

**Zespół Szkół Nr 1  
im. Stanisława Staszica w Olkuszu**

**WYMAGANIA EDUKACYJNE  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO dla Technikum oraz Szkoły Branżowej I stopnia po  
szkole podstawowej.  
Rok szkolny 2024/2025**

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, zajęć technicznych, plastyki, muzyki i zajęć artystycznych należy przede wszystkim brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a w przypadku wychowania fizycznego – także systematyczność udziału ucznia w zajęciach oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

## PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### Założenia ogólne

- 1) Ocenianie z wychowania fizycznego jest integralną częścią wewnątrzszkolnego systemu oceniania szkoły.
- 2) Ocena semestralna lub roczna ustalana jest na podstawie ocen cząstkowych za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych w procesie szkolnego wychowania fizycznego.
- 3) Ocena semestralna lub roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych.
- 4) Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede

wszystkim wysiłkiem ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego dlatego:

Uczeń w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej

- ◆ 95–100% zajęć, -6
- ◆ 90–94% zajęć – 5
- ◆ 85–89% zajęć ocena – 4
- ◆ 80–84% zajęć – 3
- ◆ 70–79% zajęć – 2
- ◆ 78% zajęć - 1

- 5) Ocena z wychowania fizycznego może być podniesiona za dodatkową aktywność ucznia, np. udział w zajęciach rekreacyjno-sportowych, zawodach sportowych, turniejach i rozgrywkach pozaszkolnych, konkursach plastycznych i literackich o tematyce sportowej, wyjazdach na basen itp.
- 6) Podniesienie oceny z wychowania fizycznego na koniec I semestru lub roku szkolnego może być tylko o jeden stopień.
- 7) Ocenę za dodatkową aktywność ucznia nauczyciel wystawia dwa razy w roku szkolnym – na koniec pierwszego i drugiego semestru.
- 8) Szkolne ocenianie z wychowania fizycznego ma być czynnikiem motywującym młodzież do aktywności fizycznej w wymiarze teraźniejszym i przyszłościowym.
- 9) Obniżenie oceny z wychowania fizycznego na koniec semestru lub roku szkolnego następuje wskutek negatywnej postawy ucznia, np. częste braki stroju, niesystematyczne ćwiczenie, sporadyczne uczestniczenie w sprawdzianach kontrolno-oceniających, brak właściwego zaangażowania w czasie poszczególnych lekcji, niski poziom kultury osobistej itp.

10)Ocena może być obniżona o jeden stopień.

11)Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego decyzją administracyjną dyrektora szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach uczestniczenia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].

12)W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć wychowania na okres uniemożliwiający wystawienie oceny semestralnej lub klasyfikacyjnej na koniec roku szkolnego, zamiast oceny nauczyciel wychowania fizycznego wpisuje „zwolniony” albo „zwolniona” [Rozporządzenie MEN z dnia 3.08.2017 r.].

13)Uczeń, który opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, otrzymuje ocenę niedostateczną na koniec semestru lub roku szkolnego.

14)Rada pedagogiczna szkoły, w której uczeń opuścił z własnej winy lub nie ćwiczył w 51% i więcej obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego, może ustalić dla ucznia egzamin klasyfikacyjny.

15)Egzamin klasyfikacyjny obejmuje zadania praktyczne (umiejętności ruchowe), które były przedmiotem nauczania w trakcie semestru lub roku szkolnego.

16)Oceny cząstkowe za określony poziom wiadomości, umiejętności i kompetencji społecznych będą realizowane według następującej skali ocen:

1 – niedostateczny

2 – dopuszczający

3 – dostateczny

+3 – plus dostateczny

4 – dobry

+4 – plus dobry

5 – bardzo dobry

6 – celujący

## **SZCZEGÓŁOWE WARUNKI I SPOSOBY OCENIANIA WEWNĄTRZSZKOLNEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO 2023/2024**

### **Wymagania szczegółowe w klasie I liceum i technikum**

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.

- gibkość

- skok w dal z miejsca,

- bieg ze startu wysokiego na 20 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m [według MTSF], bądź bieg po kopercie

- pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Ćwiczenia kształtujące – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia  
Ocena : oglądowa – technika wykonania
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.

- piłka nożna

- Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu
- Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku.

- koszykówka:

- Kozłowanie piłki w dowolnym tempie, ze zmianą ręki kozłującej
- Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu

- piłka ręczna:

- Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu - technika
- Rzut piłki do bramki w biegu po podaniu

- piłka siatkowa:

- Odbicie oburącz górne i odbicie oburącz dolne
- zagrywka sposobem dolnym i górnym

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń oblicza wskaźnik BMI.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

- uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

### **Wymagania szczegółowe w klasie II liceum i technikum**

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 20 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m, koperta
- pomiar siły względnej
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone
  - na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
  - na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

#### 4) umiejętności ruchowe:

##### - gimnastyka:

- Ćwiczenia kształtujące z partnerem – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia  
Ocena oglądowa - technika wykonania
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu,

##### - piłka nożna:

- uderzenie piłki prostym podbiciem,
- przyjęcie piłki z podłoża

##### - koszykówka:

- rzut do kosza po kozłowaniu,
- obrona każdy swego,

##### - piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wysoku
- Prowadzenie piłki w dwójkach (podania jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu

- piłka siatkowa:

- rozegranie piłki,
- kiwnięcie i plas z wystawienia,

5) wiadomości:

- uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

### **Wymagania szczegółowe w klasie III liceum i technikum**

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca.
- bieg ze startu wysokiego na 20 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF], koperta
- pomiar siły względnej
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone
  - na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
  - na dystansie 800 m – dziewczęta,

- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

#### 4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Skok rozkroczny przez kozła  
Ocena oglądowa – technika wykonania
- Z uniku przy drabince, zamachem jednoonóż stanie na ramionach z asekuracją  
Ocena oglądowa – technika wykonania

- piłka nożna:

- uderzenie piłki prostym podbiciem,
- Sprawdzenie celności strzałów na bramkę.

- koszykówka:

- rzut do kosza z miejsca
- Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu,

- piłka ręczna:

- rzut z wysokości po zwodzie
- rzuty we fragmentach

- piłka siatkowa:

- przyjęcie piłki z zagrywki
- zagrywka sposobem górnym 'kierunkowa'

#### 5) wiadomości:

- uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

#### 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,

- uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

### **Wymagania szczegółowe w klasie IV liceum i technikum**

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- skok w dal z miejsca

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m, koperta

- pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Stanie na ramionach  
Ocena oglądowa – technika wykonania
- Przerzut bokiem  
Ocena oglądowa – technika wykonania

- piłka nożna:

- Prowadzenie i przyjęcie piłki zakończone strzałem na bramkę z dystansu
- Sprawdzenie celności strzałów na bramkę. Strzał z odległości 12m

- koszykówka:

- Rzut do kosza z różnych pozycji
- Indywidualny atak, gra 1:1

- piłka ręczna:

- Współdziałanie w obronie
- Rzuty we fragmentach gry

- piłka siatkowa:

- Atak "po prostej"
- Ustawienie bloku „po prostej”

5) wiadomości:

- uczeń oblicza współczynnik intensywności wysiłku MET (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń zna systematykę ćwiczeń kształtujących.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń zna zasady diety w zależności od charakteru pracy zawodowej,

- uczeń wie, co to jest samobadanie i samokontrola własnego zdrowia.

### **Wymagania szczegółowe w klasie V technikum**

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 20 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m, koperta

- pomiar siły względnej zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,

- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

#### 4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- skok kuczny przez skrzynię w szereg,
- przewrót w przód i w tył w formie łączonej,

- piłka nożna:

- uderzenie piłki głową,
- zwód pojedynczy tyłem z piłką,

- koszykówka:

- rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo,
- technika rzutu osobistego,

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z przeskokiem po zwodzie pojedynczym,
- podania jednorącz górne w parach,

- piłka siatkowa:

- atak przez zabicie piłki,
- blokowanie piłki.

#### 5) wiadomości:

- uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących na wybraną grupę mięśni,
- uczeń zna metody kształtowania sprawności fizycznej.

#### 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń zna zagrożenia wynikające ze stosowania środków psychotropowych,
- uczeń zna ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne.

## Wymagania szczegółowe w klasie I branżowej szkoły I stopnia

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 20 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m,

- pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- stanie na rękach przy drabinkach,
- przewrót w przód do przysiadu podpartego,

- piłka nożna:

- uderzenie piłki prostym podbiciem,
- prowadzenie piłki prostym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,

- koszykówka:

- rzut do kosza z dwutaktu,
- podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w parach,

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku,
- podania piłki jednorącz półgórne,

- piłka siatkowa:

- łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym

w parach,

- zagrywka sposobem górnym.

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń zna przepisy gier zespołowych.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

- uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

### **Wymagania szczegółowe w klasie II branżowej szkoły I stopnia**

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 20 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m,
- pomiar siły względnej
  - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
  - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone
  - na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
  - na dystansie 800 m – dziewczęta,
  - na dystansie 1000 m – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

#### 4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
  - stanie na rękach przy drabinkach,
  - przewrót w tył do przysiadu podpartego,
- piłka nożna:
  - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem,
  - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
  - rzut do kosza z dwutaktu,
  - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w parach,
- piłka ręczna:
  - rzut na bramkę z przeskokiem,
  - podania jednorącz półgórne kozłem,
- piłka siatkowa:
  - wystawienie piłki sposobem górnym,
  - zagrywka sposobem górnym.

#### 5) wiadomości:

- uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),
- uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,
- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

### **Wymagania szczegółowe w klasie III branżowej szkoły I stopnia**

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca
- bieg ze startu wysokiego na 20 m
- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m,
- pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- przerzut bokiem,

- przewrót w tył do rozkroku,
- piłka nożna:
- uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
  - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej,
- koszykówka:
- rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym przodem,
  - podania piłki jednorącz w parach,
- piłka ręczna:
- rzut na bramkę z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem,
  - podania jednorącz półgórne po przeskoku,
- piłka siatkowa:
- atak przez „plasowanie” piłki,
  - zagrywka sposobem górnym z wyskoku.

#### 5) wiadomości:

- uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

#### 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,

- uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

### **Szczegółowe kryteria oceny semestralnej lub rocznej z wychowania fizycznego**

#### 1) Ocena celująca

Ocenę celującą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in.

posiada odpowiedni strój sportowy,

- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa lub w zawodach ogólnopolskich,
- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej, uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach lub sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia

co najmniej 5 kryteriów):

- w sposób ponad bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje większość umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,  
umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej

5 kryteriów):

- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- samodzielnie zabiega o poprawę lub uzupełnienie próby sprawnościowej, w której nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,

- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 5 kryteriów):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- wykonanie zadania ruchowego przez ucznia może być zawsze przykładem i wzorem do naśladowania dla innych ćwiczących,
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe nie tylko efektownie, ale i efektywnie, np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub celującą,
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie miejskim lub gminnym,
- niesystematycznie bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych,
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowe,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczących przygotować miejsce ćwiczeń,
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej

4 kryteria):

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za namową nauczyciela,
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,

czasami podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 4 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o dużym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektownie, ale nie zawsze efektywnie, np. sporadycznie trafia do bramki czy rzuca celnie do kosza,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę bardzo dobrą lub dobrą,
- stosuje prawie wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa odpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- bierze udział w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,

- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- raczej nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- jest aktywny w trakcie zajęć z edukacji zdrowotnej;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia

co najmniej 3 kryteria):

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- prowadzi rozgrzewkę lub ćwiczenia kształtujące w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dobrą,
- poprawia lub uzupełnia próby sprawnościowe, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych za wyraźną namową nauczyciela,
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- oblicza wskaźnik BMI,
- raczej nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 3 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z niewielkimi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,

- potrafi wykonywać ćwiczenia o przeciętnym stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe efektywnie, ale zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dobrą,
- stosuje przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i za granicą,
- ma podstawową wiedzę z edukacji zdrowotnej.

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, m.in. posiada odpowiedni strój sportowy, ale często mu się zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów,
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia

co najmniej 2 kryteria):

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,

- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga zawsze dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza tylko niektóre testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- wykonuje określone próby sprawności fizycznej na ocenę dostateczną,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego programu treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 2 kryteria):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z dużymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się przeciętnym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

#### 5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczyciela czy innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- umie z pomocą nauczyciela lub współwiczających przygotować miejsce ćwiczeń,
- bardzo często nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji może zagrażać zdrowiu i życiu współwiczających,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza tylko pojedyncze testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nie dokonuje oceny własnego rozwoju fizycznego,
- nie oblicza wskaźnika BMI,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- potrafi wykonywać ćwiczenia o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektywnie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki czy nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości (spełnia co najmniej 1 kryterium):

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę dopuszczającą,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

6) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną na pierwszy semestr lub koniec roku szkolnego otrzymuje uczeń, który w zakresie:

a) postawy i kompetencji społecznych:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju,

- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych,
- charakteryzuje się bardzo niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczyciela oraz innych pracowników szkoły,
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkolnej lub środowiskowej kultury fizycznej,
- nie bierze udziału w klasowych i szkolnych zawodach sportowych,
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo-rekreacyjne,
- nigdy nie podejmuje indywidualnych form aktywności fizycznej w czasie wolnym;

b) systematycznego udziału i aktywności w trakcie zajęć:

- w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy poniżej 70% obowiązkowych zajęć,
- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczeń w czasie lekcji,
- nie pełni funkcji lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny,
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych,
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki lub ćwiczeń kształtujących poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym,
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć,
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczeń,
- nigdy nie stosuje zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego, a zachowanie ucznia na lekcji zawsze zagraża zdrowiu, a nawet życiu współćwiczących,
- nie dba o stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły, a nawet często je niszczy i dewastuje;

c) sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego:

- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania,
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył z ważnych powodów osobistych, rodzinnych lub zdrowotnych,
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych, np. w ciągu roku szkolnego,
- nigdy nie podejmuje indywidualnego program treningowego w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej;

d) aktywności fizycznej:

- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych z bardzo rażącymi błędami technicznymi lub taktycznymi,
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych,
- nie potrafi wykonywać ćwiczeń nawet o bardzo niskim stopniu trudności,
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie, np. nie trafia do bramki, nie rzuca celnie do kosza,
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej,
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia nie wpływa na wyniki drużyn szkolnych w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli;

e) wiadomości:

- zalicza sprawdziany pisemne i testy na ocenę niedostateczną,
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego,
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego,
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju.

### **Uwagi :**

Przy ustalaniu oceny semestralnej i rocznej uwzględnia się przede wszystkim wysiłek ucznia, wynikający z realizacji programu nauczania oraz systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego dlatego:

Uczeń w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej

- ◆ 95–100% zajęć, -6
  - ◆ 90–94% zajęć – 5
  - ◆ 85–89% zajęć ocena – 4
  - ◆ 80–84% zajęć – 3
  - ◆ 70–79% zajęć – 2
  - ◆ 78% zajęć - 1
- ◆ uczeń może wykonać na zajęciach jedną próbę 3 razy, zalicza się wynik korzystniejszy dla ucznia
  - ◆ uczeń nieobecny na próbie sprawnościowej ma obowiązek ustalić z nauczycielem termin zaliczenia sprawdzianu w dniu przystąpienia do zajęć
  - ◆ uczeń niećwiczący w czasie sprawdzianu motoryki ma obowiązek ustalić z nauczycielem termin zaliczenia w dniu odbywającego się sprawdzianu
  - ◆ uczeń , który odmawia przystąpienia do sprawdzianu otrzymuje z niego ocenę niedostateczną
  - ◆ Ze sprawdzianu postępu sprawności uczeń nie może otrzymać oceny niedostatecznej

- ◆ uczeń ma prawo poprawić uzyskaną ocenę ze sprawdzianu w ciągu 30 dni od zaliczenia, ocenę uczeń może poprawić tylko raz
- ◆ nauczyciel może uzupełnić sprawdziany lub zastąpić je innymi konkurencjami

**Uwagi końcowe :**

1. Nauczyciel może podwyższyć ocenę o jeden stopień uczniowi, który reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, rekreacyjnych, turystycznych lub odnosi znaczące sukcesy sportowe w działalności pozaszkolnej.
2. Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie w I okresie szkolnym nie może mieć oceny końcowej wyższej niż dobra
3. Uczeń posiadający zwolnienie w II okresie szkolnym ma wpisane na koniec roku zwolniony(a).
4. Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie z części ćwiczeń otrzymuje ocenę końcową nie wyższą niż dobra.
5. Uczeń powinien być poinformowany co najmniej 1 tydzień przed planowanym sprawdzianem
6. Ze sprawdzianu postępu sprawności uczeń nie może otrzymać oceny niedostatecznej, chyba że nie podszedł do testu w wyznaczonym terminie
7. uczeń może dostać ocenę niedostateczną ze sprawdzianu umiejętności i ma możliwość jej poprawienia
8. Największą wagę w ocenie końcowej mają frekwencja i przygotowanie do zajęć oraz aktywny udział na zajęciach.
9. Wymagania na każdą ocenę dostosowane są do indywidualnych możliwości ucznia
10. Uczeń jest nieklasyfikowany , jeśli opuści powyżej 50% lekcji w okresie
11. Uczeń nieklasyfikowany ma prawo zdać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami Szkolnego Systemu Oceniania.

NAUCZYCIEL ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIANY ZALICZEŃ JEŚLI UZNA IŻ GRUPA NIE JEST W STANIE WYKONAĆ DANEGO ELEMENTU. NAUCZYCIEL JEST ZOBOWIĄZANY PRZEDSTAWIĆ KLASIE PROPOZYCJE ZMIANY NA KTÓRĄ KLASA MUSI WYRAZIĆ ZGODĘ.

W CZASIE OBOWIĄZYWANIA SZCZEGÓLNYCH OBOSTRZEŃ ZWIĄZANYCH Z COVID - 19, CZASOWO POMIJAMY SPRAWDZIANY UMIEJĘTNOŚCI POLEGAJĄCE NA PRACY W PARACH LUB GRUPACH

**Wymagania szczegółowe w klasie I szkoły branżowej I stopnia**

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem.

- gibkość

- skok w dal z miejsca,

- bieg ze startu wysokiego na 20 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m [według MTSF], bądź bieg po kopercie

- pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Ćwiczenia kształtujące – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia  
Ocena : oglądowa – technika wykonania
- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.

- piłka nożna

- Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu
- Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku.

- koszykówka:

- Kozłowanie piłki w dowolnym tempie, ze zmianą ręki kozłującej
- Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu

- piłka ręczna:

- Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu - technika
- Rzut piłki do bramki w biegu po podaniu

- piłka siatkowa:

- Odbicie oburącz górne i odbicie oburącz dolne
- zagrywka sposobem dolnym i górnym

5) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń oblicza wskaźnik BMI.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to jest zbilansowana dieta,

- uczeń wymienia choroby cywilizacyjne.

### **Wymagania szczegółowe w klasie II szkoły branżowej I stopnia**

W klasie II kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- skok w dal z miejsca

- bieg ze startu wysokiego na 20 m,

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m, koperta

- pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Ćwiczenia kształtujące z partnerem – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia  
Ocena oglądowa - technika wykonania
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu,

- piłka nożna:

- uderzenie piłki prostym podbiciem,
- przyjęcie piłki z podłoża

- koszykówka:

- rzut do kosza po kozłowaniu,
- obrona każdy swego,

- piłka ręczna:

- rzut na bramkę z wyskoku
- Prowadzenie piłki w dwójkach (podania jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu

- piłka siatkowa:

- rozegranie piłki,
- kiwnięcie i plas z wystawienia,

5) wiadomości:

- uczeń zna normy aktywności fizycznej dla swojego wieku (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń zna techniki relaksacyjne.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń wie, co to sport profesjonalny i sport dla wszystkich,

- uczeń wie, co to są badania profilaktyczne.

### **Wymagania szczegółowe klasie III szkoły branżowej I stopnia**

W klasie III kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności

ucznia:

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,

3) sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem

- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],

- skok w dal z miejsca.

- bieg ze startu wysokiego na 20 m

- bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m z przenoszeniem klocków [według MTSF], koperta

- pomiar siły względnej

- zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
- podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

- biegi przedłużone

- na dystansie 100 m – dziewczęta i chłopcy,
- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy,

- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

4) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:

- Skok rozkroczny przez kozła  
Ocena oglądowa – technika wykonania
- Z uniku przy drabince, zamachem jedno nogą stanie na ramionach z asekuracją  
Ocena oglądowa – technika wykonania

- piłka nożna:

- uderzenie piłki prostym podbiciem,

- Sprawdzenie celności strzałów na bramkę.

- koszykówka:

- rzut do kosza z miejsca
- Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu,

- piłka ręczna:

- rzut z wysokości po zwodzie
- rzuty we fragmentach

- piłka siatkowa:

- przyjęcie piłki z zagrywki
- zagrywka sposobem górnym 'kierunkowa'

5) wiadomości:

- uczeń zna nowoczesne urządzenia do pomiaru aktywności fizycznej (odpowiedzi ustne lub pisemny test),

- uczeń wie, co to jest komercjalizacja sportu.

5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń definiuje pojęcia: asertywność, empatia,

- uczeń wie, co to jest tętno, ciśnienie tętnicze.

**Kryteria oceniania:**

Oceny za wyniki z poszczególnych prób przedstawiają poniższe tabelki:

**SKOK W DAL Z MIEJSCA**

OCENA	I KLASA		II KLASA		III KLASA		IV KLASA		V KLASA	
	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.
6	1,95	2,35	1,95	2,35	2,00	2,40	2,05	2,45	2,10	2,50
5	1,75	2,15	1,75	2,15	1,80	2,20	1,85	2,25	1,90	2,30
4	1,55	1,95	1,55	1,95	1,60	2,00	1,65	2,05	1,70	2,10
3	1,35	1,75	1,35	1,75	1,30	1,80	1,40	1,85	1,45	1,90
2	1,10	1,55	1,10	1,55	1,15	1,60	1,20	1,65	1,25	1,70

**RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (2 kg) W PRZÓD**

OCENA	I KLASA		II KLASA		III KLASA		IV KLASA		V KLASA	
	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.
6	8,00	12,60	8,00	12,60	8,20	12,80	8,40	13,00	8,60	13,20
5	7,20	10,60	7,20	10,60	7,40	10,80	7,60	11,00	7,80	11,20
4	6,20	9,40	6,20	9,40	6,40	9,60	6,60	9,80	6,80	10,00
3	5,00	7,60	5,00	7,60	5,20	7,80	5,40	8,00	5,60	8,20
2	4,00	5,60	4,00	5,60	4,20	5,80	4,40	6,00	4,60	6,20

**RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (4kg- I, II; 5kg – III, IV kl) W TYŁ**

OCENA	I KLASA		II KLASA		III KLASA		IV KLASA		V KLASA	
	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.
6	6,60	12,30	6,60	12,30	6,80	12,50	7,00	12,30	7,20	12,50
5	5,80	10,80	5,80	10,80	6,00	11,00	6,20	10,80	6,40	11,00
4	4,80	9,80	4,80	9,80	5,00	10,00	5,20	9,80	5,40	10,00

<b>3</b>	3,60	7,80	3,60	7,80	3,80	8,00	5,00	7,80	4,20	8,00
<b>2</b>	2,60	5,80	2,60	5,80	2,80	6,00	4,00	5,80	3,20	6,00

**BIEG NA 20 m/ 100m**

OCENA	KLASA I -V ( 20m)		KLASA I-V (100m)	
	DZIEW.	CHŁ.	DZIEW.	CHŁ.
<b>6</b>	3,70	3,20	14,2	12,9
<b>5</b>	3,71-3,99	3,21-3,40	15,3	13,8
<b>4</b>	4,00-4,29	3,41-3,70	16,9	14,6
<b>3</b>	4,30-4,59	3,71-4,00	17,9	15,6
<b>2</b>	4,60	4,01	18,9	16,6

**BIEG PO KOPERCIE (3x5 m)**

OCENA	I - II KLASA		III KLASA		IV KLASA		V KLASA	
	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.
<b>6</b>	24,3	23,1	24,4	23,2	24,5	23,3	24,6	23,4
<b>5</b>	25,3	24,1	25,4	24,2	25,5	24,3	25,6	24,4
<b>4</b>	26,3	25,1	26,4	25,2	26,5	25,3	26,6	25,4
<b>3</b>	27,8	26,4	27,9	26,5	28,0	26,6	28,1	26,7
<b>2</b>	29,2	27,6	29,4	27,8	29,6	28,0	29,7	28,1

**WYCISKANIE SZTANGI (30 kg)**

OCENA	I - II KLASA		III KLASA		IV KLASA		V KLASA	
	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.	DZ.	CHŁ.
<b>6</b>	-	30	-	40	-	50	-	60
<b>5</b>	-	20	-	30	-	40	-	50

<b>4</b>	-	15	-	20	-	30	-	40
<b>3</b>	-	10	-	15	-	20	-	30
<b>2</b>	-	5	-	10	-	15	-	20

**BRZUSZKI w czasie 1 min**

<b>OCENA</b>	<b>KLASA I -V</b>	
	<b>DZ.</b>	<b>CHŁ</b>
<b>6</b>	50	57
<b>5</b>	42	50
<b>4</b>	33	40
<b>3</b>	22	30
<b>2</b>	15	20

**TEST COOPERA**

<b>OCENA</b>	<b>I - II KLASA</b>		<b>III KLASA</b>		<b>IV KLASA</b>		<b>V KLASA</b>	
	<b>DZ.</b>	<b>CHŁ</b>	<b>DZ.</b>	<b>CHŁ.</b>	<b>DZ.</b>	<b>CHŁ.</b>	<b>DZ.</b>	<b>CHŁ.</b>
<b>6</b>	2200	2850	2250	2900	2350	2950	2400	3000
<b>5</b>	2100	2600	2150	2650	2200	2700	2250	2750
<b>4</b>	1950	2350	2000	2400	2050	2450	2100	2500
<b>3</b>	1750	2050	1800	2100	1850	2150	1900	2200
<b>2</b>	1550	1650	1600	1700	1650	1750	1700	1800

### BIEG ZWINNOŚCIOWY 4X10M

Dziewczęta BIEG ZWINNOŚCIOWY		Chłopcy BIEG ZWINNOŚCIOWY	
Wynik	OCENA	Wynik	OCENA
8,2-8,6	6	7,2-7,6	6
8,7-9,2	5	7,7-8,2	5
9,3-10,3	4	8,3-9,2	4
10,4-11,4	3	9,3-10,2	3
11,5- I MNIEJ	2	10,3- I MNIEJ	2

### Siła ramion

Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	2
Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	3
Zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	4

Zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	Zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	5
Zawis, podciągnięcie się	Zawis, podciągnięcie się	6

### Gibkość test Zuchory

<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>	<b>OCENA</b>
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	<b>minimalny 1 pkt ocena dopuszczająca</b>
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	<b>dostateczny 2 pkt ocena dopuszczająca</b>
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	<b>dobry 3 pkt ocena dostateczna</b>
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	<b>bardzo dobry 4 pkt ocena dobra</b>
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	<b>wysoki 5 pkt ocena bardzo dobra</b>
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	<b>wybitny 6 pkt ocena celująca</b>

SPRAWDZIAN	OCENA	KLASA							
		I - II		II i		IV		V	
		Dz.	Chl.	Dz.	Chl.	Dz.	Chl.	Dz.	Chl.
100m	2	18,9	17,2	18,8	17,1	18,7	16,9	18,7	16,8
	3	17,9	16,1	17,8	16,0	17,7	15,7	17,7	15,5
	4	16,8	15,0	16,7	,14,8	16,6	14,5	16,6	14,2
	5	15,9	14,0	15,8	13,7	15,7	13,2	15,6	12,9
	6	>	>	>	>	>	>	>	>
800m 1500m	2	4,44	6,46	4,39	6,43	4,34	6,40	4,28	6,37
	3	4,10	6,09	4,04	6,05	4,00	6,02	3,56	5,59
	4	3,51	5,41	3,47	5,38	3,43	5,35	3,39	5,31
	5	3,20	5,15	3,15	5,12	3,12	5,10	3,10	5,05
	6	>	>	>	>	>	>	>	>

## Zadania kontrolno – sprawdzające klasa I

### **PILKA SIATKOWA**

#### 1. Odbicie oburącz górne i odbicie oburącz dolne

Ocena:

6 – 50 odbić sposobem górnym i dolnym o ścianę (uczeń prawidłowo wykonuje odbicia zachowując przy tym estetykę, płynność i prawidłową technikę – odbicia wykonywane są za linią 2,5 m)

5 – 40 odbić sposobem górnym i dolnym o ścianę (zachowanie prawidłowej techniki podczas odbić, estetyki – odbicia wykonywane są za linią 1m )

4 – 30 odbić sposobem górnym i dolnym o ścianę ( podczas sprawdzianu technika ucznia korygowana jest przez nauczyciela, odbicia w dalszym ciągu wykonywane są za linią 1m)

3 – 20 odbić sposobem górnym i dolnym o ścianę ( wykonuje sprawdzian z dużymi błędami technicznymi, technika ucznia korygowana jest przez nauczyciela w dużym stopniu, brak ograniczeń pola odbicia)

2 – 10 odbić sposobem górnym i dolnym o ścianę ( brak ograniczeń co do pola odbić, uczeń wykonuje sprawdzian z bardzo dużą ilością błędów, bardzo często w technikę ingeruje nauczyciel)

1 – poniżej 10 nie podejmuje próby wykonania sprawdzianu, nie wykazuje chęci wykonania sprawdzianu. ( brak prawidłowej techniki danego elementu )

#### 2. Zagrywka dolna i zagrywka górna

Ocena:

6 – 6 poprawnych zagrywek na drugą stronę boiska ( zachowanie prawidłowej techniki podczas sprawdzianu, umiejętność zagrania zagrywki kierunkowej )

5 - 5 poprawnych zagrywek na drugą stronę boiska( zachowanie prawidłowej techniki podczas każdej z prób, zagrywka „górna”)

4 - 4 poprawne zagrywki na drugą stronę boiska ( zachowanie prawidłowej techniki podczas 3 na 4 próby poprawne, zagrywka „górna” bądź dolna)

3 – 3 poprawne zagrywki na drugą stronę boiska ( wykonuje sprawdzian z dużymi błędami technicznymi, technika ucznia korygowana jest przez nauczyciela w dużym stopniu, zagrywka górna bądź dolna)

2 – 2 poprawne zagrywki na drugą stronę boiska ( duże błędy techniczne, zagrywka sposobem dolnym).

1 – 1 brak zachowania techniki, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia

### **PILKA RĘCZNA**

#### 1. Podania i przyjęcia piłki w miejscu lub w ruchu - technika

Ocena:

- 6 – poprawne wykonanie 25 podań w miejscu i w ruchu ( bezbłędna technika wszystkich elementów, zachowuje płynność między podaniem a chwytem)
- 5 - poprawne wykonanie 20 podań w miejscu i w ruchu ( zachowanie techniki podczas wykonywania wszystkich elementów, estetyka ruchu)
- 4 - poprawne wykonanie 15 podań w miejscu i w ruchu ( technika jest korygowana w niewielkim stopniu przez nauczyciela, płynność z niewielkim stopniu zaburzona)
- 3 - poprawne wykonanie 10 podań w miejscu i w ruchu ( technika jest korygowana w dużym stopniu przez nauczyciela)
- 2 - poprawne wykonanie 5 podań w miejscu i w ruchu ( uczeń nie kontroluje techniki, ma problemy z przyjęciem piłki jak i podaniem)
- 1 – poniżej 5 podań, brak techniki, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia

## 2. Rzut piłki do bramki w biegu po podaniu

Ocena :

- 6 – 6 rzutów celnych do bramki w biegu po podaniu na 9 m ( bezbłędna technika wszystkich elementów, samodzielność, zachowuje płynność, estetykę ruchu )
- 5 – 5 rzutów celnych do bramki w biegu po podaniu na 9 m ( bezbłędna, samodzielna, technika wykonania rzutów)
- 4 – 4 rzuty celne do bramki w biegu po podaniu na 9 m (samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami)
- 3 – 3 rzuty celne do bramki w biegu po podaniu na 9 m (z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy techniki, brak płynności, )
- 2 – 2 rzuty celne do bramki w biegu po podaniu na 9 m (uczeń w dużym stopniu nie kontroluje techniki, ma problemy z przyjęciem piłki jak i rzutem)
- 1 – 1 rzut celny do bramki w biegu po podaniu na 9 m (brak zachowania techniki, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia).

## **PILKA NOŻNA**

### 1. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zmianą kierunku.

Ocena:

Slalom wzdłuż boiska, między pachołkami, na sygnał zmiana kierunku.

- 6 – płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element slalomu .
- 5 – samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element slalomu.
- 4 – samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami,
- 3 – z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy slalomu, zaburzona płynność
- 2 – uczeń w dużym stopniu nie kontroluje techniki, ma znaczne problemy z utrzymaniem piłki przy nodze.
- 1 – nie podejmuje próby wykonania układu, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia, nie potrafi utrzymać piłki przy nodze, brak techniki w wykonaniu slalomu pomimo reakcji nauczyciela brak reakcji na uwagi.

### 2. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu

Ocena : oglądowa – technika wykonania

- 6 – płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element .

- 5 – samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element.
- 4 – samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami,
- 3 – z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy, zaburzona płynność
- 2 – uczeń w dużym stopniu nie kontroluje techniki, ma znaczne problemy z utrzymaniem piłki przy nodze.
- 1 – nie podejmuje próby wykonania układu, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia, nie potrafi utrzymać piłki przy nodze, brak techniki w wykonaniu zadanego elementu pomimo reakcji nauczyciela brak reakcji na uwagi.

## **KOSZYKÓWKA**

1. Podania i chwyt piłki oburącz w miejscu  
Ocena oglądowa – technika wykonania

Ocena:

6 – poprawne wykonanie 25 podań w miejscu i chwytów ( bezbłędna technika wszystkich elementów, zachowuje płynność między podaniem a chwytem)

5 - poprawne wykonanie 20 podań w miejscu i w ruch( zachowanie techniki podczas wykonywania wszystkich elementów, estetyka ruchu)

4 - poprawne wykonanie 15 podań w miejscu i w ruch ( technika jest korygowana w niewielkim stopniu przez nauczyciela, płynność z niewielkim stopniu zaburzona)

3 - poprawne wykonanie 10 podań w miejscu i w ruch ( technika jest korygowana w dużym stopniu przez nauczyciela)

2 - poprawne wykonanie 5 podań w miejscu i w ruch ( uczeń nie kontroluje techniki, ma problemy z przyjęciem piłki jak i podaniem)

1 – poniżej 5 podań, brak techniki, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia

2. Kozłowanie piłki w dowolnym tempie, ze zmianą ręki kozłującej  
Ocena oglądowa – technika wykonania

3. Rzut do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena:

6 – 6 rzutów celnych po kozłowaniu (płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)

5 – 5 rzutów celnych po kozłowaniu (samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)

4 – 4 rzuty celne po kozłowaniu (samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami)

3 – 3 rzuty celne po kozłowaniu (z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy, zaburzona płynność)

2 – 2 rzuty celne po kozłowaniu ( uczeń nie kontroluje techniki, ma problemy z utrzymaniem piłki )

- 1-1 rzut celny po kozłowaniu (nie wykazuje zaangażowania podczas wykonywanych ćwiczeń, brak techniki ).

## GIMNASTYKA

1. Ćwiczenia kształtujące – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia  
Ocena : oglądowa – technika wykonania
2. Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu

Ocena : oglądowa – technika wykonania

6 – przewrót w przód z rozbiegu, naskokiem, bezbłędną fazą lotu, oraz lądowaniem i pozycją końcową stanie zasadnicze, rr w bok

5- Wszystkie elementy powyżej z wyjątkiem rozbiegu.

4 – Wszystkie elementy jak w 5 z wyjątkiem naskoku.

3 – Zaburzona faza lotu ( podkurczone nogi ).

2 – Również zaburzona faza lotu, lądowanie w przypadkowej pozycji.

1 - nie wykazuje zaangażowania podczas wykonywanych ćwiczeń, brak techniki, przerzut przez bark.

## WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności

### Zadania kontrolno – sprawdzające klasa II

## PIŁKA SIATKOWA

1. Rozegranie piłki.  
Ocena oglądowa – technika wykonania

- 6 – płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element, podejście pod piłkę i wykonanie rozegrania z wyskoku )
- 5 – samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element w miejscu
- 4 – samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami,
- 3 – z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy układu,
- 2 – podejmuje próbę wykonania układu z dużą pomocą nauczyciela, piłki wystawione to tzw. Piłki przypadkowe
- 1 – nie podejmuje próby wykonania elementu, nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia, brak techniki.

2. Kiwnięcia i plas z wystawienia.

Ocena:

6 – 6 kiwnięć w materac , 5 plasów w materac – kiwnięcia wykonywane są w wyskoku, a ręka kiwająca jest „zwalniana” z próby ataku.

5 – 5 kiwnięcia w materac , 4 plasy w materac

4 – 4 kiwnięcia w materac , 3 plasy w materac

3 – 3 kiwnięcia w materac , 2 plasy w materac

2 – 2 kiwnięcie w materac , 1 plas w materac

1 – 1 kiwnięcie w materac , brak plasu.

## PIŁKA RĘCZNA

1. Prowadzenie piłki w dwójkach (podania jednorącz, chwyt oburącz) zakończone rzutem do bramki z biegu

Ocena : oglądowa – technika wykonania

- 6 – 5 rzutów celnych (współpracuje z partnerem, płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)
- 5 – 5 rzutów celnych ( samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)
- 4 – 4 rzuty celne ( drobne błędy i nieporozumienia podczas wykonywania pojedynczych elementów)
- 3 – 3 rzuty celne ( znaczne błędy podczas współpracy między ćwiczącymi, brak płynności, technika zaburzona)
- 2 – 2 rzuty celne ( elementy wykonywane z dużymi błędami, niewielka współpraca z partnerem, brak płynności)
- 1 – 1 rzut celny ( brak płynności, brak współpracy z partnerem, technika znikoma)

2. Rzut z wysokoku

Ocena:

- 6 – 5 rzutów celnych po kozłowaniu
- 5 – 4 rzutów celnych po kozłowaniu
- 4 – 3 rzuty celne po kozłowaniu
- 3 – 2 rzuty celne po kozłowaniu
- 2 – 1 rzuty celne po kozłowaniu

## **PIŁKA NOŻNA**

1. Uderzenie piłki prostym podbiciem

Ocena:

- 6 – 15 podbić ( prawa lewa)
- 5 – 12 podbić ( prawa lewa )
- 4 – 9 podbić (prawa lewa )
- 3 – 6 podbić
- 2 – 3 podbicia

2. Przyjęcie piłki z podłoża

Ocena : oglądowa

## **KOSZYKÓWKA**

1. Obrona „każdy swego”  
Ocena oglądowa – technika wykonania
2. Rzut do kosza po kozłowaniu.

Ocena:

- 6 – 6 rzutów celnych po kozłowaniu (podczas kozłowania obserwacja boiska nie spoglądanie na rękę, płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)
- 5 – 5 rzutów celnych po kozłowaniu (samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element)

- 4 – 4 rzuty celne po kozłowaniu (samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami)
- 3 – 3 rzuty celne po kozłowaniu (z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy, zaburzona płynność)
- 2 – 2 rzuty celne po kozłowaniu ( uczeń nie kontroluje techniki, ma problemy z utrzymaniem podczas kozłowania )
- 1-1 rzut celny po kozłowaniu (nie wykazuje zaangażowania podczas wykonywanych ćwiczeń, brak techniki ).

## **GIMNASTYKA**

1. Ćwiczenia kształtujące z partnerem – znajomość i przeprowadzenie podanego ćwiczenia

Ocena oglądowa - technika wykonania

2. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu

Ocena oglądowa - technika wykonania

6 – przewrót w tył o nogach prostych widocznym wypchnięciem bioder w górę, bezbłędną fazą lotu, oraz pozycją końcową stanie zasadnicze, rr w bok  
5- Przewrót w tył o nogach prostych, elementy jak u góry z wyjątkiem mocnego akcentu bioder.

4 – Przewrót w tył do rozkroku, zachowanie płynności.

3 – Przewrót w tył do rozkroku z drobnymi problemami rr

2 – Przewrót do przysiadu, również zaburzona faza lotu, lądowanie w przypadkowej pozycji.

1 - nie wykazuje zaangażowania podczas wykonywanych ćwiczeń, brak techniki, przerzut przez bark.

## **SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH**

1. Samodzielne sędziowanie gry sportowej

## **WIADOMOŚCI**

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności

## **Zadania kontrolno – sprawdzające klasa III**

### **SIATKÓWKA**

1. Zagrywka sposobem górnym „kierunkowa”

Ocena:

6 – 6 zagrań w materac

5 – 5 zagrania w materac,

4 – 4 zagrania w materac

3 – 3 zagrania w materac

2 – 2 zagrania w materac

1 – 1 zagranie w materac

2. Przyjęcie piłki z zagrywki

Ocena:

- 6 – 6 przyjęć
- 5 – 5 przyjęcia
- 4 – 4 przyjęcia
- 3 – 3 przyjęcia
- 2 – 2 przyjęcie
- 1 – 1 przyjęcie

### **PIŁKA RĘCZNA**

1. Rzut z wyskoku po zwodzie

Ocena oglądowa wraz z :

6 – 6 rzutów celnych z wyskoku ( zachowanie poprawności we wszystkich elementach techniki zarówno rzutu jak i zwodu, płynność, samodzielność, obserwacja boiska ).

5 – 5 rzutów celnych z wyskoku( zachowanie poprawności we wszystkich elementach techniki zarówno rzutu jak i zwodu, płynność, samodzielność ) .

4 – 4 rzuty celne z wyskoku ( Drobne błędy podczas wykonywania rzutu jak i zwodu )

3 – 3 rzuty celne z wyskoku ( Liczne uwagi nauczyciela odnośnie techniki danych elementów, problemy w wykonaniu zwodu)

2 – 2 rzuty celne z wyskoku ( brak płynności, problemy z utrzymaniem piłki przy sobie, duże błędy w technice).

1 – 1 rzut celny z wyskoku ( brak techniki wykonania, nie wykazuje zaangażowania podczas wykonywanych ćwiczeń)

2. Rzuty we fragmentach gry

Ocena oglądowa wynikająca z techniki i możliwości stworzonych podczas fragmentów gry

### **PIŁKA NOŻNA**

1. Uderzenie piłki prostym podbiciem

Ocena:

- 6 – 18 podbić ( prawa lewa)
- 5 – 15 podbić ( prawa lewa )
- 4 – 12 podbić (prawa lewa )
- 3 – 9 podbić
- 2 – 6 podbicia

2. Sprawdzenie celności strzałów na bramkę.

Ocena

- 6 – 6 celnych strzałów
- 5 – 5 celnych strzałów
- 4 – 4 celnych strzałów
- 3 – 3 celnych strzałów
- 2 – 2 celnych strzałów

### **KOSZYKÓWKA**

1. Kozłowanie piłki zakończone rzutem do kosza z dwutaktu

Ocena oglądowa – technika wykonania dwutaktu wraz z :

6 – 5 rzutów celnych z dwutaktu

5 – 4 rzutów celnych z dwutaktu

4 – 3 rzuty celne z dwutaktu

3 – 2 rzuty celne z dwutaktu

2 – 1 rzuty celne z dwutaktu

2. Rzut do kosza z miejsca

6 – 5 rzutów celnych z miejsca

5 – 4 rzutów celnych z miejsca

4 – 3 rzuty celne z miejsca

3 – 2 rzuty celne z miejsca

2 – 1 rzuty celne z miejsca

## **GIMNASTYKA**

1. Skok rozkroczny przez kozła

Ocena oglądowa – technika wykonania

2. Z uniku przy drabince, zamachem jednonogim stanie na ramionach z asekuracją

Ocena oglądowa – technika wykonania

## **SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH**

1. Samodzielne sędziowanie gry sportowej

## **WIADOMOŚCI**

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu

Umiejętności

## **Zadania kontrolno – sprawdzające klasa IV**

### **SIATKÓWKA**

1. Atak „po prostej”

Ocena:

6 – 5 zagrań w materac

5 – 4 zagrania w materac,

4 – 3 zagrania w materac

3 – 2 zagrania w materac

2 – 1 zagrania w materac

2. Ustawienie bloku „po prostej”

Ocena oglądowa – technika wykonania

## **PILKA RĘCZNA**

1. Współdziałanie w obronie  
Ocena oglądowa – technika wykonania
2. Rzuty we fragmentach gry  
Ocena oglądowa wynikająca z techniki i możliwości stworzonych podczas fragmentów gry

## **PILKA NOŻNA**

1. Prowadzenie i przyjęcie piłki zakończone strzałem na bramkę z dystansu  
Ocena oglądowa wraz z :  
6 – 5 celnych strzałów  
5 – 4 celnych strzałów  
4 – 3 celnych strzałów  
3 – 2 celnych strzałów  
2 – 1 celnych strzałów
2. Sprawdzenie celności strzałów na bramkę. Strzał z odległości 12m  
6 – 5 celnych strzałów  
5 – 4 celnych strzałów  
4 – 3 celnych strzałów  
3 – 2 celnych strzałów  
2 – 1 celnych strzałów

## **KOSZYKÓWKA**

1. Rzut do kosza z różnych pozycji
2. Ocena oglądowa – technika wykonania wraz z :  
  
6 – 5 rzutów celnych  
5 – 4 rzuty celne  
4 – 3 rzuty celne  
3 – 2 rzuty celne  
2 – 1 rzut celny
3. Indywidualny atak, gra 1:1  
Ocena oglądowa – technika wykonania

## **GIMNASTYKA**

1. Stanie na ramionach  
Ocena oglądowa – technika wykonania
2. Przerzut bokiem  
Ocena oglądowa – technika wykonania

## **SAMODZIELNA ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH**

2. Sędziowanie gry sportowej

## WIADOMOŚCI

Wiadomości ucznia oceniamy podczas realizacji określonych zadań z zakresu umiejętności

### Zadania kontrolno – sprawdzające klasa V

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
- 3) sprawność fizyczną (kontrola):
  - siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem
  - gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
  - skok w dal z miejsca
  - bieg ze startu wysokiego na 20 m
  - bieg wahadłowy na dystansie 4 x 10 m, koperta
  - pomiar siły względnej zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
    - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
  - biegi przedłużone
    - na dystansie 800 m – dziewczęta,
    - na dystansie 1000 m – chłopcy,
  - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.
- 4) umiejętności ruchowe:

#### **GIMNASTYKA:**

- skok kuczny przez skrzynię wszerz.

Uczeń wykonuje ćwiczenie od postawy początkowej do postawy końcowej.

- celująca uczeń wykonuje skok kuczny, odbicie obunóż, lądowanie obunóż, obciążone palce, odmach, zachowuje cechy gimnastyczne, prawidłowe ułożenia rąk na przyrządzie
- bardzo dobra uczeń wykonuje skok obunóż, lądowanie obunóż, obciążone palce, skok symetryczny.
- dobra uczeń wykonuje skok obunóż, symetrycznie. Ocena dostateczna Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie.
- dopuszczająca uczeń próbuje wykonać ćwiczenie.
- niedostateczna Uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia

- przewrót w przód i w tył w formie łączonej.
- celująca uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie we właściwym, dynamicznym tempie, wszystkie elementy wykonane prawidłowo technicznie.
- bardzo dobra uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie, dopuszczalny 1 błąd techniczny.
- dobra uczeń wykonuje ćwiczenie w średnim, równym tempie, dopuszczalne 2 błędy techniczne.
- dostateczna uczeń wykonuje ćwiczenie w średnim, nierównym tempie, dopuszczalne 4 błędy techniczne.
- dopuszczająca uczeń ćwiczenie wolno lub bardzo wolno, duża liczba błędów technicznych.
- niedostateczna Uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia

Błędy techniczne:

1. Brak postawy wyjściowej i końcowej. 2. Brak odbicia obunóż 3. Zgięte nogi w stawie kolanowym. 4. Brak fazy lotu 5. Przechylenie głowy na bok 6. Nieprawidłowe ustawienie rąk na materacu. 7. Rozłączone nogi w pierwszej fazie przewrotu. 8. Niesymetryczny przewrót. 9. Podpór jednorącz lub oburącz po przewrocie 10. Niepotrzebne ruch ciała w czasie ćwiczenia.

### **PIŁKA NOŻNA:**

- uderzenie piłki głową.

Podanie górne ( dośrodkowanie piłki )

- celująca uczeń prawidłowo wykonuje celne uderzenie głową piłki do bramki (3x)
- bardzo dobra uczeń prawidłowo wykonuje celne uderzenie głową piłki do bramki (2x)
- dobra uczeń uderza piłkę niewłaściwą powierzchnią głowy (1x)
- dostateczna uczeń nieprawidłowo ocenia tor lotu piłki odbicia przypadkowe
- dopuszczająca uczeń niewłaściwie układa ciało przy wykonywaniu uderzenia, brak kontaktu z piłką .
- niedostateczna uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia.

- zwód pojedynczy tyłem z piłką.

Ocena : oglądowa – technika wykonania

- celująca uczeń płynnie, samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element w tempie .
- bardzo dobra uczeń samodzielnie, bezbłędnie wykonuje każdy element brak zdecydowanego tempa.
- dobra uczeń samodzielnie wykonuje każdy element z drobnymi błędami technicznymi,
- dostateczna uczeń z pomocą nauczyciela wykonuje poszczególne elementy, zaburzona płynność
- dopuszczająca uczeń w dużym stopniu nie kontroluje techniki, ma znaczne problemy z utrzymaniem piłki przy nodze.
- niedostateczna uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

### **KOSZYKÓWKA:**

- rzut do kosza z półdystansu po zatrzymaniu na jedno tempo.  
Ćwiczenie wykonywane jest 4x

- celująca uczeń prawidłowo wykonuje zatrzymanie na jedno tempo, płynnie w tempie oddaje celny rzut do kosza ( 3x)
  - bardzo dobra uczeń wykonuje zatrzymanie na jedno tempo oddaje 2 celne rzuty do kosza
  - dobra uczeń wykonuje zatrzymanie na jedno tempo z drobnymi błędami technicznymi oddaje celny rzut do kosza
  - dostateczna uczeń w czasie wykonywania ćwiczenia popełnia błędy techniczne brak celności
  - dopuszczający uczeń nie wykonuje poprawnie technicznie zatrzymania na jedno tempo brak celności.
  - niedostateczna uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia
- technika rzutu osobistego,
- celujący uczeń wykonuje rzut wolny prawidłowo technicznie trafia celnie do kosza 3x na pięć prób
  - bardzo dobra uczeń wykonuje rzut wolny prawidłowo technicznie oddaje 2 celne rzuty do kosza
  - dobra uczeń wykonuje rzut wolny z drobnymi błędami technicznymi( przekroczenie linii, nieprawidłowe ułożenie ciała) 1 celny rzut
  - dostateczny uczeń wykonuje rzut wolny z błędami technicznymi ( Jak wyżej, podskok przy oddawaniu rzutu ) brak celności
  - dopuszczający uczeń nieprawidłowo technicznie wykonuje rzut wolny.
  - niedostateczny uczeń nie przystępuje do ćwiczenia

#### **PILKA RĘCZNA:**

- rzut na bramkę z przeskokiem po zwodzie pojedynczym,
  - celująca uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, we właściwym tempie w prawą lub lewą stronę oddaje prawidłowy rzut na bramkę z przeskokiem zgodnie z przepisami gry.
  - bardzo dobra uczeń wykonuje ćwiczenie w prawą lub lewą stronę oddaje prawidłowy rzut na bramkę z przeskokiem zgodnie z przepisami gry.
  - dobra uczeń wykonuje ćwiczenie, brak tempa w prawą lub lewą stronę oddaje rzut na bramkę z przeskokiem z drobnymi błędami zgodnie z przepisami gry.
  - dostateczna uczeń wykonuje ćwiczenie tylko w jedną stronę oddaje rzut na bramkę z przeskokiem z licznymi błędami technicznymi.
  - dopuszczająca uczeń ćwiczenie wykonuje bardzo wolno z licznymi błędami technicznymi.
  - niedostateczna uczeń nie przystępuje do ćwiczenia
- podania jednorącz górne w parach,
- celujący uczeń poprawnie wykonuje podania w tempie pełna kontrola nad wykonywanym ćwiczeniem w ruchu ( bezbłędna technika wszystkich elementów, zachowuje płynność między podaniem a chwytem)
  - bardzo dobra uczeń poprawnie wykonuje podania w ruchu drobne błędy techniczne ( zachowanie techniki podczas wykonywania elementów, estetyka ruchu)
  - dobra uczeń wykonuje podanie w ruchu ( technika jest korygowana w niewielkim stopniu przez nauczyciela, płynność z niewielkim stopniu zaburzona)
  - dostateczna uczeń wykonuje podania jednorącz z licznymi błędami, traci panowanie nad piłką ( technika jest korygowana w dużym stopniu przez nauczyciela)
  - dopuszczająca uczeń wykonuje podania błędnie technicznie, brak tempa ( uczeń nie kontroluje techniki, ma problemy z przyjęciem piłki jak i podaniem)
  - niedostateczna uczeń nie wykazuje chęci wykonania ćwiczenia

## **PILKA SIATKOWA:**

- atak przez zbiórkę piłki, 4X
- celujący uczeń wykonuje 4 dynamiczne zbiórki piłki zgodne z techniką
- bardzo dobry uczeń wykonuje 3 dynamiczne zbiórki piłki zgodne z techniką
- dobry uczeń wykonuje 2 dynamiczne zbiórki piłki zgodne z techniką
- dostateczny uczeń wykonuje 2 zbiórki piłki z błędami technicznymi ( brak prawidłowego dojścia do piłki, brak wyskoku, nieprawidłowe uderzenie piłki dłonią, brak tempa)
- dopuszczający uczeń ma duże problemy z wykonaniem ćwiczenia, brak prawidłowej techniki.
- niedostateczna uczeń nie przystąpił do ćwiczenia
  
- blokowanie piłki. 5x
- celujący uczeń 5 razy wykonuje blok pojedynczy zgodnie z techniką w tempie w pełni kontrolując całe ćwiczenie
- bardzo dobra uczeń 4 razy wykonuje blok pojedynczy zgodnie z techniką w tempie w pełni kontrolując całe ćwiczenie
- dobra uczeń 3 razy wykonuje blok pojedynczy zgodnie z techniką kontrolując całe ćwiczenie
- dostateczny uczeń 2 razy wykonuje blok pojedynczy
- dopuszczający uczeń 1 raz na 5 prób wykonał blok pojedynczy
- niedostateczna uczeń nie przystąpił do zaliczenia

### 5) wiadomości:

- uczeń zna zestaw ćwiczeń kształtujących na wybraną grupę mięśni,
- uczeń zna metody kształtowania sprawności fizycznej.

### 5a) wiadomości z edukacji zdrowotnej:

- uczeń zna zagrożenia wynikające ze stosowania środków psychotropowych,
- uczeń zna ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne.

Uczeń w trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej

95–100% zajęć, -6

90–94% zajęć – 5

85–89% zajęć ocena – 4

80–84% zajęć – 3

70–79% zajęć – 2

78% zajęć - 1