

## PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Przedmiotowy System Oceniania przedstawia szczegółowe informacje dotyczące form i kryteriów oceniania z wychowania fizycznego.
2. Przedmiotowy System Oceniania ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego.
4. Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (na pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z zasadami WSO w skali 1 do 6
5. Ocenę półroczną i końcoworoczną wystawia nauczyciel prowadzący zajęcia obligatoryjne - ogólnorozwojowe w porozumieniu z nauczycielem prowadzącym zajęcia fakultatywne. Ocena ta jest wypadkową ocen zajęć obligatoryjnych i fakultatywnych.

### Oceny klasyfikacyjne

6. Oceny klasyfikacyjne na pierwsze i drugie półrocze wystawiane są według następującej skali ocen  
Niedostateczny- 1  
Dopuszczający -2  
Dostateczny - 3  
Dobry -4  
Bardzo dobry -5  
Celujący -6
7. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów, rodziców lub opiekunów prawnych o wymaganiach edukacyjnych wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania, o sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności oraz kryteriach oceny z wychowania fizycznego.
8. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy brać pod uwagę:
  - a. sprawność i umiejętności,
  - b. aktywność i frekwencję,
  - c. wiadomości,
  - d. reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych .
9. Każdy uczeń podlega ocenie z wychowania fizycznego.
10. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni specjalistycznej obniżyć wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne

trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

11. W uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego.

12. Decyzję o zwolnieniu ucznia z zajęć podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii wydanej przez lekarza specjalisty lub poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

13. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony”.

14. Na zajęciach fakultatywnych ocenę wystawia się biorąc pod uwagę zaangażowanie frekwencję.

### Ocena z wychowania fizycznego w klasach IV-VI wymagania i uzasadnienie

#### 15. Celujący ( 6 ):

- uczeń posiadał sprawności, umiejętności i wiedzę ponad stawiane wymagania zgodnie z treściami programowymi,
- aktywnie uczestniczył we wszystkich lekcjach w-f,
- uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły
- zna przepisy i zasady mini gier sportowych, potrafi współorganizować i sędziować imprezę rekreacyjno - sportową,
- rozumie sens uprawiania ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na rozwój organizmu,
- posiadał nawyki dbałości o higienę stroju, osobistą i estetykę miejsca ćwiczeń,
- uczęszcza na zajęcia pozalekcyjne o charakterze sportowym i godnie reprezentuje szkołę na zawodach sportowy szczebla gminnego powiatowego i wojewódzkiego,
- jest kulturalny na imprezie sportowej i obiektywny w samoocenie i ocenianiu innych.

#### 16. Bardzo dobry ( 5 ):

- uczeń opanował zakres wymaganych wiadomości i umiejętności, rozumie i potrafi stosować ćwiczenia kształtujące i korekcyjne,
- aktywnie uczestniczył w lekcjach w-f .
- rozumie i stosuje zasady higieniczno-zdrowotne podczas nauki i wypoczynku,
- reprezentuje szkołę na zawodach sportowych,
- uczestniczy i współorganizuje zawody sportowe oraz przestrzega zasady „fair-

play",

- jest koleżeński i kulturalny w szkole i w życiu codziennym.

#### **17. Dobry ( 4 ):**

- uczeń prezentuje dobrą sprawność fizyczną,
- nie opuszcza zajęć w-f oraz wykazuje się dużą aktywnością i zaangażowaniem na lekcjach,
- troszczy się o higienę osobistą,
- opanował wiadomości i umiejętności jako podstawowe elementy wiedzy o zajęciach ruchowych,
- potrafi dokonywać obiektywnej samooceny sprawności swojej i kolegów,
- jest opanowany, koleżeński, kulturalny w szkole, na imprezie sportowej i w domu.

#### **18. Dostateczny ( 3 ):**

- uczeń systematycznie pracuje na zajęciach w-f,
- opanował podstawowe wymagania z wiadomości, umiejętności i motoryczności w zakresie umożliwiającym postęp w dalszym kontynuowaniu zajęć w-f,
- posiada nawyki higieniczno zdrowotne,
- jest koleżeński i uczynny.

#### **19. Dopuszczający ( 2 ):**

- uczeń ledwie spełnia podstawowe wymagania motoryczne i sprawnościowe lub jest bliski ich spełnienia,
- wykazuje niską aktywność na zajęciach w-f lub często je opuszcza,
- w ograniczonym stopniu opanował nawyki higieniczno-zdrowotne,
- nie uczestniczy w organizacji imprez rekreacyjnych przez zespół klasowy.

#### **20. Niedostateczny ( 1 ):**

- uczeń nie jest pilny i systematyczny na zajęciach w-f lub często je opuszcza,
- nie dba o fizyczny rozwój swego organizmu i nie czyni żadnych postępów w sprawności fizycznej,
- wykazuje znaczące braki w integracji zespołowej i wychowaniu społecznym oraz zdrowotnym.

### **Zadania podlegające ocenie dla klas IV-VI**

#### **21. Zdolności motoryczne**

1. Siła
2. Szybkość
3. Wytrzymałość
4. Zwinność
5. Gibkość
6. Moc

## **WIADOMOŚCI**

### **KLASA IV**

1. Nazewnictwo gimnastyczne.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.
3. Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.
4. Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
5. Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
6. Sposoby dokonywania samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
7. Kultura zachowania na imprezach sportowych.
8. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
9. Współpraca w grupie.

### **KLASA V**

1. Sposoby asekuracji i samoasekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.
3. Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.
4. Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
5. Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
6. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
7. Sposoby utrwalania nawyków higieny osobistej.
8. Samokontrola i samoocena postawy ciała w ruchu i w spoczynku.
9. Zasady współdziałania w grupie.

### **KLASA VI**

1. Umiejętność pomiaru tętna przed i po wysiłku.
2. Podstawowe przepisy mini piłki siatkowej.
3. Podstawowe przepisy mini piłki koszykowej.
4. Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej.
5. Podstawowe przepisy mini piłki nożnej.
6. Ukierunkowanie zainteresowań uczniów wg ich predyspozycji i możliwości.
7. Kształtowanie umiejętności sportowego współdziałania i zasad fair-play.
8. Zasady prowadzenia rozgrzewki.
9. Postępowanie przy urazach: zranieniach, stłuczeniach, zwichnięciach

i złamaniach.

10. Sposoby organizacji czasu wolnego.

### **Oceny ze sprawdzianów**

22. Uczeń może uzyskać ze sprawdzianów ocenę w skali od 1 do 6.

23. Po otrzymaniu oceny niezadowolającej ze sprawdzianu uczeń ma możliwość poprawy w ciągu dwóch tygodni od daty wykonania zadania.

24. Osoba, która nie mogła wykonać sprawdzianu ( w przypadku nieobecności, choroby itp.) musi zaliczyć go w ciągu dwóch tygodni.

25. Okres zaliczenia może być również wyznaczony indywidualnie np. ze względu na dłuższą nieobecność na lekcji spowodowaną chorobą lub kontuzją, nie później jednak niż do końca semestru.

26. Uczeń może poprawiać ten sam sprawdzian tylko jeden raz, w tym przypadku stawiamy lepszą ocenę.

### **Aktywność i frekwencja**

27. Aktywność i frekwencja wpływa w sposób zdecydowany na ocenę półroczną i roczną z wychowania fizycznego.

28. Uczeń może przed zajęciami zgłosić trzy razy w ciągu półrocza nie przygotowanie do lekcji bez konsekwencji- kolejny brak stroju oznacza ocenę niedostateczną z aktywności.

### **Klasyfikacja półroczna i roczna**

29. 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.

30. Uczeń niesklasyfikowany z powodu nieusprawiedliwionej nieobecności może zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami Szkolnego Systemu Oceniania.

Priorytety oceniania

- Postęp sprawności motorycznej;
- Poziom umiejętności;
- Wiadomości;

- Uczestnictwo w zajęciach obowiązkowych, przygotowanie do zajęć, postawa ucznia i stosunek do w - f oraz fakultetów;
- Społeczne zaangażowanie w krzewienie kultury fizycznej;
- Udział w zajęciach nadobowiązkowych, zawodach sportowych.

## UMIEJĘTNOŚCI

### Piłka koszykowa

Klasa IV:

1.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.

2.Podania i chwyt:

□ Ocena celująca (6):

\*Uczeń w dwójkach podaje celnie i chwyt, stosując pracę rąk i nóg w ruchu.

□ Ocena bardzo dobra (5):

\*Uczeń w dwójkach stosuje podania i chwyt 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:

### 1.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.

### 2.Podania i chwytty:

□ 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.

### 3. 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.

### 4. 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:

#### 1. Kozłowanie ze zmianą ręki, tempa i kierunku oraz podania i chwytów.

□ 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 koźłowania 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 koźłowania dowolną ręką ze zmianą tempa i kierunku oraz podejmuje próbę podawania i chwytania piłki w ruchu.

□ Ocena dopuszczająca (2):

\*Uczeń stara się wykonać koźłowanie dowolną ręką oraz stara się prawidłowo podać i chwycić piłkę.

□ Ocena niedostateczna (1):

\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

## 2. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji:

□ Ocena celująca (6):

\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po koźłowaniu slalomem.

□ Ocena bardzo dobra (5):

\*Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po koźłowaniu.

□ Ocena dobra (4):

\*Stosuje prawidłową technikę rzutu piłki do kosza, z miejsca, z biegu i po koźłowaniu

□ 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.

## 3. 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:

1. Zagrywka dolna.

□ Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 3 metrów.

\*5 zagrywek- ocena celująca (6)

\*4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

\*3 zagrywki- ocena dobra (4)

\*2 zagrywki- ocena dostateczna (3)

\*1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

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:

### 1. Zagrywka dolna

□ Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów.

\*5 zagrywek- ocena celująca (6)

\*4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

\*3 zagrywki- ocena dobra (4)

\*2 zagrywki- ocena dostateczna (3)

\*1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

### 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)

### 3. Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym po rzucie współwiczącego 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 z uwzględnieniem ilości:

- \*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)

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)

## LEKKOATLETYKA

Klasa IV:

1. Bieg na dystansie 60 metrów

□ Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 40m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z WSO (punkt 10)

\*System punktowy obowiązujący w szkole (WSO pkt.10)

0%-30%- ndst.

31%-45%-dop.

46%-70%-dst.

71%-85%-db.

86%-96%-bdb.

97%-100-cel.

2. Skok w dal sposobem naturalnym

□ Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według skali zgodny z WSO (punkt 10)

3. Rzut piłeczką palantową

☐ Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10)

#### 4. Rzut piłką lekarską 1 kg

☐ Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10)

#### 5. Bieg na 300 metrów dziewcząt i chłopców

☐ Bieg na dystansie 300 metrów z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany)

#### Klasa V:

##### 1. Bieg na dystansie 60 m

☐ Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z WSO (punkt 10)

##### 2. Skok w dal sposobem naturalnym

☐ Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według skali zgodny z WSO (punkt 10)

##### 3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

☐ Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według skali zgodny z WSO (punkt 10)

##### 4. Rzut piłeczką palantową

☐ Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10)

##### 5. Rzut piłką lekarską 2kg.

☐ Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10)

##### 6. Bieg na dystansie 300 metrów dziewcząt

☐ Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10)

#### 7. Bieg na dystansie 600 metrów chłopców

☐ Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10)

Klasa VI:

#### 1. Bieg na dystansie 60m

☐ Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z WSO (punkt 10)

#### 2. Skok w dal sposobem naturalnym

☐ Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według skali zgodny z WSO (punkt 10)

#### 3. Skok wzwyż sposobem naturalnym

☐ Poprawna technika skoku wzwyż sposobem naturalnym z pomiarem wysokości według skali zgodny z WSO (punkt 10)

#### 4. Rzut piłeczką palantową

☐ Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10)

#### 5. Rzut piłką lekarską 2kg.

☐ Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10)

#### 6. Bieg na dystansie 800 metrów dziewcząt

☐ Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10)

#### 7. Bieg na dystansie 1000 metrów chłopców

□ Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku według skali zgodny z WSO (punkt 10)

## Gimnastyka

Klasa IV

1. 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 wyprostowania 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.

2. 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

### 3. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji nauczyciela

#### □ Błędy:

- a.) Ugięte ręce
- b.) Ugięte nogi
- c.) Brak zachowania kąta prostego
- d.) Złe ułożenie głowy
- e.) Brak unoszenia tułowia

#### □ Ocena:

- 6- -----
- 5- b
- 4- b, a
- 3- b, a, c
- 2- e
- 1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### 4. Stanie na rękach z pozycji niskiej

#### □ Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak zamachu
- c.) Złe ustawienie rąk na materacu
- d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej
- e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

#### □ Ocena:

- 6- -----
- 5- e
- 4- e, a
- 3- e, a, b
- 2- e, b, c, d

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

5. 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

1. 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 wyprostowania 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

## 2. 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

## 3. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji współwiczającego

□ Błędy:

a.) Ugięte ręce

b.) Ugięte nogi

c.) Brak zachowania kąta prostego

d.) Złe ułożenie głowy

e.) Brak unoszenia tułowia

□ Ocena:

6- -----

5- b

4- b, a

3- b, a, c

2- e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## 5. Stanie na rękach z pozycji wysokiej

### □ Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak zamachu
- c.) Złe ustawienie rąk na materacu
- d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej
- e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

### □ Ocena:

6- -----

5- e

4- e, a

3- e, a, b

2- e, b, c, d

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## 6. Przerzut bokiem z pozycji bocznej

### □ Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk na materacu
- c.) Nieotrzymanie pozycji pionowej
- d.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia
- e.) Ugięte nogi w kolanach

### □ Ocena

6- -----

5- d

4- d, a

3- d, a, b

2- d, a, b, c, e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa VI

1. 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 wyprostowania 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

2. 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

### 3. Przerzut bokiem z pozycji przodem

#### □ Błędy

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk na materacu
- c.) Nieotrzymanie pozycji pionowej
- d.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia
- e.) Ugięte nogi w kolanach

#### □ Ocena

6- -----

5- d

4- d, a

3- d, a, b

2- d, a, b, c, e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

### 4. Przewrót 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

### 5. Krótki układ gimnastyczny:

-Przerzut bokiem-1/4 obrotu-przewrót w przód do przysiadu-siad płaski-leżenie tyłem-mostek-siad płaski ze skłonem w przód-przysiad podparty-przewrót w tył do rozkroku.

□ Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Brak podparcia w 4 punktach przy przerzucie bokiem
- c.) Przewrót na głowie
- d.) Brak umiejętności wykonania mostku
- e.) Ugięcie kolan przy skłonie w przód w siadzie płaskim
- f.) Złe ułożenie rąk oraz brak prawidłowego rozkroku przy przewrocie w tył
- g.) Brak płynności

□ Ocena:

6- -----

5- 1 błąd

4- 2 dowolne błędy

3- 4 dowolne błędy

2- 6 dowolnych błędów

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## 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 ruchu

□ 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