

# WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 3 A (LO)

Zespół Szkół im. Prof. Romana Gostkowskiego w Łazach

## I. Systematyczny i aktywny udział w lekcji (przygotowanie się do zajęć i zaangażowanie w przebieg lekcji)

Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru (strój sportowy i obuwie ustalone na pierwszej lekcji każdego nowego roku szkolnego), zdjęcie wszelkiej biżuterii i upięcie długich włosów (bezpieczeństwo ćwiczącego oraz osób współćwiczących).

Zaangażowanie w przebieg lekcji wyraża się przez aktywny udział we wszystkich działaniach i zadaniach realizowanych w czasie zajęć oraz związanych z ich organizacją ( w tym także przygotowanie i odniesienie potrzebnego sprzętu sportowego, przyborów i przyrządów). Wykonywaniem ćwiczeń w sposób zbliżony do maksymalnych swoich możliwości. Inwencją twórczą. Wykorzystaniem zdobytej wiedzy i umiejętności w praktycznym działaniu. Udziałem w formach współzawodnictwa, rywalizacji i rozgrywek sportowych zastosowanych podczas zajęć. Stosowaniem przyjętych zasad, przepisów i regulaminów. Zdyscyplinowaniem.

Wyżej wymienionych warunków nie spełnia uczeń, który opuszcza lekcje (brak systematyczności). Jest nieprzygotowany do zajęć (zgłasza brak stroju). Nie bierze czynnego udziału w lekcji i jej organizacji. Wykonuje ćwiczenia poniżej swoich możliwości, w sposób niedbały lub zagrażający bezpieczeństwu swojemu bądź innych ćwiczących. Odmawia wykonania ćwiczeń lub zadań bez podjęcia próby i wyjaśnienia lub usprawiedliwienia. Swoim zachowaniem dezorganizuje pracę nauczyciela oraz współćwiczących. Łamie lub nie stosuje przyjętych zasad, przepisów lub regulaminów. Wykazuje lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu.

**Uczeń raz w miesiącu (najpóźniej do 10 dnia następnego miesiąca) otrzymuje ocenę bieżącą za systematyczny i aktywny udział w lekcji wg następujących zasad:**

**Bardzo dobry** – 100% lub brak aktywnego uczestnictwa w 1 zajęciach w miesiącu (cyklu ok.10 lekcji).

**Dobry** - brak aktywnego uczestnictwa w 2 lub 3 zajęciach w miesiącu (cyklu ok.10 lekcji).

**Dostateczny** – brak aktywnego uczestnictwa w 4 lub 5 zajęciach w miesiącu (cyklu ok.10 lekcji)

**Dopuszczający** – brak aktywnego uczestnictwa w 6 lub 7 zajęciach w miesiącu (cyklu ok.10 lekcji)

### Uwagi:

- Na ocenę nie wpływa brak aktywnego udziału w lekcji z powodu :
  - a. nieobecności, jeżeli uczeń uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (olimpiady, konkursy, wycieczki, zawody, występy itp.)
  - b. nieobecności udokumentowanej zaświadczeniem lekarskim (choroby)

- c. przeciwwskazań lekarskich (krótkoterminowe zwolnienie z ćwiczeń na lekcji)
- d. szczególnych przypadków losowych.
- Uczeń nie otrzymuje oceny za aktywny udział w lekcji, jeżeli nieobecność spowodowana chorobą lub zwolnienie lekarskie z ćwiczeń obejmuje 50% lub więcej zajęć przypadających na dany miesiąc. W dzienniku elektronicznym zostanie użyty znak „0”, opatrzony odpowiednim komentarzem i nie ma on wpływu na ocenę śródroczną i roczną.
- **Dopuszcza się jedno w ciągu roku szkolnego nieprzygotowanie do lekcji (brak stroju) bez konsekwencji. Każde następne nieprzygotowanie do lekcji ( brak stroju) obniża ocenę za aktywny udział w lekcji o jeden stopień.**

## II. Osiągnięcia (umiejętności)

1. Znajomość zasad „zdrowego stylu życia”.
2. Dobór i wykonanie kilku ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy ze szczególnym uwzględnieniem własnych potrzeb.

**Ocena celująca** – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać wiele ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy oraz używając terminologii wykraczającej poza program uzasadnić swój wybór.

**Ocena bardzo dobra** – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać kilka ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy oraz w sposób rzeczowy uzasadnić swój wybór.

**Ocena dobra** – uczeń potrafi w sposób prawidłowy wybrać i wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kompensacyjno – korekcyjne zapobiegające występowaniu określonej wady postawy oraz potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór .

**Ocena dostateczna** – uczeń potrafi wybrać i wykonać co najmniej po jednym ćwiczeniu kompensacyjno – korekcyjnym zapobiegającym występowaniu określonej wady postawy (występują błędy w zakresie terminologii lub estetyki ruchu). Uczeń nie zawsze potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór.

**Ocena dopuszczająca** – uczeń potrafi samodzielnie lub z pomocą nauczyciela wybrać i wykonać co najmniej po jednym ćwiczeniu kompensacyjno – korekcyjnym zapobiegającym występowaniu określonej wady postawy (występują błędy w terminologii, wykonaniu lub doborze drugiego z ćwiczeń). Uczeń nie umie samodzielnie uzasadnić swojego wyboru, jednak potrafi uzasadnić wybór z pomocą nauczyciela.

3. Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, umiejętność organizacji aktywnego wypoczynku w czasie wolnym dla siebie i innych osób:
  - *Przygotowanie i prowadzenie fragmentu lub całych zajęć w preferowanej formie ruchu lub dyscyplinie sportowej, uczeń otrzymuje ocenę bieżącą bardzo dobrą lub celującą.*
  - *Organizacja i przeprowadzenie jednej z gier i zabaw, gier rekreacyjnych lub sportowych.*

**Ocena bardzo dobra** – uczeń prawidłowo wybiera miejsce i oznacza boisko, pole do zabawy, w sposób krótki i zrozumiały objaśnia reguły, przepisy gry/zabawy, potrafi je zmodyfikować (dostosować) do wieku, sprawności i umiejętności oraz liczby uczestników. Korzysta z potrzebnych przyborów. Prawidłowo kontroluje/sędziuje

przebieg gry/zabawy. Potrafi zainteresować uczestników. Motywuje uczestników stosując określony system punktacji lub wybrany przez siebie system nagród i kar. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo uczestników.

**Ocena dobra** – uczeń popełnia drobne błędy przy wyborze miejsca i oznaczeniu boiska, pola do zabawy. Zbyt długo lub nie zawsze zrozumiale objaśnia reguły, przepisy gry/zabawy, lecz potrafi je zmodyfikować (dostosować) do wieku, sprawności i umiejętności oraz liczby uczestników. Wykorzystuje potrzebne przybory. Z drobnymi błędami kontroluje/sędziuje przebieg gry/zabawy. Potrafi zainteresować uczestników. W miarę poprawnie stosuje określony system punktacji lub wybrany przez siebie system nagród i kar. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo uczestników.

**Ocena dostateczna** – uczeń popełnia błędy przy wyborze miejsca i oznaczeniu boiska, pola do zabawy. Długo lub nie zawsze zrozumiale objaśnia reguły, przepisy gry/zabawy, lecz potrafi je zmodyfikować (dostosować) do wieku, sprawności i umiejętności oraz liczby uczestników. Stosuje potrzebne przybory. Z błędami kontroluje/sędziuje przebieg gry/zabawy. W miarę poprawnie stosuje określony system punktacji lub wybrany przez siebie system nagród i kar. Nie zawsze zwraca uwagę na bezpieczeństwo uczestników.

**Ocena dopuszczająca** – uczeń ma problemy z samodzielną organizacją i przeprowadzeniem gry/zabawy jednak jest w stanie wykonać zadanie z pomocą nauczyciela lub innego ucznia.

4. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z gimnastyki, lekkiej atletyki, dwóch gier zespołowych:

#### 4.1 GIMNASTYKA

Przewidywane sprawdziany:

- *Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych (np. ze stania na RR) do różnych pozycji końcowych.*
- *Układy ćwiczeń gimnastycznych.*

**Ocena celująca** – uczeń wykonuje ćwiczenie wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

**Ocena bardzo dobra** – uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

**Ocena dobra** – uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

**Ocena dostateczna** – uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Nie zachowuje odpowiedniej sylwetki. Pomija lub nie stosuje postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

**Ocena dopuszczająca** – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela. Ruch jest uproszczony.

**Dostosowanie wymagań edukacyjnych do indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz możliwości psychofizycznych, a także zdrowotnych ucznia na podstawie stosownych opinii i zaświadczeń lekarskich:**

- ❖ Wydłużenie czasu potrzebnego na opanowanie ćwiczenia.
- ❖ Możliwość wykonania sprawdzianu w późniejszym terminie.
- ❖ Pomoc nauczyciela lub innego ćwiczącego w wykonaniu ćwiczenia.
- ❖ Zwolnienie z wykonywania ćwiczenia lub niektórych jego elementów.
- ❖ Uczeń posiadający opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń (w trakcie zajęć przeznaczonych na naukę i doskonalenie ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych dla pozostałych uczniów) przygotowuje krótki układ ruchowy oparty na: ćwiczeniach kształtujących, krokach tanecznych, krokach zaczerpniętych z różnych form fitness np.; dostosowany do indywidualnych możliwości; najlepiej do wybranej przez siebie muzyki. W kolejnym semestrze uczeń opracowuje krótki układ ruchowy z przyborem gimnastycznym wybranym z spośród: skakanka, piłka gimnastyczna, obręcz gimnastyczna, wstążka gimnastyczna.

**Ocena celująca** – Uczeń opracował układ bardzo ciekawy choreograficznie. Wykonuje układ płynnie i estetycznie, w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń stosuje ciekawe przejścia i połączenia ruchów, prawidłowe postawy, pozycje oraz cechę gimnastyczną. Uczeń wykorzystuje przestrzeń. Wszystkie ruchy są precyzyjne i staranne. W układzie z przyborem precyzyjnie wykonał trudne elementy (np. wyrzut, chwyt).

**Ocena bardzo dobra** – Uczeń opracował i wykonuje układ płynnie i estetycznie, w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń stosuje różne przejścia i połączenia ruchów, prawidłowe postawy, pozycje oraz cechę gimnastyczną. Uczeń umiejętnie wykorzystuje przestrzeń. Wszystkie ruchy są staranne.

W układzie z przyborem : uczeń prawidłowo stosuje i eksponuje przybór, sprawnie się nim posługuje.

**Ocena dobra** – Uczeń opracował układ i stara się wykonać go poprawnie. Występują drobne błędy w płynności i estetyce lub w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń stosuje przejścia i połączenia ruchów, jednak dostrzega się braki w ich płynności. Uczeń nie zawsze stosuje prawidłowe postawy, pozycje oraz cechę gimnastyczną. Do wykonania układu wykorzystuje małą przestrzeń. Wszystkie ruchy są poprawne.

W układzie z przyborem : uczeń prawidłowo stosuje przybór, poprawnie się nim posługuje, lecz zbyt mało go eksponuje.

**Ocena dostateczna** – Uczeń opracował układ bardzo prosty lub zbyt krótki. Występują błędy w płynności przejść i połączeń ruchów, w estetyce lub w tempie (rytmie) dostosowanym do wybranej muzyki. Uczeń zapomina o stosowaniu prawidłowych postaw, pozycji oraz cechy gimnastycznej. Do wykonania układu wykorzystuje zbyt małą przestrzeń lub układ jest zbyt statyczny. Ruchy są poprawne lecz nie staranne. W układzie z przyborem : uczeń stosuje przybór, jednak ma problemy z jego opanowaniem.

**Ocena dopuszczająca** – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela.

## 4.2 LEKKA ATLETYKA – atletyka terenowa

Przewidywane sprawdziany:

- *Marszobieg – sprawdzian trwa 20 min. Uczeń samodzielnie decyduje o zmianie intensywności (bieg – marsz, trucht - marsz), dostosowując wysiłek do własnych możliwości.*

**Ocena celująca** – uczeń w ciągu 20 min. prawidłowo zmienia intensywność wysiłku stosując dwie formy poruszania się bieg i marsz w odpowiednim tempie i proporcjach. Utrzymuje właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion podczas biegu i marszu. Marsz jest sprężysty, dynamiczny i szybki.

**Ocena bardzo dobra** – uczeń potrafi w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się bieg – marsz lub trucht – marsz w prawidłowym tempie i proporcjach. Stara się utrzymać właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion podczas biegu i marszu. Marsz jest dynamiczny.

**Ocena dobra** – uczeń stara się w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz, jednak widoczne są błędy w proporcjach (marsz dłuższy niż trucht) i tempie (marsz ma charakter spaceru). Występują drobne błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu.

**Ocena dostateczna** – uczeń w ciągu 20 min. ma problemy z dostosowaniem intensywności wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz ze znaczną przewagą marszu często przejawiającego charakter spaceru. Występują błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu. **Ocena dopuszczająca** – uczeń podejmuje próbę wykonania sprawdzianu.

**Dostosowanie wymagań edukacyjnych do indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz możliwości psychofizycznych, a także zdrowotnych ucznia na podstawie stosownych opinii i zaświadczeń lekarskich:**

- ❖ Uczeń posiadający opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania intensywnego wysiłku lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń biegowych: wykonuje sprawdzian stosując formę poruszania się marsz w tempie zmiennym, dostosowanym do własnych możliwości.

**Ocena bardzo dobra** – uczeń potrafi w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marsz w tempie zmiennym. Stara się utrzymać właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion podczas marszu.

**Ocena dobra** – uczeń stara się w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marsz w tempie zmiennym. Występują drobne błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas marszu.

**Ocena dostateczna** – uczeń w ciągu 20 min. ma problemy z dostosowaniem intensywności wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marsz. Występują błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas marszu.

**Ocena dopuszczająca** – uczeń podejmuje próbę wykonania sprawdzianu stosując formę poruszania się marsz.

## 4.3 GRY ZESPOŁOWE

Przewidywane sprawdziany:

## SIATKÓWKA

- *Wystawienie piłki na skrzydło przed siebie.*  
*Sprawdzian polega na wykonaniu pięciu wysokich wystaw piłki na skrzydło przed siebie poprawną techniką.*

**Ocena bardzo dobra** – uczeń wykonuje 5/5 wystaw piłki poprawnych technicznie.

**Ocena dobra** – uczeń wykonuje 4/5 wystaw piłki poprawnych technicznie.

**Ocena dostateczna** – uczeń wykonuje 3/5 wystaw piłki poprawnych technicznie.

**Ocena dopuszczająca** – uczeń wykonuje co najmniej 1/5 wystawę piłki poprawną technicznie.

- *Zbicie piłki z wystawy współwiczącego.*  
*Sprawdzian polega na wykonaniu pięciu zbić piłki poprawną techniką.*

**Ocena celująca** – uczeń wykonuje 5/5 dynamicznych zbić piłki wzorową techniką.

**Ocena bardzo dobra** – uczeń wykonuje 4/5 zbić piłki poprawną techniką.

**Ocena dobra** – uczeń wykonuje 3/5 zbić piłki, popełnia drobne błędy techniczne.

**Ocena dostateczna** – uczeń wykonuje 2/5 zbić piłki, popełnia błędy techniczne.

**Ocena dopuszczająca** – uczeń wykonuje 1/5 zbitie piłki, popełnia błędy techniczne.

- *Przyjęcie zagrywki.*  
*Sprawdzian polega na wykonaniu pięciu przyjęć zagrywki poprawną techniką.*

**Ocena celująca** – uczeń wykonuje 5/5 odbiorów zagrywki wzorową techniką, z nagraniem w określone miejsce..

**Ocena bardzo dobra** – uczeń wykonuje 4/5 odbiory zagrywki poprawną techniką.

**Ocena dobra** – uczeń wykonuje 3/5 odbiory zagrywki popełnia drobne błędy techniczne.

**Ocena dostateczna** – uczeń wykonuje 2/5 odbiory zagrywki, popełnia błędy techniczne.

**Ocena dopuszczająca** – uczeń wykonuje 1/5 odbiór zagrywki, popełnia błędy techniczne.

## KOSZYKÓWKA

- *Zastawienie i zbiórka piłki z tablicy.*  
*Ćwiczący wykonuje dwie próby*

**Ocena bardzo dobra** – uczeń w odpowiednim tempie i poprawnie technicznie wykonany zastawienie zakończone zbiórką piłki z tablicy.

**Ocena dobra** – uczeń wykonuje zastawienie lecz bez wykonania zbiórki piłki z tablicy.

**Ocena dostateczna** – uczeń popełnia błędy w zastawieniu i zbiórce piłki z tablicy. **Ocena**

**dopuszczająca** – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania.

- *Rzut z biegu po podaniu i po kozłowaniu.*

**Ocena celująca** – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty

**Ocena bardzo dobra** – właściwe tempo, wszystkie elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne (celne) rzuty

**Ocena dobra** – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne lub niecelny rzut lecz w obrębie kosza

**Ocena dostateczna** – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne i niecelne rzuty

**Ocena dopuszczająca** – tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych

## PIŁKA RĘCZNA

□ Rzut po przeskoku.

**Ocena celująca** – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami. Skuteczny rzut.

**Ocena bardzo dobra** – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami. Skuteczny rzut.

**Ocena dobra** – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie lecz zgodnie z przepisami. Rzut słabszy lecz skuteczny.

**Ocena dostateczna** – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry. Słaby nie skuteczny rzyt.

**Ocena dopuszczająca** – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany.

## PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki podeszwą przodem i tyłem obiema NN (na zmianę).
2. Żonglerka piłką poruszając się w przód.
3. Dowolny strzał na bramkę słabszą nogą.

**Ocena celująca** – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie. **Ocena bardzo dobra** – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie **Ocena dobra** – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką.

Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.

**Ocena dostateczna** – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.

**Ocena dopuszczająca** – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

### Uwagi:

- **Nauczyciel może zmienić proponowane rodzaje sprawdzianów umiejętności po przedstawieniu uczniom wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny dla zmienionego lub zmodyfikowanego sprawdzianu.**
- **W sprawdzianach umiejętności pod uwagę brany jest także wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swoich możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.**
- **We wszystkich sprawdzianach umiejętności ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie podejmuje się wykonania ćwiczenia bez żadnego usprawiedliwienia.**
- **Uczeń nieobecny lub niećwiczący na zajęciach, na których oceniane są umiejętności, zobowiązany jest przystąpić do sprawdzianu w najbliższym możliwym do wykonania go terminie, najpóźniej na tydzień przed ustaleniem przewidywanej oceny śródrocznej lub rocznej. Uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu w w/w terminie, bez stosownego usprawiedliwienia, otrzymuje ocenę niedostateczną z tego sprawdzianu.**

## WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo

Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.

## AEROBIK, FITNESS

Uczeń otrzymuje ocenę za przygotowanie i prezentację układu aerobiku oraz innych nowych lub zmodyfikowanych form fitness.

**Ocena celująca** – uczeń potrafi zaprezentować i przeprowadzić własny układ choreograficzny ćwiczeń fitness przy muzyce z grupą ćwiczących.

**Ocena bardzo dobra** – uczeń potrafi przeprowadzić z grupą ćwiczących układ choreograficzny z muzyką.

**Ocena dobra** – uczeń potrafi połączyć ćwiczenia w prosty układ choreograficzny z muzyką.

**Ocena dostateczna** – uczeń potrafi połączyć ćwiczenia w prosty układ choreograficzny bez muzyki.



**Ocena dopuszczająca** – uczeń potrafi zaprezentować przykłady ćwiczeń wzmacniających, rozciągających, uspakajających, relaksacyjnych, aerobowych.

5 Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.

### III. Postępy

1. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami sprawdzany jest na bieżąco w formie różnego rodzaju zadań kontrolnych.
2. Postęp sprawności:

**Ocena za postęp sprawności: (ma wpływ na podniesienie oceny, natomiast jego brak nie może wpływać na jej obniżenie**

Przez postęp sprawności fizycznej rozumie się poprawę wyników w przynajmniej dwóch próbach bez obniżenia wyników pozostałych prób, lub utrzymanie wyników na tym samym poziomie zbliżonym do maksymalnych możliwości ucznia.

#### **Badane zdolności motoryczne:**

1) Wytrzymałość – Test Coopera.

TEST COOPERA							
PŁEĆ	OCENA	WYBITNIE	BARDZO DOBRZE	DOBRZE	PRZECIĘTNIE	ŹLE/SŁABO	BARDZO ŹLE
	WIEK						
K	15 - 16	2500 + m	2499 - 2100	2099 - 2000	1999 - 1700	1699 - 1600	1599 -m
K	17 - 20	2800 + m	2799 - 2300	2299 - 2100	2099 - 1800	1799 - 1700	1600 - m
M	15 - 16	3000 + m	2999 - 2800	2799 - 2500	2499 - 2300	2299 - 2200	2199 - m
M	17 - 20	3200 + m	3199 - 3000	2999 - 2700	2699 - 2500	2499 - 2400	2299 - m

2) Szybkość i zwinność – bieg po kopercie 5x3 m .

KOPERTA							
PŁEĆ	OCENA	WYBITNIE	BARDZO DOBRZE	DOBRZE	PRZECIĘTNIE	ŹLE/SŁABO	BARDZO ŹLE
	WIEK						
<b>K</b>	<b>16 -19</b>	21,99 -	22,00 – 23,49	23,50 – 24,99	25,00 – 26,49	26,50 – 27,99	28,00 +
<b>M</b>	<b>16 -19</b>	20,99 -	21,00 – 22,49	22,50 – 23,49	23,50 – 24,99	25,00 – 25,99	26,00 +

3) Moc - skok w dal z miejsca.

SKOK W DAL Z MIEJSCA							
PŁEĆ	OCENA	WYBITNIE	BARDZO DOBRZE	DOBRZE	PRZECIĘTNIE	ŹLE/SŁABO	BARDZO ŹLE
	WIEK						
<b>K</b>	<b>15 -16</b>	246 + m	245 - 211	210 - 166	165 - 126	125 - 91	90 - m
<b>K</b>	<b>17 - 20</b>	241 + m	240 - 211	210 - 171	170 - 131	130 - 96	95 - m
<b>M</b>	<b>15 -16</b>	290 + m	289 - 260	259 - 220	219 - 180	179 - 140	139 - m
<b>M</b>	<b>17 - 20</b>	300 + m	299 - 270	269 - 230	229 - 190	189 - 150	149 - m

4) Siła – siła mm brzucha – z leżenia tyłem ( NN ugięte w kolanach, RR z piłką lekarską nad głową) przejście do siadu i powrót do leżenia, w ciągu 30 sekund.

SIADY Z LEŻENIA							
PŁEĆ	OCENA	WYBITNIE	BARDZO DOBRZE	DOBRZE	PRZECIĘTNIE	ŹLE/SŁABO	BARDZO ŹLE
	WIEK						
<b>K</b>	<b>16 -20</b>	36 +	35 - 30	29 - 21	20 - 12	11 - 6	4 -
<b>M</b>	<b>17 - 20</b>	40 +	39 - 31	30 - 22	21 - 14	13 - 7	6 -

#### IV. Aktywność fizyczna

1. Uczeń który bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i nadobowiązkowych otrzymuje na koniec semestru ocenę cząstkową odpowiednią do zaangażowania w tych zajęciach: dobrą , bardzo dobrą lub celującą.
2. Uczeń biorący udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych otrzymuje ocenę bieżącą odpowiednią do zaangażowania i efektów: dobrą, bardzo dobrą lub celującą.

3. Uczeń trenujący lub podejmujący aktywność fizyczną w klubie, sekcji lub innej organizacji, po udokumentowaniu (przedstawienie stosownych zaświadczeń, dyplomów, sprawozdań, notatek prasowych itp.) otrzymuje ocenę odpowiednią do zaangażowania i efektów: dobrą, bardzo dobrą lub celującą.

## V. Wiadomości

**Oprócz w/w osiągnięć uczeń ma zdobyć określony zasób wiedzy, posiadanie której nauczyciel powinien sprawdzić w wybrany przez siebie sposób**

- sprawdzanie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym,
- prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu lekcji,
- sędziowanie,
- obserwacje,
- formy pisemne: kartkówki, referaty, pisemne prace domowe.