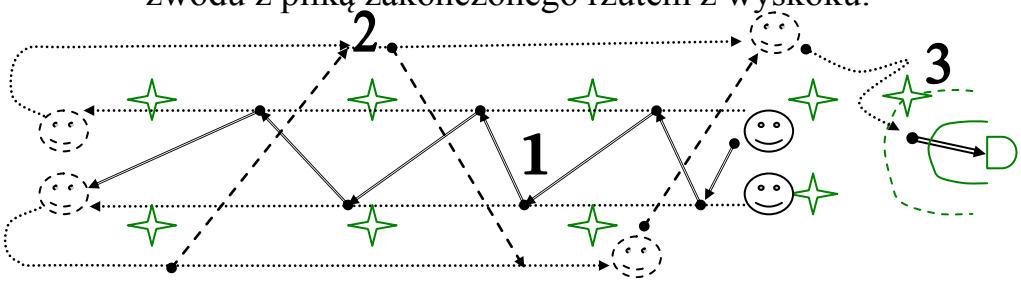
IV klasa - slalom i dowolny rzut na bramkę (z miejsca lub w biegu),
V i VI klasa - slalom ze zmianą ręki, rzut z biegu, lub z wyskoku,
VII i VIII klasa - slalom ze zmianą ręki, rzut z wyskoku po dowolnym zwodzie,



2. PODANIA I CHWYTY PIŁKI W BIEGU ZAKOŃCZONE RZUTEM:

Sprawdzian polega na wykonaniu poznanych umiejętności bez zatrzymywania:

IV klasa - prowadzenie piłki w parach **(1)** w odległości minimum 3m zakończone dowolnym rzutem,
V i VI klasa - prowadzenie piłki w parach **(2)** w większej odległości od siebie (minimum 6 m) zakończone rzutem w biegu lub w wyskoku,
VII i VIII klasa - prowadzenie piłki w parach **(1)** w odległości minimum 3m oraz z powrotem **(2)** w większej odległości od siebie (minimum 6 m) i wykonanie dowolnego zwodu z piłką zakończonego rzutem z wyskoku.



3. TOR SPRAWNOŚCIOWY Z ELEMENTAMI TECHNIKI PIŁKI RĘCZNEJ (Rysunek nr 5):

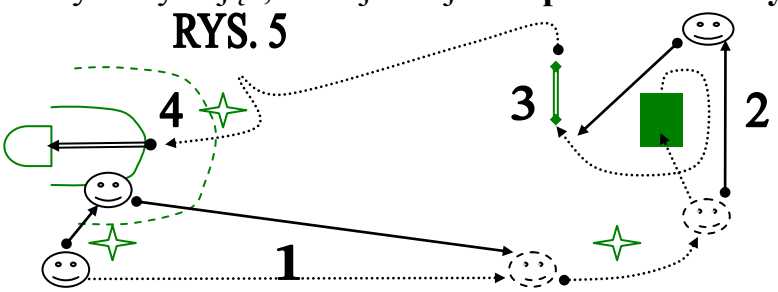
Sprawdzian polega na pokonaniu toru przeszkód wykorzystując poznane umiejętności:

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 z rzutem na bramkę.

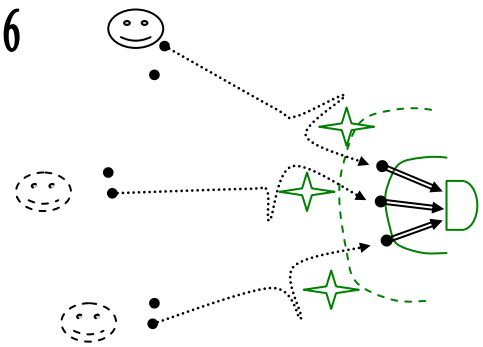
4. SERIA SZEŚCIU RZUTÓW NA BRAMKĘ PO ZWODZIE (Rysunek nr 6):

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

RYS. 5



RYS. 6



KRYTERIA OCEN DLA SPRAWDZIANÓW **nr 1, 2, 3, 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: 3-4 błędy w wykonaniu zadania,
2 – dopuszczający: aktywne podejście do całości sprawdzianu bez względu na wynik.

SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI Z GIMNASTYKI lub Z DOWOLNEGO UKŁADU TANECZNEGO

Test polega na wykonaniu poznanych ćwiczeń gimnastycznych lub przygotowanie i wykonanie dowolnie wybranego układu na przykład:

- ✓ układu gimnastycznego według inwencji uczniów,
- ✓ układu z wykorzystaniem stepów, pilates, zumby itp. według inwencji uczniów,
- ✓ układu tanecznego według inwencji uczniów.

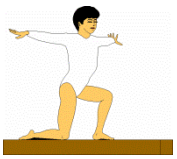
Wybrane ćwiczenia gimnastyczne obowiązujące w poszczególnych klasach:

Klasa IV:

1. Przewrót w przód z przysiadu lub przysiadu podpartego.
2. Przewrót w przód z półprzysiadu lub uniku podpartego.
3. Leżenie przewrotne lub przerzutne.
4. Przejście równoważne po ławeczce.
5. Waga przodem na ławeczce.
6. Obrót ze wspięciem na palce na ławeczce.

Klasa V i VI:

1. Przewrót w przód z marszu.
2. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.
3. Przerzut bokiem z dowolnej pozycji.
4. Stanie na głowie z pomocą współćwiczących i asekuracją.
5. Stanie na rękach z pomocą współćwiczących i asekuracją.
6. Układ równoważny na ławeczce:
   - wejście ze wspięciem na palce - waga przodem - przejście z podskokiem - przysiad - przejście z podskokiem - dwa obroty na palcach - zeskok.



Klasa VII i VIII:

1. Przewrót w tył o nogach prostych z postawy do rozkroku.
2. Przerzut bokiem z postawy przodem.
3. Stanie na głowie z asekuracją.
4. Stanie na rękach z asekuracją.
5. Wykonanie dowolnego ćwiczenia na drążku.
6. Wykonanie dowolnej piramidy dwójkowej lub trójkowej.

Ogólne kryteria ocen dotyczące sprawdzianu umiejętności z gimnastyki lub wybranego układu:

1. Uczeń otrzymuje **jedną ocenę** za ćwiczenia gimnastyczne lub (jeśli wybrał układ) za wybrany układ.
2. Ocenie podlega przede wszystkim **estetyka i dynamika wykonania.**
3. O ocenie za ćwiczenia gimnastyczne decyduje **ilość wykonanych prawidłowo ćwiczeń z zastrzeżeniem** - ćwiczenia wykonane nieprawidłowo są „niezaliczone" i nie są brane pod uwagę przy ocenie.
4. Przygotowanie i wykonanie układu z podkładem muzycznym podnosi ocenę o jeden stopień.

Ocena za ilość wykonanych ćwiczeń gimnastycznych według tabeli:

OCENA		IV KLASA	V KLASA	VI KLASA	VII KLASA	VIII KLASA
CELUJĄCY	**6**	4	5	5	5	5
BARDZO DOBRY	**5**	3	4	4	4	4
DOBRY	**4**	2	3	3	3	3
DOSTATECZNY	**3**	1	1	2	2	2
DOPUSZCZAJĄCY	**2**	AKTYWNE PODEJŚCIE DO SPRAWDZIANU BEZ WZGLĘDU NA WYNIK				