

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE  
W ZESPOLE SZKÓŁ NR 2 IM. JĘDRZEJA ŚNIADECKIEGO  
W SZCZYTNIE**

**Wymagania ogólne opierające się na podstawie programowej z przedmiotu wychowanie  
fizyczne dla III etapu edukacyjnego ( do wszystkich klas i typów szkół  
ponadpodstawowych w ZS nr 2 w Szczycie)**

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków  
wynikających ze specyfiki zajęć.

**Kryteria oceny ucznia z wychowania fizycznego:**

Ze względu na specyfikę przedmiotu ocena śródroczna i roczna oparta jest o trzy podstawowe obszary oceniania:

1. sprawność motoryczna i umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form ruchu
2. aktywność na zajęciach klasowo-lekcyjnych ( udział w zajęciach, samoocena)
3. aktywność na zajęciach fakultatywnych (udział w zajęciach, reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych, prowadzenie rozgrzewki)

Ocena śródroczna nie może być pozytywna gdy jedna z ocen w podsumowaniu obszarów jest oceną niedostateczną. Ocena roczna jest wypadkową ocen za I i II półrocze.

**Zasady oceniania:**

1. uczeń przystępując do sprawdzianu i wykonując ćwiczenie poniżej norm i bez zachowania techniki i przepisów otrzymuje ocenę dopuszczającą;
2. ocenę wyższą niż dopuszczająca otrzymuje uczeń, który uzyska wynik (tabele) i wykona ćwiczenie według przepisów z zachowaniem techniki;
3. uczeń może być nieaktywny na zajęciach dwa razy w półroczu – każda kolejna nieaktywność ucznia wiąże się z wpisem oceny niedostatecznej;
4. uczeń może poprawić każdą ocenę w terminie wyznaczonym przez nauczyciela;
5. wyniki uzyskane przez ucznia ze sprawdzianów cech motorycznych w klasie I w I półroczu oceniane są według tabel (testów). W następnych półroczach (klasach programowo wyższych) wynik uzyskany porównywany jest z wynikiem z poprzedniego półrocza (klasy) i zawsze ocena jest brana na korzyść ucznia;
  - ten sam wynik – ta sama ocena lub wynikająca z tabel
  - duża poprawa wyniku – ocena wyżej o 1 stopień lub wynikająca z tabel
  - dużo gorszy wynik – ocena niżej o 1 stopień lub wynikająca z tabel
6. na koniec każdego miesiąca uczeń otrzymuje ocenę za aktywność na zajęciach ( jedna ocena – klasowo-lekcyjna, druga z zajęć fakultatywnych);
  - celujący - uczestnictwo we wszystkich zajęciach, wykonujący poprawnie ćwiczenia i bez uwag n-la
  - bardzo dobry- uczestniczy we wszystkich zajęciach( brak uwag n-la)
  - dobry – 75% (brak uwag n-la)
  - dostateczny- min 60 % udziału aktywnego w zajęciach
  - dopuszczający- min. 50% aktywności na zajęciach

Dopuszczamy zapisy nauczyciela poza e-dziennikiem w celu monitorowania aktywności ucznia na zajęciach wychowania fizycznego:

na - uczeń nieaktywny do zajęć ( 2 razy w półroczu)

zwr – uczeń posiadający zwolnienie od rodziców (prawnych opiekunów)

zwl – uczeń posiadający zwolnienie od lekarza

nb – uczeń nieobecny na zajęciach.

7. uczeń, który reprezentuje szkołę w zawodach sportowych może otrzymać ocenę podwyższoną o jedną ocenę od planowanej za dany miesiąc.
8. Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz samousprawnianie i umiejętności.

**Ocenę celującą** -otrzymuje uczeń, który wykazuje się szczególnym zaangażowaniem w pracy, twórczą postawą, umiejętnościami i wiadomościami z zakresu kultury fizycznej w danej klasie, osiąga wysoki poziom postępu w osobistym usprawnianiu. Uczestniczy w zajęciach sportowo - rekreacyjnych, reprezentuje szkołę w zawodach sportowych albo posiada wybitne osiągnięcia sportowe. Spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą.

**Ocenę bardzo dobrą** -otrzymuje uczeń, który całkowicie opanował zadania z poziomu dla danej klasy. Bardzo starannie i sumiennie wykonuje zadania, wykazuje duże zaangażowanie na lekcji oraz jest dobrze przygotowany do zajęć. Systematycznie doskonali sprawność motoryczną i osiąga duże postępy w osobistym usprawnieniu. Czasami bierze udział w zawodach sportowych.

**Ocenę dobrą** - otrzymuje uczeń, który wywiązuje się z obowiązków, w poszczególnych klasach osiąga postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości na poziomie danej klasy. Wysokie są: staranność i sumienność wykonywaniu zadań i zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć.

**Ocenę dostateczną** -otrzymuje uczeń, którego wysiłek włożony w wywiązywanie się z obowiązków oraz stopień postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości są adekwatne do poziomu w poszczególnych klasach. Poziom staranności i sumienności w wykonywaniu zadań, zaangażowanie w przebieg lekcji oraz stopień przygotowania się do zajęć są zadowalające.

**Ocenę dopuszczającą** –otrzymuje uczeń, którego wysiłek włożony w wywiązywanie się z obowiązków oraz stopień postępu w opanowaniu umiejętności i wiadomości są poniżej norm oraz bez zachowania techniki i przepisów. Obecność i aktywność na zajęciach wychowania fizycznego jest powyżej 50%.

**Ocenę niedostateczną** -otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfikacji przedmiotu i nie bierze czynnego udziału w lekcji. Swoim zachowaniem dezorganizuje pracę stwarzając niebezpieczeństwo dla siebie i innych oraz notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć (co najmniej jedna z ocen podsumowujących obszary oceniania jest oceną niedostateczną).

9. uczeń niezdolny do zajęć wychowania fizycznego z powodu przewlekłej choroby/kontuzji przedstawia zwolnienie lekarskie (zgodne z przepisami) obejmujące;
- I półrocze lub cały rok szkolny w nieprzekraczalnym terminie do 30 września
  - II półrocze – do końca lutego danego roku szkolnego
  - zaraz po urazie/chorobie – jeśli termin zwolnienia obejmuje półrocze lub cały rok szkolny.

Uczeń zostaje zwolniony z ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego decyzją Dyrektora Szkoły i jeśli to dotyczy całego roku szkolnego lub II półrocza ma na świadectwie wpis „zwolniony”

10. uczeń, który przystępuje do egzaminu klasyfikacyjnego lub poprawkowego by uzyskać ocenę pozytywną lub wyższą musi wykonać ćwiczenia według norm, techniki i przepisów.
11. dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych mających specyficzne trudności w uczeniu lub/i deficyty rozwojowe stosuje się dostosowania warunków i form procesu nauczania do możliwości psychofizycznych ucznia i jego potrzeb oraz sposoby indywidualizacji pracy na zajęciach. W stosunku do wszystkich uczniów posiadających dysfunkcje zastosowane zostaną zasady wzmacniania poczucia własnej wartości, bezpieczeństwa, motywowania do pracy doceniania małych sukcesów.

## SPRAWDZIANY CECH MOTORYCZNYCH

### I - II semestr

#### **Gibkość** (Wszystkie klasy)

W postawie o Nn prostych skłon T w przód;

6 - całe dłonie na podłożu przy palcach stóp czoło dociągnięte do kolan

5- dotknięcie otwartymi dłońmi podłoża

4- dotknięcie podłoża pięściami

3- dotknięcie opuszkami palców palce stóp

#### **SILA**

(Rzut piłką lekarską 3 kg w tył ponad głowę, mierzona w metrach)

#### **Dziewczeta**

| Ocena | 14 lat    | 15 lat    | 16 lat    | 17 lat    | 18 lat    | 19 lat    | 20 lat i więcej |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| 6     | >6,00     | >6,50     | >8,00     | >8,50     | >9,00     | >9,30     | >9,50           |
| 5     | 5,50-5,95 | 6,00-6,45 | 7,50-7,95 | 8,10-8,45 | 8,50-8,95 | 8,90-9,25 | 9,30-9,45       |
| 4     | 5,00-5,45 | 5,50-5,95 | 7,00-7,45 | 7,80-8,15 | 8,10-8,45 | 8,50-8,85 | 8,90-9,25       |
| 3     | 4,50-4,95 | 5,00-5,45 | 6,60-6,95 | 7,30-7,75 | 7,80-8,05 | 8,10-8,45 | 8,50-8,85       |

#### **Chłopcy**

| Ocena | 14 lat    | 15 lat     | 16 lat      | 17 lat      | 18 lat      | 19 lat      | 20 lat i więcej |
|-------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
| 6     | >8,50     | >10,50     | >11,00      | >11,50      | >12,00      | >12,50      | >13,00          |
| 5     | 7,8-8,45  | 9,50-10,45 | 10,00-10,95 | 10,50-11,45 | 11,00-11,95 | 11,50-12,45 | 12,00-12,95     |
| 4     | 7,20-7,75 | 9,00-9,45  | 9,50-9,95   | 10,00-10,45 | 10,50-10,95 | 11,00-11,45 | 11,50-11,95     |
| 3     | 6,80-7,15 | 8,50-8,95  | 9,00-9,45   | 9,50-9,95   | 10,00-10,45 | 10,50-10,95 | 11,00-11,45     |

## WYTRZYMAŁOŚĆ

( przysiad z wyrzutem Nn w tył powrót do postawy wysokiej – „kangur”)

### Dziewczęta

( 30 sekund – czas wykonywania próby)

| Ocena | 14 lat | 15 lat | 16 lat | 17 lat | 18 lat | 19 lat | 20 lat i więcej |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| 6     | >16    | >17    | >18    | >19    | >20    | >21    | >21             |
| 5     | 14-15  | 15-16  | 16-17  | 17-18  | 18-19  | 19-20  | 19-20           |
| 4     | 12-13  | 13-14  | 14-15  | 15-16  | 16-17  | 17-18  | 17-18           |
| 3     | 7-11   | 8-12   | 9-13   | 10-14  | 11-15  | 12-16  | 12-16           |

### Chłopcy

( 1 min- czas wykonania próby)

| Ocena | 14 lat | 15 lat | 16 lat | 17 lat | 18 lat | 19 lat | 20 lat i więcej |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| 6     | >24    | >25    | >27    | >29    | >31    | >33    | >34             |
| 5     | 21-23  | 22-24  | 24-26  | 26-28  | 28-30  | 30-32  | 32-33           |
| 4     | 19-20  | 20-21  | 22-23  | 24-25  | 26-27  | 28-29  | 30-31           |
| 3     | 17-18  | 18-19  | 19-21  | 20-23  | 21-25  | 22-27  | 23-29           |

## MOC

(skoczność-wyskok dosiężny)

### Dziewczęta

| Ocena | 14 lat | 15 lat | 16 lat | 17 lat | 18 lat | 19 lat | 20 lat i więcej |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| 6     | >32    | >36    | >38    | >40    | >45    | >50    | >55             |
| 5     | 28-31  | 32-35  | 33-37  | 38-39  | 40-44  | 42-49  | 45-54           |
| 4     | 25-27  | 28-31  | 30-32  | 33-37  | 35-39  | 38-41  | 40-44           |
| 3     | 22-24  | 25-27  | 28-29  | 30-32  | 32-34  | 34-37  | 36-39           |

### Chłopcy

| Ocena | 14 lat | 15 lat | 16 lat | 17 lat | 18 lat | 19 lat | 20 lat i więcej |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| 6     | >48    | >50    | >52    | >55    | >60    | >65    | >75             |
| 5     | 42-47  | 45-49  | 48-51  | 50-54  | 52-59  | 55-64  | 60-74           |
| 4     | 38-41  | 42-44  | 44-47  | 46-49  | 48-51  | 50-54  | 52-59           |
| 3     | 34-37  | 36-41  | 38-43  | 40-45  | 42-47  | 45-49  | 47-51           |

## SIŁA MIĘŚNI RAMION („pompki”)

### Dziewczęta

| Ocena | 14 lat | 15 lat | 16 lat | 17 lat | 18 lat | 19 lat | 20 lat i więcej |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| 6     | >5     | >6     | >7     | >8     | >9     | >10    | >10             |
| 5     | 3-4    | 4-5    | 5-6    | 6-7    | 7-8    | 8-9    | 8-9             |
| 4     | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 7               |
| 3     | 1      | 2      | 3      | 4      | 4-5    | 5-6    | 5-6             |

### Chłopcy

| Ocena | 14 lat | 15 lat | 16 lat | 17 lat | 18 lat | 19 lat | 20 lat i więcej |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| 6     | >18    | >20    | >23    | >26    | >30    | >32    | >34             |
| 5     | 13-17  | 15-19  | 18-22  | 20-25  | 22-29  | 24-31  | 26-33           |
| 4     | 9-12   | 13-14  | 15-17  | 17-19  | 19-21  | 21-23  | 22-25           |
| 3     | 6-8    | 10-12  | 12-14  | 13-16  | 14-18  | 16-20  | 18-21           |

## SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA

( w leżeniu tyłem Nn proste –skłon i powrót do leżenia- czas próby 30 sek.)

### Dziewczęta

| Ocena | 14 lat | 15 lat | 16 lat | 17 lat | 18 lat | 19 lat | 20 lat i więcej |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| 6     | >16    | >17    | >18    | >19    | >20    | >21    | >22             |
| 5     | 12-15  | 13-16  | 14-17  | 15-18  | 16-19  | 17-20  | 18-21           |
| 4     | 10-11  | 11-12  | 12-13  | 13-14  | 14-15  | 15-16  | 16-17           |
| 3     | 8-9    | 9-10   | 10-11  | 11-12  | 12-13  | 13-14  | 14-15           |

### Chłopcy

| Ocena | 14 lat | 15 lat | 16 lat | 17 lat | 18 lat | 19 lat | 20 lat i więcej |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| 6     | >18    | >20    | >22    | >24    | >26    | >28    | >30             |
| 5     | 14-17  | 16-19  | 18-21  | 20-23  | 22-25  | 24-27  | 26-29           |
| 4     | 12-13  | 14-15  | 16-17  | 18-19  | 20-21  | 22-23  | 24-25           |
| 3     | 10-11  | 12-13  | 14-15  | 16-17  | 18-19  | 20-21  | 22-23           |

**SPRAWDZIANY OBEJMUJĄ WYBRANE UMIEJĘTNOŚCI  
RUCHOWE Z ZAKRESU LEKKIEJ ATLETYKI, GIER ZESPOŁOWYCH I  
GIMNASTYKI.**

**Lekkoatletyka**

Ocenie podlegają;

- Start niski i bieg na 60 m (pomiar do setnych sekundy)
- Skok w dal z rozbiegu dowolną techniką (skok mierzony w metrach)
- Skok wzwyż dowolną techniką (skok mierzony w cm)
- Pchnięcie kulą dowolną techniką (dz- 3 kg; chł-5 kg – pchnięcie mierzone w metrach)

**BIEG 60 M**

**Dziewczęta**

| Ocena | I           | II          | III         | IV          | V           |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 6     | < 9,50      | <9,30       | <9,25       | <9,20       | <9,15       |
| 5     | 9,99-9,49   | 9,98-9,30   | 9,88-9,25   | 9,74-9,20   | 9,65-9,15   |
| 4     | 10,49-10,00 | 10,39-9,99  | 10,29-9,89  | 10,19-9,75  | 10,14-9,70  |
| 3     | 11,49-10,50 | 11,29-10,40 | 11,19-10,30 | 11,09-10,20 | 10,99-10,15 |
| 2     | > 11,50     | >11,30      | >11,20      | > 11,10     | > 11,00     |

**Chłopcy**

| Ocena | I          | II        | III       | IV        | V         |
|-------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 6     | <8,50      | <8,40     | <8,30     | <8,25     | <8,00     |
| 5     | 9,00-8,51  | 8,89-8,40 | 8,79-8,30 | 8,69-8,25 | 8,49-8,00 |
| 4     | 9,50-9,01  | 9,34-8,90 | 9,24-8,80 | 9,19-8,70 | 9,09-8,50 |
| 3     | 10,21-9,51 | 9,99-9,35 | 9,94-9,25 | 9,89-9,20 | 9,59-9,10 |
| 2     | > 10,20    | >10,00    | > 9,95    | >9,90     | > 9,60    |

## SKOK W DAL Z ROZBIEGU

### Dziewczęta

| Ocena | I – II    | III – IV  | V         |
|-------|-----------|-----------|-----------|
| 6     | >4,10     | >4,50     | >4,60     |
| 5     | 3,71-4,10 | 4,01-4,50 | 4,21-4,60 |
| 4     | 3,21-3,70 | 3,51-4,00 | 3,76-4,20 |
| 3     | 2,71-3,20 | 3,01-3,50 | 3,11-3,75 |
| 2     | <2,70     | <3,00     | < 3,10    |

### Chłopcy

| Ocena | I - II    | III - IV  | V         |
|-------|-----------|-----------|-----------|
| 6     | >5,00     | >5,25     | >5,50     |
| 5     | 4,51-5,00 | 4,76-5,25 | 5,01-5,50 |
| 4     | 4,01-4,50 | 4,26-4,75 | 4,51-5,00 |
| 3     | 3,51-4,00 | 3,81-4,25 | 4,01-4,50 |
| 2     | < 3,50    | < 3,80    | < 4,00    |

## SKOK WZWYŻ

### Dziewczęta

| Ocena | I – II  | III – IV | V       |
|-------|---------|----------|---------|
| 6     | >120    | >125     | >135    |
| 5     | 105-115 | 115-120  | 120-130 |
| 4     | 90-100  | 95-110   | 105-115 |
| 3     | 75-85   | 85-90    | 95-100  |
| 2     | < 70    | < 80     | < 90    |

### Chłopcy

| Ocena | I - II  | III - IV | V       |
|-------|---------|----------|---------|
| 6     | >125    | >140     | >150    |
| 5     | 115-120 | 125-135  | 135-145 |
| 4     | 105-110 | 115-120  | 120-130 |
| 3     | 95-100  | 105-110  | 110-115 |
| 2     | < 90    | < 100    | < 105   |

## PCHNIĘCIE KULĄ

### Dziewczęta

| Ocena | I – II     | III – IV   | V           |
|-------|------------|------------|-------------|
| 6     | >4,51      | >6,00      | >7,00       |
| 5     | 3,81- 4,50 | 5,00- 5,99 | 6,00-6,99   |
| 4     | 3,21-3,80  | 4,01- 4,99 | 5,00 - 5,99 |
| 3     | 2,51-3,20  | 3,21- 4,00 | 4,00 - 4,99 |
| 2     | < 2,50     | < 3,20     | < 3,99      |

### Chłopcy

| Ocena | I - II     | III - IV   | V          |
|-------|------------|------------|------------|
| 6     | >8,00      | >9,00      | >10,00     |
| 5     | 7,51-7,99  | 8,51- 8,99 | 9,00- 9,99 |
| 4     | 7,00- 7,50 | 8,00- 8,50 | 8,51- 8,99 |
| 3     | 6,51- 6,99 | 7,51- 7,99 | 8.01- 8,50 |
| 2     | < 6,50     | < 7,50     | < 8,00     |

## KOSZYKÓWKA

Ocenie podlegają:

- postawa koszykarska
- obrót( pivot)
- wyjście do piłki
- zatrzymania na 1 i 2 tempa
- podania w miejscu i w ruchu
- kozłowanie prawa i lewa ręka
- rzuty po podaniu, kozłowaniu, wolne
- zbiórki z tablicy;
  - w obronie ( pierwsze podanie do ataku szybkiego)
  - w ataku ( dobitka)

Rr\* - ramiona

Rp\* - prawa ręka

Rl\* - lewa ręka

| klasa I                                                                                                                                                                                                    | klasa II                                                                                                                                                                 | klasa III                                                                                                  | klasa IV                                                                                                                              | klasa V                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC<br>koszykówki-<br>postawa<br>koszykarska-<br>wyjście do piłki,<br>chwyt, krok<br>ofensywny,<br>kozłowanie p i l<br>Rr, zatrzymanie<br>po kozłowaniu,<br>pivot, podanie.<br>Rzut z biegu po<br>podaniu. | Rzuty po<br>zatrzymaniu<br>- na 1 i 2 tempa -<br>Zbiórka w<br>obronie- pivot-<br>podanie -<br>wyjście do piłki-<br>chwyt-<br>kozłowanie<br>zakończone<br>rzutem z biegu. | Elementy<br>zwozu<br>pojedynczego i<br>wykonanie<br>ścięcia i<br>obiegnięcia.<br>Rzut wolny<br>(osobisty). | Prowadzenie<br>piłki w<br>trójkach<br>zakończone<br>rzutem na<br>kosz<br>- podanie i<br>ruch od piłki<br>-podanie i<br>ruch za piłką. | Rzut po<br>kozłowaniu<br>slalomem z lewej<br>strony-zbiórka-<br>podanie – rzut po<br>podaniu z prawej<br>strony- rzut po<br>zatrzymaniu-<br>zbiórka – dobitka<br>– rzut osobisty. |

Ocena:

Celujący - max 1 błąd

Bardzo dobry - 2-3 błędy

Dobry - 4 -5 błędów

Dostateczny - 6-7 błędów

## PIŁKA SIATKOWA

Ocenie podlegają:

- postawa siatkarska
- poruszanie się w trakcie wykonywania ćwiczenia
- technika odbicia górnego i dolnego
- cykle odbicia lub czas
- technika zagrywki górnej i dolnej
- celność zagrywki w polu gry ( ilość lub punkty)

| <b>klasa I</b>                                                  | <b>klasa II</b>                                                                              | <b>klasa III</b>                                                                                              | <b>klasa IV</b>                                                                                                                            | <b>klasa V</b>                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Odbicie górne w parach.<br>Zagrywka górna lub dolna -5 zagrywek | Odbicie w parach- górne i dolne ze zmianą zadania.<br>Zagrywka górna lub dolna – 8 zagrywek. | Odbicia w trójkach.<br>Zagrywka górna lub dolna w wyznaczone dwie strefy boiska (podział wzdłuż) – 4 zagrywki | Odbicia w trójkach ze zmianą miejsc za piłką.<br>Zagrywka górna lub dolna w wyznaczone dwie strefy boiska (podział w poprzek) – 4 zagrywki | Odbicia indywidualnie w kole do rzutów osobistych.<br>Zagrywka górna lub dolna w wyznaczone cztery strefy boiska – 4 zagrywki |

Odbicia piłki;

G\* - odbicia piłki sposobem górnym

D\* - odbicia piłki sposobem dolnym

| Ocena | <b>klasa I - IV</b> | <b>klasa V</b>                        |
|-------|---------------------|---------------------------------------|
| 6     | min 20cykli         | min 45 sek. naprzemienne ( G-D) *     |
| 5     | min 16              | 40-44 (G-D)/ min45sek odbicia dowolne |
| 4     | min 13              | 30-39 (G-D)/36-44 sek.odbicia dowolne |
| 3     | min 10              | 25-29(G-D)/30-35 sek. odbicia dowolne |

Punktacja zagrywek w klasie III – V;

- zagrywka w wyznaczonym polu gry -2pkt.
- zagrywka w polu gry poza wyznaczoną strefą -1pkt.
- błąd zagrywki - 0pkt

G\* - zagrywka sposobem górnym

D\* - zagrywka sposobem dolnym

| <b>Ocena</b> | <b>klasa I</b> | <b>klasa II</b> | <b>klasa III-V</b> |
|--------------|----------------|-----------------|--------------------|
| 6            | 5G             | min 7G          | min 7G*            |
| 5            | 4G/5D          | min 6G/7D       | min 6G/7D*         |
| 4            | 3G/4D          | min 4G/5D       | min 4G/5D          |
| 3            | 2G/3D          | min 2G/3D       | min 2G/3D          |

## FUTSAL – HALOWA PIŁKA NOŻNA

Ocenie podlegają:

- postawa piłkarska
- poruszanie się w trakcie wykonywania ćwiczenia
- technika żonglowania
- cykle odbicia lub czas
- technika i płynność w prowadzeniu piłki
- technika, siła i celność strzału

### 1. Żonglerka piłką

(1 cykl: noga – głowa lub bez cykli ilość odbić-2)

- próba wykonywana w wyznaczonym miejscu
- zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża lub po podrzucie
- wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki

| Ocena | <b>klasa<br/>I – II<br/>(1)</b> | <b>klasa<br/>III<br/>(1)</b> | <b>klasa<br/>IV-V<br/>(1)</b> | <b>klasa<br/>I-II<br/>(2)</b> | <b>klasa<br/>III<br/>(2)</b> | <b>klasa<br/>IV-V<br/>(2)</b> |
|-------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 6     | min 20                          | min 25                       | 30                            | -                             | -                            | -                             |
| 5     | min 16                          | min 20                       | 25                            | 30                            | 40                           | 50                            |
| 4     | min 13                          | min 16                       | 20                            | 20                            | 30                           | 40                            |
| 3     | min 10                          | min 13                       | 16                            | 10                            | 20                           | 30                            |

### 2. Przyjęcie piłki z powietrza, prowadzenie slalomem zakończone strzałem na bramkę

- zawodnik prowadzi piłkę po wyznaczonym torze (20 metrów)
- piłka nie może dotykać chorągiewek
- piłka prowadzona zewnętrzną i wewnętrzną stroną stopy (prawa i lewa noga)
- strzał na bramkę z odległości 12-10m

Ocena;

- Celujący - max 1 błąd
- Bardzo dobry - 2-3 błędy
- Dobry - 4 -5 błędów
- Dostateczny - 6-7 błędów

## PILKA RĘCZNA

Ocenia podlegają:

- podania i chwyt;
  - w miejscu
  - w ruchu
- rzuty na bramkę:
  - z biegu
  - w wyskoku
  - z przeskokiem
  - rzut karny
- gra bramkarza
  - ustawienie w czasie gry przy rzutach – ze środka pola i skrzydła
  - ustawienie w czasie obrony rzutu karnego

| klasa I                                           | klasa II                                                  | klasa III                                                                                                 | klasa IV                                                                                           | klasa V                                      |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Podania i chwyt w miejscu i w ruchu               | Rzut na bramkę z biegu i w wyskoku po podaniu             | Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach -zmiana pasów działania za podaniem (krzyżówka) zakończone rzutem | Prowadzenie piłki w trójkach zakończone rzutem<br>- zmiana pasów działania podanie i ruch od piłki | Ustawienie i gra obronna w strefie 6-0 i 5-1 |
| Prowadzenie piłki z kozłowaniem zakończone rzutem | Prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach zakończone rzutem | Rzut skrzydłowego                                                                                         | Rzut karny i ustawienie bramkarza                                                                  | Rzut z przeskoku                             |

Ocena:

- Celujący - max 1 błąd  
Bardzo dobry - 2-3 błędy  
Dobry - 4 -5 błędów  
Dostateczny - 6-7 błędów

## GIMNASTYKA

Ocenie podlegają:

- postawa gimnastyczna
- ćwiczenia wolne
- układy ćwiczeń wolnych i akrobatycznych
- skoki przez przyrządy
- układy ćwiczeń na przyrządach

| Kl. | Ćwiczenie                         | 6                                                                         | 5                                                                            | 4                                                                          | 3                                                                                |
|-----|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| I   | Łączony przewrót w przód i w tył  | Przewroty o Nn prostych                                                   | Jeden z przewrotów o Nn prostych                                             | Z przysiadu do przysiadu                                                   | Jeden z przewrotów z przysiadu drugi przetoczenie                                |
|     | Ćwiczenie stojkowe                | Stanie na Rr lub głowie o Nn prostych                                     | Stanie na głowie z przysiadu lub podpór łukiem z leżenia tyłem (mostek)      | Martwy ciąg na jednej nodze (jaskółka) lub przerzut bokiem (gwiazda)       | Leżenie przerzutne i przewrotne (świeca) lub przysiad na jednej nodze (pistolet) |
| II  | Indywidualny układ ćwiczeń        | Układ złożony z 8 ćwiczeń w tym 2 stojkowych o najwyższej skali trudności | Układ złożony z 8 ćwiczeń w tym 2 stojkowych o zróżnicowanej skali trudności | Układ złożony z 6 ćwiczeń w tym 1 stojkowe o zróżnicowanej skali trudności | Układ złożony z 6 ćwiczeń w tym 1 stojkowe o najniższej skali trudności          |
|     | Skoki przez przyrządy             | Skok kuczny lub rozkroczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż                | Skok kuczny lub rozkroczny przez skrzynię ustawioną wszerz                   | Skok rozkroczny przez kozła ustawionego wzdłuż i wrzesz                    | Skok zawrotny przez ławeczkę                                                     |
| III | Układ ćwiczeń dwójkowy (piramidy) | Układ złożony z 8 ćwiczeń w tym 2 piramid o najwyższej skali trudności    | Układ złożony z 8 ćwiczeń w tym 1 piramidy o zróżnicowanej skali trudności   | Układ złożony z 6 ćwiczeń w tym 1 piramidy o zróżnicowanej skali trudności | Układ złożony z 6 ćwiczeń w tym 1 piramidy o najniższej skali trudności          |
|     | Wymyk i odmyk na drążku niskim    | Wymyk ciągiem o Nn prostych i odmyk o Nn prostych                         | Wymyk ciągiem i odmyk                                                        | Wymyk z odbicia jedno nogi i odmyk                                         | Wymyk i odmyk z pomocą nauczyciela                                               |

|    |                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                          |                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IV | Układ ćwiczeń na przyrządach;<br><br>-równoważnia<br><br>-drażek gimnastyczny | Układ złożony z 8 ćwiczeń w tym 2 stójkowych<br><br>Wejście siłowe - wymyk – kołowrót okroczny - odmyk | Układ złożony z 8 ćwiczeń w tym 1 stójkowe<br><br>Wejście siłowe - wymyk – podpór okroczny - odmyk | Układ złożony z 6 ćwiczeń w tym 1stójkowe<br><br>Wymyk z odbicia jednonóż - waga - odmyk | Układ złożony z 6 ćwiczeń w tym 1stójkowe na ławeczce gimnastycznej<br><br>Wymyk – waga - odmyk z pomocą nauczyciela |
| V  | Piramidy wieloosobowe-układ ćwiczeń                                           | Układ złożony z 8 ćwiczeń w tym 2 piramidy wieloosobowe o najwyższej skali trudności                   | Układ złożony z 8 ćwiczeń w tym 1 piramidy wieloosobowe o zróżnicowanej skali trudności            | Układ złożony z 6 ćwiczeń w tym 1 piramidy o zróżnicowanej skali trudności               | Układ złożony z 6 ćwiczeń w tym 1 piramidy o najniższej skali trudności                                              |

Przy ocenianiu występujące błędy obniżają ocenę o:

- jeden stopień - 1-3 błędów
- dwastopnie- 4-6 błędów
- trzy stopnie – powyżej 7 błędów
- 

### EDUKACJA ZDROWOTNA

Ze względu na specyfikę tych zajęć ocenianiu podlega:

- obecność i aktywność uczniów na zajęciach,
- gotowość do podejmowania zadań indywidualnych i zespołowych,
- praca i zaangażowanie ucznia dotycząca zadań takich jak: projektów, portfolio, referatów, prezentacji multimedialnej, pracy domowej i innych wytworów pracy ucznia,
- samoocena ucznia dotycząca rozwoju i jego umiejętności oraz zmian postaw i zachowań.