

# **PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ W OŁOBOKU IM. KS. J. KUTA W KLASACH IV-VI**

## **I. Założenia wstępne.**

1. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze Statutem Szkoły Podstawowej w Ołoboku im Ks. J. Kuta.
2. Szczegółowe kryteria systemu oceniania są zgodne z WSO i nową podstawą programową z wychowania fizycznego.

## **II. Podstawy Przedmiotowego Systemu Oceniania.**

1. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym.
2. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny.
3. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.
4. Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
5. Na miesiąc przed klasyfikacyjnym posiedzeniem rady pedagogicznej, uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) są poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
6. Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.
7. Uczeń może zostać zwolniony z ćwiczeń na lekcji wychowania fizycznego, jeżeli jest po chorobie i posiada zwolnienie lekarskie z ćwiczeń lub zwolnienie wystawione przez rodziców na okres nie dłuższy niż 1 tydzień.
8. Uczeń, który posiada zwolnienie od rodzica z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
9. Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
10. Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu, na wniosek rodziców dziecka lub jego prawnych opiekunów.
11. W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony lub zwolniona”, kiedy okres zwalniania przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym półroczu.
12. Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców, po uzyskaniu zgody dyrektora szkoły.
13. Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającą połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.
14. Tryb i warunki uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny z zajęć wychowania fizycznego określa statut szkoły.
15. Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności prowadzonych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni. Oceniając tych uczniów brane są pod uwagę:
  - a. Postępy uczniów i ich psychofizyczne i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).
  - b. Wysilek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.

- c. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.
16. Praca z uczniem zdolnym na lekcjach wychowania fizycznego jest realizowana poprzez:
    - a. Formułowanie zadań w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia dzięki odpowiednio wprowadzonej ocenie.
    - b. Stosowanie odpowiednich metod, dzięki którym opanowanie konkretnych umiejętności nastąpi w najkrótszym czasie.
  17. Proponowany system oceniania daje możliwość zdobycia ocen bardzo dobrych i dobrych nawet tym uczniom, u których motoryka jest słabiej rozwinięta, ponieważ w ocenie uwzględniony jest stosunek ucznia do własnych możliwości, postęp, postawa, osiągnięty wynik i dokładność wykonania ćwiczeń, oraz aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
  18. Uczeń ma prawo do poprawy oceny ze sprawdzianów praktycznych, w terminie i formie uzgodnionej z nauczycielem.
  19. Stopnie uzyskane za różne formy aktywności ucznia nie mają jednakowej wartości do celów ustalenia oceny półrocznej lub rocznej. Przy ustalaniu takiej oceny w pierwszej kolejności brane są pod uwagę stopnie uzyskane za wysiłek ucznia włożony w pracę nad swoją sprawnością fizyczną, następnie stopnie z głównych działów nauczania, oraz stopnie za zagadnienia, które nauczyciel uzna za istotne dla danej klasy lub ucznia na danym etapie nauczania. Pozostałe stopnie mają charakter pomocniczy.
  20. Nauczyciel wystawia ocenę półroczną i końcoworoczną biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów oceniania, co daje możliwość rzetelnego i sprawiedliwego oceniania pracy ucznia na tym przedmiocie.
  21. Ocena półroczna i końcoworoczna, oparta jest o trzy podstawowe obszary oceniania.

### III. Podstawowe obszary oceniania.

1. Indywidualne umiejętności ruchowe, postęp w sprawności fizycznej, wiedza teoretyczna ucznia z zakresu mini gier sportowych, gimnastyki, lekkiej atletyki, organizacji zajęć rekreacyjno - ruchowych.
  - Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.
  - Ocenie podlega postęp w opanowaniu umiejętności przewidzianych dla poszczególnych klas, oraz postęp w rozwoju sprawności motorycznej zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami ucznia.
  - Ocenie podlegają technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji. Podczas wykonywania elementów technicznych oceniana jest przede wszystkim estetykę, płynność i poprawność danego ćwiczenia.
  - Jeżeli, z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu w ciągu 30 dni po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. Po upływie tego czasu, w wyniku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń dostaje ocenę niedostateczną a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.
  - Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu.
2. Przygotowanie, uczestnictwo, aktywność i zaangażowanie na lekcji wychowania fizycznego (w tym m.in. przestrzeganie zasady fair-play, przestrzeganie regulaminu sali gimnastycznej, korzystania ze sprzętu sportowego, stosowanie się do zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń, właściwy ubiór na lekcji dostosowany do wymogów lekcji wychowania fizycznego i ustaleń nauczyciela).
  - W trakcie zajęć oceniana jest przede wszystkim aktywność i systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego. Ocenie podlega wysiłek włożony w wykonanie zadania ruchowego, umiejętności współdziałania z partnerem lub zespołem oraz wiadomości. Zakres oceniania wiadomości obejmuje wiedzę z zakresu sędziowania, zasad asekuracji i

samoasekuracji, znajomość zasad bezpieczeństwa, znajomość ćwiczeń związanych z utrzymaniem prawidłowej sylwetki oraz umiejętność diagnozowania własnej sprawności.

- Uczniowie oceniani są punktami dodatnimi lub ujemnymi.
- Po każdym zakończonym zajęciu uczeń otrzymuje punkty w skali od 1 - 5. Na końcu każdego miesiąca następuje podsumowanie zdobytych punktów. Punkty zamieniane są na oceny częściowe za aktywność i wiadomości według następującej średniej punktowej:

średnia 5,0 – 4,7 ocena bardzo dobra (5)

średnia 4,69 – 4,2 ocena dobra plus(4+)

średnia 4,19 – 3,7 ocena dobra (4)

średnia 3,69 – 3,2 ocena dostateczny plus (3+)

średnia 3,19 – 2,7 ocena dostateczna (3)

średnia 2,69 – 2,2 ocena dopuszczający plus (2+)

średnia 2,19 – 1,7 ocena dopuszczająca (2)

średnia poniżej 1,7 ocena niedostateczna (1)

- Uczniowie otrzymują punkty dodatnie za: przygotowanie się do zajęć, aktywność i zaangażowanie w przebieg lekcji, wykonanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości, pozytywną inwencje twórcza, aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji, zastosowanie we właściwy sposób swojej wiedzy i umiejętności, zdyscyplinowanie, umiejętność współdziałania ze współwiczającym i zespołem stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych.
- Uczniowie otrzymują punkty ujemne za: niechętny bądź negatywny stosunek do uczestnictwa w zajęciach, brak dyscypliny, brak poszanowania powierzonych przyborów lub przyrządów sportowych, zachowania agresywne wobec innych i wulgaryzmy, nie wykonywanie poleceń nauczyciela, brak stroju sportowego.
- Uczeń może otrzymać ocenę częściową niedostateczną za nie przestrzeganie zasad BHP w czasie zajęć, oraz podczas przygotowywania się do nich.
- Jeżeli uczeń mimo posiadanego stroju odmawia wykonania ćwiczeń celem ich zaliczenia otrzymuje ocenę niedostateczną.

### 3. Udział w zawodach sportowych i aktywność pozalekcyjna.

- Reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych. Uczeń, który reprezentował szkołę w zawodach sportowych otrzymuje dodatkowo ocenę częściową celującą (6).
- Udział w nieobowiązkowych szkolnych zajęciach rekreacyjno – sportowych i pozaszkolnych – potwierdzonych zaświadczeniem. Uczeń, który regularnie bierze udział w takich zajęciach otrzymuje ocenę częściową celującą (6), jeden raz w półroczu.
- Aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

## IV. Częstotliwość oceniania.

1. Ocena za indywidualne umiejętności ruchowe - w zależności od zadań kontrolno-oceniających 6-8 ocen w półroczu.
2. Ocena za przygotowanie, uczestnictwo i aktywność na lekcji – 4-5 razy w półroczu.
3. Ocena za udział w zawodach sportowych i aktywność pozalekcyjna - 1 ocena za każdorazowy udział.

## V. Skala ocen.

1. W ocenie częściowej przyjmuje się następującą skalę:  
6, 5+, 5, 4+,4, 3+, 3, 2+, 2, 1
2. W ocenie półrocznej przyjmuje się następującą skalę:  
6, 5+, 5, 4+,4, 3+, 3, 2+, 2, 1
3. W ocenie rocznej przyjmuje się następującą skalę:

6, 5, 4, 3, 2, 1

## **VI. Kryteria ocen półrocznych.**

### **Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:**

- Posiada sprawności, umiejętności i wiedzę ponad stawiane wymagania zgodnie z treściami programowymi.
- Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, a także samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno-ruchową.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.
- Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
- Posiada nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
- Aktywnie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych.
- Regularnie reprezentuje szkołę w (gminnych, powiatowych, rejonowych, wojewódzkich międzyszkolnych zawodach sportowych) i zdobywa na nich czołowe miejsca.
- Jest koleżeński, kulturalny w szkole, życiu codziennym, na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.
- Osiągnął średnią ocen od 5,33.

### **Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje bardzo dobry poziom umiejętności, wiadomości i rozwoju sprawności koordynacyjno-kondycyjnej.
- Jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno-ruchową.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych, oraz przestrzega zasady fair play.
- Często bierze udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- Zdarza się, że reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na szczeblu gminnym.
- Jest koleżeński, kulturalny w szkole na imprezie sportowej.
- Osiągnął średnią ocen od 4,66.

### **Ocenę dobrą plus (4+) otrzymuje uczeń, który:**

- Opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne.
- Jest aktywny podczas lekcji, wykonuje polecenia nauczyciela, stara się samodzielnie doskonalić swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno-ruchową.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy, zawsze potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.

- Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych.
- Nieregularnie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- Bierze udział w szkolnych zawodach sportowych.
- Jest koleżeński i kulturalny w szkole i w życiu codziennym.
- Osiągnął średnią ocen od 4,33.

#### **Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno-kondycyjnej.
- Jest aktywny podczas lekcji, wykonuje polecenia nauczyciela.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, jednak nie zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje szkolny sprzęt sportowy, nie zawsze potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych.
- Sporadycznie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- Jest opanowany i koleżeński.
- Osiągnął średnią ocen od 3,66.

#### **Ocenę dostateczną plus (3+) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno-kondycyjnej.
- Wykazuje się aktywnością podczas lekcji, nie zawsze jednak chętnie wykonuje polecenia nauczyciela, rzadko wykazuje starania w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi pewne zastrzeżenia. Bywa niezdyplinowany, jego nawyki higieniczno - zdrowotne przedstawiają pewne braki, nie zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje szkolny sprzęt sportowy, lecz nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie zawsze wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych.
- Nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- Stara się być opanowanym i koleżeńskim.
- Osiągnął średnią ocen od 3,33.

#### **Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:**

- Opanował podstawowe wymagania z wiadomości, umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć WF.
- Wykazuje się aktywnością podczas lekcji, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela, nie wykazuje starań w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi zastrzeżenia. Jest mało zdyscyplinowany, jego nawyki higieniczno - zdrowotne przedstawiają braki, dość często nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF.
- Wykazuje się słabą znajomością przepisów gier sportowych.
- Nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- Osiągnął średnią ocen od 2,66.

#### **Ocenę dopuszczającą plus (2+) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje słaby poziom umiejętności, wiadomości i rozwoju sprawności koordynacyjno-kondycyjnej, ledwie spełnia podstawowe wymagania motoryczne i sprawnościowe lub jest bliski ich spełnienia.
- Wykazuje się bardzo niską aktywnością podczas lekcji, z dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, wykazuje duże braki prawidłowych nawyków higieniczno - zdrowotnych, często nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF.
- Nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego, nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Zna słabo przepisy tylko wybranych gier sportowych.
- Nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole.
- Osiągnął średnią ocen od 2,33.

#### **Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje bardzo niski poziom umiejętności, wiadomości, ledwie spełnia podstawowe wymagania.
- wykazuje się bardzo niską aktywnością podczas lekcji, z bardzo dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, wykazuje bardzo duże braki w prawidłowych nawykach higieniczno - zdrowotnych, bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF, opuszcza zajęcia WF.
- Nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego, nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Słabo zna przepisy jednej gry sportowej.
- Nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole.
- Osiągnął średnią ocen od 1,5.

#### **Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje bardzo niski poziom umiejętności i wiadomości.
- Nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, nie posiada prawidłowych nawyków higieniczno - zdrowotnych, regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF.
- Niszczy szkolny sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie zna przepisów gier sportowych.
- Bardzo często nie uczestniczy w zajęciach, ma nieusprawiedliwione nieobecności.
- Wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i wychowaniu społecznym oraz zdrowotnym.
- Osiągnął średnią ocen poniżej 1,5

### **VII. Kryteria ocen końcoworocznych.**

#### **Ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który:**

- Posiadał sprawności, umiejętności i wiedzę ponad stawiane wymagania zgodnie z treściami programowymi.
- Jest aktywny podczas lekcji, bardzo chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, a także samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno-ruchową.

- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych i umiejętnością pomocy przy ich organizacji.
- Rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu.
- Posiada nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń.
- Aktywnie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych.
- Regularnie reprezentuje szkołę w (gminnych, powiatowych, rejonowych, wojewódzkich międzyszkolnych zawodach sportowych) i zdobywa na nich czołowe miejsca.
- Jest koleżeński, kulturalny w szkole, życiu codziennym, na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.
- Osiągnął średnią ocen od 5,33.

#### **Ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje bardzo dobry poziom umiejętności, wiadomości i rozwoju sprawności koordynacyjno-kondycyjnej.
- Jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje polecenia nauczyciela, w miarę możliwości samodzielnie doskonali swoje umiejętności i sprawność koordynacyjno-ruchową.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, koleżeński, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje i dba o szkolny sprzęt sportowy i potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się bardzo dobrą znajomością przepisów gier sportowych, oraz przestrzega zasady fair play.
- Często bierze udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- Zdarza się, że reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na szczeblu gminnym.
- Jest koleżeński, kulturalny w szkole na imprezie sportowej.
- Osiągnął średnią ocen z całego roku od 4,66.

#### **Ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje dobry poziom umiejętności i rozwoju sprawności koordynacyjno-kondycyjnej
- Jest aktywny podczas lekcji, wykonuje polecenia nauczyciela.
- Swoją postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi większych zastrzeżeń. Jest zdyscyplinowany, posiada prawidłowe nawyki higieniczno - zdrowotne, jednak nie zawsze posiada właściwy ubiór na lekcji WF.
- Szanuje szkolny sprzęt sportowy, nie zawsze potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Wykazuje się dobrą znajomością przepisów gier sportowych.
- Sporadycznie bierze udział w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- Jest opanowany i koleżeński.
- Osiągnął średnią ocen z całego roku od 3,66.

#### **Ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który:**

- Opanował podstawowe wymagania z wiadomości, umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć WF.

- Wykazuje się aktywnością podczas lekcji, niechętnie wykonuje polecenia nauczyciela, nie wykazuje starań w kierunku samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi zastrzeżenia. Jest mało zdyscyplinowany, jego nawyki higieniczno - zdrowotne przedstawiają braki, dość często nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF.
- Wykazuje się słabą znajomością przepisów gier sportowych.
- Nie uczestniczy w pozalekcyjnych i pozaszkolnych zajęciach sportowo - rekreacyjnych.
- Osiągnął średnią ocen z całego roku od 2,66.

#### **Ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje bardzo niski poziom umiejętności, wiadomości, ledwie spełnia podstawowe wymagania.
- Wykazuje się bardzo niską aktywnością podczas lekcji, z bardzo dużym oporem wykonuje polecenia nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, wykazuje bardzo duże braki w prawidłowych nawykach higieniczno - zdrowotnych, bardzo często nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF, opuszcza zajęcia WF.
- Nie szanuje szkolnego sprzętu sportowego, nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Słabo zna przepisy jednej gry sportowej.
- Nie uczestniczy w żadnych dodatkowych formach aktywności ruchowej w szkole.
- Osiągnął średnią ocen z całego od 1,5.

#### **Ocenę niedostateczną (1) otrzymuje uczeń, który:**

- Prezentuje bardzo niski poziom umiejętności i wiadomości.
- Nie przejawia żadnej aktywności podczas lekcji, nie wykonuje poleceń nauczyciela, nie widzi potrzeby samodzielnego doskonalenia swoich umiejętności i sprawności koordynacyjno-ruchowej.
- Jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu budzi wiele zastrzeżeń. Jest niezdyscyplinowany, nie posiada prawidłowych nawyków higieniczno - zdrowotnych, regularnie nie posiada właściwego ubioru na lekcji WF.
- Niszczy szkolny sprzęt sportowy, nie potrafi wykorzystywać go zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie zna przepisów gier sportowych.
- Bardzo często nie uczestniczy w zajęciach, ma nieusprawiedliwione nieobecności.
- Wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i wychowaniu społecznym oraz zdrowotnym.
- Osiągnął średnią ocen z całego roku poniżej 1,5.

### **VIII. Zadania kontrolno-oceniające.**

#### 1. Ocena postępu motoryczności.

- Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów dokonywana jest na podstawie testów sprawnościowych: marszowo-biegowy test Coopera, MTSF, testy L. Denisiuka, Z Chromińskiego – wybrane próby.
- Sprawność motoryczna jest diagnozowana w klasie 4 w I półroczu na tle klasy za pomocą testów sprawnościowych i sprawdzianów umiejętności ruchowych, według tabel z poszczególnych prób opracowanych przez fachowców danej dyscypliny. Powtórzenie tych samych prób motorycznych w II półroczu, a następnie w kolejnych klasach ukazuje realne postępy uczniów w samousprawnianiu. Oceniana jest poprawa wyników w wybranych próbach zdolności



motorycznych, najpierw w stosunku do diagnozy wstępnej, a następnie w stosunku do najlepszego uzyskanego przez ucznia wyniku. Na tej podstawie wystawiana jest ocena.

- Oceniany jest postęp sprawności motorycznych takich jak:

szybkość – bieg na 60m, poprawna technika startu niskiego na komendy startera.

skoczność – poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem.

siła – rzut piłką lekarską i rzut piłeczką palantową

wytrzymałość – bieg na 600m (dziewczynki) 1000m (chłopcy), test Coopera

- Uczeń otrzymuje jedną ocenę łączną za wyniki uzyskane we wszystkich próbach według następujących kryteriów:
  - ocenę celującą (6) otrzymuje uczeń, który poprawił wszystkie wyniki sprawności motoryczne,
  - ocenę bardzo dobrą+ (5+) otrzymuje uczeń, który poprawił wyniki 4 prób sprawnościowych,
  - ocenę bardzo dobrą (5) otrzymuje uczeń, który poprawił wyniki 3 prób sprawnościowych,
  - ocenę dobrą+ (4+) otrzymuje uczeń, który poprawił wyniki 2 prób sprawnościowych,
  - ocenę dobrą (4) otrzymuje uczeń, który poprawił wyniki 1 próby sprawnościowej,
  - ocenę dostateczną + (3+) otrzymuje uczeń, którego żaden wynik prób sprawnościowych nie uległ poprawie
  - ocenę dostateczną (3) otrzymuje uczeń, który pogorszył 1 wynik próby sprawnościowej bez poprawy pozostałych.
  - ocenę dopuszczającą + (2+) otrzymuje uczeń, który pogorszył 2 wyniki próby sprawnościowej bez poprawy pozostałych.
  - ocenę dopuszczającą (2) otrzymuje uczeń, który pogorszył 3 i więcej wyników prób sprawnościowych bez poprawy pozostałych.

## 2. Ocena wiadomości.

### **Klasa 4**

- Nazewnictwo gimnastyczne.
- Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.
- Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.
- Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
- Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
- Sposoby dokonywania samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
- Kultura zachowania na imprezach sportowych.
- Zasady prowadzenia rozgrzewki.
- Współpraca w grupie.

### **Klasa 5**

- Sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
- Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.
- Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.
- Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
- Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
- Zasady prowadzenia rozgrzewki.
- Sposoby utrwalania nawyków higieny osobistej.
- Samokontrola i samoocena postawy ciała w ruchu i w spoczynku.
- Zasady współdziałania w grupie.

### **Klasa 6**

- Umiejętność pomiaru tętna przed i po wysiłku.
- Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.

- Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.
- Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
- Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
- Ukierunkowanie zainteresowań uczniów wg ich predyspozycji i możliwości.
- Kształtowanie umiejętności sportowego współdziałania i zasad fair-play.
- Zasady prowadzenia rozgrzewki.
- Sposoby organizacji czasu wolnego.

### 3. Ocena umiejętności.

#### **Piłka koszykowa**

##### Klasa IV:

- Kozłowanie RP i RL w ruchu:

Ocena celująca (6): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w biegu.  
 Ocena bardzo dobra (5): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w biegu.  
 Ocena dobra (4): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w marszu.  
 Ocena dostateczna (3): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w marszu.  
 Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w miejscu.  
 Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

- Podania i chwytów:

Ocena celująca (6): Uczeń w dwójkach podaje celnie i chwytą, stosując pracę rąk i nóg w ruchu.  
 Ocena bardzo dobra (5): Uczeń w dwójkach stosuje podania i chwytów w ruchu.  
 Ocena dobra (4): Uczeń podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.  
 Ocena dostateczna (3): Uczeń podejmuje próby podań i chwytów.  
 Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się prawidłowo podać piłkę do współwiczającego.  
 Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

##### Klasa V:

- Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku

Ocena celująca (6): Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu.  
 Ocena bardzo dobra (5): Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu.  
 Ocena dobra (4): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku.  
 Ocena dostateczna (3): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku.  
 Ocena dopuszczająca (2): Podejmuje próbę kozłowania dowolną ręką w biegu.  
 Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

- Podania i chwytów:

Ocena celująca (6): Prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu.  
 Ocena bardzo dobra (5): Stosuje prawidłową technikę podań i chwytów piłki w ruchu.  
 Ocena dobra (4): Podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.  
 Ocena dostateczna (3): Podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.  
 Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.  
 Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

- Rzut piłki do kosza z różnych pozycji.

Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z miejsca, z biegu i po kozłowaniu.  
 Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena dobra (4): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza dowolnym sposobem.

Ocena dostateczna (3): Rzut piłki do kosza z miejsca.

Ocena dopuszczająca (2): Podejmuje próby rzutu piłki do kosza z miejsca.

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

- Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu do kosza po dwutakcie.

Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowe wykonanie dwutaktu.

Ocena dobra (4): Prawidłowo wykonuje dwutakt z marszu.

Ocena dostateczna (3): prawidłowo wykonuje dwutakt z miejsca

Ocena dopuszczająca (2): Próbuje wykonać dwutakt z miejsca.

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Klasa VI:

- Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytu.

Ocena celująca (6): Poprawna technika wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz prawidłowa technika podań i chwytów piłki w ruchu. Podania sytuacyjne.

Ocena bardzo dobra (5): Poprawna technika wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku w ruchu oraz stosowanie prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dobra (4): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i kierunku ruchu oraz podejmuje próbę prawidłowej techniki podań i chwytów piłki w ruchu.

Ocena dostateczna (3): Podejmuje próbę wykonywania kozłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.

Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się wykonać kozłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

- Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu slalomem.

Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu.

Ocena dobra (4): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po kozłowaniu

Ocena dostateczna (3):

\*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca i z biegu.

Ocena dopuszczająca (2): Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza z miejsca

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

- Dwutakt z prawej lub z lewej strony:

Ocena celująca (6): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z prawej i lewej strony.

Ocena bardzo dobra (5): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z dowolnej strony.

Ocena dobra (4): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z podania.

Ocena dostateczna (3): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z marszu.

Ocena dopuszczająca (2): Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza po dwutakcie z miejsca.

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

## **Piłka siatkowa:**

Klasa IV:

- Zagrywka dolna lub górna.

Uczeń prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym lub górnym przez siatkę z odległości 3 metrów. (10 prób)

\*8 zagrywek- ocena celująca (6)

\*7 zagrywek- ocena bardzo dobry +(5+)

- \*6 zagrywek- ocena bardzo dobry (5)
- \*5 zagrywek- ocena dobra+ (4+)
- \*4 zagrywki- ocena dobra (4)
- \*3 zagrywki- ocena dostateczna+ (3+)
- \*2 zagrywki- ocena dostateczny (3)
- \*1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2+)

- Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Indywidualne odbicia nad głową.

- \*5 odbić- ocena celująca (6)
- \*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
- \*3 odbicia- ocena dobra (4)
- \*2 odbicia- ocena dostateczna (3)
- \*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

- Odbicia sposobem dolnym bez siatki po rzucie nauczyciela.

- \*5 odbić - ocena celująca (6)
- \*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
- \*3 odbicia- ocena dobra (4)
- \*2 odbicia- ocena dostateczna (3)
- \*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

Klasa V:

- Zagrywka dolna lub górna

Uczeń prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym lub górnym przez siatkę z odległości 5 metrów. (10 prób)

- \*8 zagrywek- ocena celująca (6)
- \*7 zagrywek- ocena bardzo dobry +(5+)
- \*6 zagrywek- ocena bardzo dobry (5)
- \*5 zagrywek- ocena dobra+ (4+)
- \*4 zagrywki- ocena dobra (4)
- \*3 zagrywki- ocena dostateczna+ (3+)
- \*2 zagrywki- ocena dostateczny (3)
- \*1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2+)

- Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym w dwójkach przez siatkę.

- \*5 odbić- ocena celująca (6)
- \*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
- \*3 odbicia- ocena dobra (4)
- \*2 odbicia- ocena dostateczna (3)
- \*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

- Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym po rzucie współwiczającego przez siatkę.

- \*5 odbić- ocena celująca (6)
- \*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
- \*3 odbicia- ocena dobra (4)
- \*2 odbicia- ocena dostateczna (3)
- \*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

Klasa VI:

1. Zagrywka górna:

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę z odległości 5 metrów (10 prób):

- \*9 zagrywek- ocena celująca (6)
- \*8 zagrywek- ocena bardzo dobry +(5+)
- \*7 zagrywek- ocena bardzo dobry (5)
- \*6 zagrywek- ocena dobra+ (4+)
- \*5 zagrywki- ocena dobra (4)
- \*4 zagrywki- ocena dostateczna+ (3+)
- \*3 zagrywki- ocena dostateczny (3)
- \*2 zagrywka- ocena dopuszczająca (2+)
- \*1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

- Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym.

Łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę z uwzględnieniem ilości:

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

### **Piłka ręczna**

Klasa IV

- Kozłowanie piłki, rzut z miejsca

Błędy:

- a. uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki
- b. kozłowanie przed sobą
- c. zbyt niskie lub zbyt wysokie kozłowanie
- d. kozłowanie pod zbyt dużym kątem
- e. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f. brak odprowadzenia ręki w tył, brak skrętu przy rzucie

Ocena:

6 -----

5 - 1 dowolny błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 4 dowolne błędy

2 - 5 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V

- Zebranie piłki z podłoża, podanie, chwyt, rzut do bramki z wysokości

Błędy:

- a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b. niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera
- c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d. brak amortyzacji przy chwycie
- e. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- f. nieodprowadzenie ręki w tył przy rzucie, brak skrętu tułowia

Ocena:

6-----

5 - 1 błąd

4 - 2 dowolne błędy

- 3 - 4 dowolne błędy
- 2 - 5 dowolnych błędów
- 1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

#### Klasa VI

• Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie slalomem, podanie, chwyt, rzut po zwodzie pojedynczym

Błędy:

- a. nieprawidłowe zebranie piłki z podłoża
- b. niedokładne podanie
- c. złe ustawienie rąk i nóg przy podaniu
- d. brak amortyzacji przy chwycie
- e. kozłowanie przed sobą
- f. kozłowanie zbyt niskie zbyt wysokie
- g. nieumiejętność wykonania zwodu pojedynczego
- h. złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie
- i. brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

ocena:

6-----

5 - 2 błędy

4 - 3 dowolne błędy

3 - 5 dowolnych błędów

2 - 7 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

#### **Piłka nożna**

##### Klasa IV

- Podanie, przyjęcie i prowadzenie piłki

Błędy:

- a. niedokładne podanie piłki, złe ustawienie podczas podania
- b. złe przyjęcie piłki, nieopanowanie po przyjęciu
- c. brak opanowania piłki podczas prowadzenia
- d. nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału
- e. brak płynności ćwiczenia

ocena:

6-----

5 - 1 dowolny błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 3 dowolne błędy

2 - 4 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

##### Klasa V

Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę

Błędy:

- a. brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b. brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c. brak płynności ćwiczenia
- d. nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę
- e. brak celności strzału

ocena:

6-----

5 - e

4 - e + 1 dowolny błąd

3 - e + 2 dowolne błędy

2 - e + 3 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VI

- Prowadzenie piłki slalomem, podanie, przyjęcie, strzał na bramkę

Błędy:

- a. brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- b. brak zmiany nogi podczas prowadzenia slalomem
- c. niedokładne podanie, siłowo niedostosowane do odległości
- d. złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale
- e. brak płynności ćwiczenia

ocena:

6-----

5 - 1 błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 3 dowolne błędy

2 - 4 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## **Gimnastyka**

Klasa IV

- Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Uderzenie biodrami o podłoże
- e.) Brak wyprost w kolanach
- f.) Brak złączenia nóg
- g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.) Brak płynności

Ocena:

6- -----

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2- e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

- Skok zawrotny przez trzy części skrzyni.

Błędy:

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

Ocena:

6- -----

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

- Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- c.) Brak odepchnięcia od podłoża
- d.) Przewrót na głowie
- e.) Brak złączenia nóg
- f.) Brak płynności

Ocena

6- -----

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa V

- Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu podpartego:

Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Uderzenie biodrami o podłoże
- e.) Brak wyprost w kolanach
- f.) Brak złączenia nóg
- g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.) Brak płynności

Ocena:

6- -----

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2- e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

- Skok zawrotny przez cztery części skrzyni

Błędy:

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



Ocena:

6- -----

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

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

Błędy

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe ułożenie rąk

c.) Przewrót na głowie

d.) Uderzenie głową o przeszkodę

e.) Brak wyprostów w kolanach

f.) Brak złączenia nóg

g.) Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia

h.) Brak płynności

Ocena:

6- -----

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2- e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

• Skok kuczny przez skrzynię

Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe odbicie od odskoczni

c.) Złe ustawienie rąk na skrzyni

d.) Brak amortyzacji przy lądowaniu

e.) Złe przeniesienie nóg nad skrzynią

f.) Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

Ocena:

6- -----

5- d

4- d, e, b

3- d, e, b, c

2- d, e, b, c, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

• Łączenie przewrotów 2 w przód 2 w tył z przysiadu podpartego do rozkroku

Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia

c.) Brak odepchnięcia od podłoża

d.) Przewrót na głowie

e.) Brak prawidłowego rozkroku

f.) Brak płynności

Ocena

6- -----

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

