

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZESPOLE SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH NR 3 W SOSNOWCU

I ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

1. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z ustawą z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz.

U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.) oraz rozporządzeniem MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w

sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2015 poz. 843).

2. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze statutami Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 3 w Sosnowcu

II PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

3. Rok szkolny jest podzielony na dwa semestry kończące się oceną klasyfikacyjną.

4.1. Śródroczną i roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć edukacyjnych określa się wg skali zgodnie z § 9 ust. 1

rozporządzenia MEN z dnia 10 czerwca 2015r., które są średnią ważoną ocen bieżących.

4.2. Jeżeli średnia ważoną po przecinku wynosi $< ,49$ ocenę zaokrągla się w dół, a $. ,50$ w górę.

5. Roczna ocena klasyfikacyjna jest średnią ważoną wszystkich ocen cząstkowych z dwóch semestrów.

6. Elementami składowymi oceny z wychowania fizycznego są:

A. postawa wobec wychowania fizycznego,

B. sprawdziany z zakresu umiejętności i wiadomości oraz postępu sprawności motorycznej,

C. aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

7.1 Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

7.2 Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku

możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.

7.3 Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust. 2 przekracza połowę czasu

przeznaczonego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.

7.4 Uczeń jest zobowiązany do dostarczenia zwolnienia w terminie 14 dni od daty wystawienia zwolnienia przez lekarza.

7.5 Jeżeli zwolnienie z zajęć wf obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru,

z którego uczeń został oceniony.

8. Uczeń zwolniony z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie § 7. ust. 1 nie bierze udziału w sprawdzianach umiejętności i/lub testach postępu sprawności fizycznej zgodnie z § 3 ust. 5 rozporządzenia MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

W zamian uczniowi proponuje się inne formy aktywności fizycznej, nie zawierające ćwiczeń fizycznych

wskazanych w opinii wydanej przez lekarza.

9. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym, a uczeń i rodzice na specjalnym oświadczeniu do 30 września bieżącego roku szkolnego.

10. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępne do wglądu uczniów i rodziców przez cały rok szkolny w gablocie informacyjnej przy gabinecie wychowania fizycznego oraz na stronie internetowej Szkoły w zakładce „Dla ucznia”, "Dla rodzica".

11. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.

12. O postępach ucznia rodzice powinni być systematycznie informowani poprzez system interentowy

„Librus” oraz na zebraniach rodziców.

13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczeń i jego rodzice powinni być poinformowani o przewidywanej ocenie rocznej z wychowania fizycznego.

14. Uczeń lub jego rodzice mogą zgłosić zastrzeżenia do dyrektora szkoły, jeżeli uznają, że roczna ocena

klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych lub roczna ocena klasyfikacyjna zachowania zostały ustalone niezgodnie z przepisami dotyczącymi trybu ustalania tych ocen. W tym przypadku uczeń zdaje sprawdzian wiadomości i umiejętności. Jeżeli otrzymana ocena jest niższa, pozostawia się wcześniej ustaloną.

15. W przypadku uzyskania oceny rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu

poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

15.1. Nieobecności lub brak aktywności powyżej 50% powodują anulowanie dotychczasowych ocen zdobytych przez ucznia, a

w dokumentacji wpisuje się nieklasyfikowany/a. W tym przypadku uczeń może zostać dopuszczony przez radę pedagogiczną do egzaminu klasyfikacyjnego zgodnie z rozporządzeniem MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

15.2. Uczeń nieklasyfikowany z powodu przeważającej ilości nieusprawiedliwionych godzin nieobecności

może z egzaminu klasyfikacyjnego uzyskać najwyżej dopuszczający.

16. Wszystkie dokumenty dotyczące przedmiotowego systemu oceniania lub z nimi związane przechowuje

nauczyciel przez cały rok szkolny i udostępnia uczniom oraz rodzicom do wglądu na żądanie.

17. W sytuacjach spornych nie uregulowanych przez przedmiotowy system oceniania z wychowania

fizycznego oraz wewnątrzszkolnym systemem oceniania, obowiązują decyzję, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

III SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY NA WYCHOWANIU FIZYCZNYM

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

A. POSTAWA WOBEC WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(każdy uczeń otrzymuje minimum 3 oceny w skali 1-6; waga ocen 2)

Każdy uczeń w ciągu semestru otrzymuje minimum 1 ocenę za aktywność (1 ocena co 5 tygodni).

Systematyczność udziału w lekcji wf

."-" otrzymuje uczeń za nieprzygotowanie do zajęć, brak stroju lub obuwia

."+" otrzymuje uczeń gotowy i aktywny na zajęciach

."S" otrzymuje uczeń spóźniony, ale przygotowany do zajęć

."N" otrzymuje uczeń nieobecny, nieobecność nieusprawiedliwiona traktowana jest jak "-"

."Z" otrzymuje uczeń zwolniony na podstawie zwolnienia lekarskiego lub przez rodzica, ale w tym przypadku zwolnienie nie może być dłuższe niż tydzień

Ocena

Ilość minusów

6

0 „-” i „S”

5

1 „-” lub „S”

4

1 „-” lub 2 "S"

3

2 „-” lub 3 "S"

2

3 „-”

1

za każde 5 „-”

W przypadku częściowego zwolnienia (zajęcia na sali lub na basenie) przysługują 2 nieprzygotowania. Za 3 "-uczeń otrzymuje ocenę ndst.

Nieobecność należy usprawiedliwić u wychowawcy klasy w terminie 7 dni od powrotu do szkoły.

Po tym

terminie nieobecność może zostać uznana za nieusprawiedliwioną.

Przygotowanie do lekcji wf i aktywny udział:

. uczeń ma prawo wykorzystać 5 „nieprzygotowań do zajęć wf - np.” w każdym semestrze,

. za każde nieprzygotowanie (brak stroju, obuwia zmiennego) za każde 5 godzin lekcyjnych (po przekroczeniu dopuszczalnych możliwości „nieprzygotowania – np.”) uczeń otrzymuje do dziennika ocenę niedostateczną (z wyjątkiem lekarskiego zwolnienia z ćwiczeń),

. uczeń wykazujący rażąco negatywny stosunek do zajęć wf otrzymuje „niećwiczenie - nć”, co jest traktowane i oceniane jako nieprzygotowanie do zajęć,

. uczeń, który w okresie 5 tygodni zawsze był przygotowany do zajęć wf i brał w nich aktywny udział otrzymuje z tego obszaru ocenę celującą, a jeżeli wykorzystał tylko dopuszczalne „nieprzygotowanie” otrzymuje ocenę bardzo dobry.

B. SPRAWDZIANY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI I POSTĘPU W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ WIEDZY

(każdy uczeń otrzymuje minimum trzy oceny w skali 1-6; waga ocen 1)

Uczeń ma obowiązek przystąpić do wszystkich sprawdzianów z wyjątkiem uczniów z opinią o ograniczonych możliwościach udziału w zajęciach wf (§ 7. ust. 1). Jeżeli nie przystąpi do jakiegoś sprawdzianu otrzymuje do dziennika ocenę niedostateczną za ten sprawdzian.

Sprawdzian można poprawić w przeciągu dwóch tygodni od dnia powrotu do szkoły po usprawiedliwionej nieobecności. Po tym terminie (lub w przypadku nieusprawiedliwionej nieobecności) uczeń otrzymuje za sprawdzian do dziennika ocenę „1”.

Test sprawności jest wykonywany na początku roku szkolnego dla klas pierwszych (jako test bazowy) oraz pod koniec drugiego semestru jako test oceniający postępy w sprawności fizycznej.

Ocenie podlega postęp w zakresie sprawności fizycznej, a nie jej poziom.

Ocena

Kryteria oceny

6

znaczna poprawa wyników

5

poprawa wyników

4

uzyskanie wyników na tym samym poziomie

3

obniżenie wyników

2

znaczne obniżenie wyników

1

znaczne obniżenie wyników połączone z brakiem chęci do uprawiania kultury fizycznej

C. AKTYWNOŚĆ UCZNIĄ W DZIAŁANIACH PODEJMOWANYCH PRZEZ SZKOŁĘ NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ

(uczeń może uzyskać jedną lub więcej ocen w skali od 4-6, waga ocen 2)

uczeń może odmówić wpisania oceny jeżeli go ona nie satysfakcjonuje

- . Uczestniczenie w dodatkowych zajęciach (np. trening przed zawodami lub wycieczce o charakterze sportowym) od 1 do 6 „+” w zależności od frekwencji.
- . Udział w zawodach międzyszkolnych - Mistrzostwa Sosnowca od 1 do 6 „+” w zależności od wyniku.
- . Udział w zawodach wewnątrzszkolnych np. w Szkolnych Igrzyskach Sportowych, Dniu Sportu Szkolnego od 1 do 4 „+” w zależności od wyniku.
- . Pomoc w organizowaniu imprez sportowych, działalność na rzecz sportu szkolnego od 1 do 4 „+” w zależności od ilości obowiązków.
- . Gra w klubie sportowym potwierdzona zaświadczeniem od 1 do 6 „+” w zależności czy treningi trwały przez cały semestr czy krócej.
- . za szczególne zaangażowanie w lekcje, inwencję twórczą „+”
- . za aktywny udział indywidualny i zespołowy w planowaniu oraz organizacji zajęć (np. edukacji zdrowotnej)

Ocena

Ilość plusów

6 - 6

5 - 5

Ocen niższych nie wystawia się

Lekkoatletyka

1 Gimnazjum:

100m

Dopuszczająca uczeń wie co to falstart, potrafi przebiec dystans 100m bez popełnienia falstartu, zna zasady bezpieczeństwa stosowane podczas biegów.

Dostateczna uczeń wie co to falstart, zna rodzaj startu w biegach sprinterskich, potrafi przebiec dystans 100m bez popełniania falstartu.

Dobra uczeń wie co to falstart, zna rodzaj startu w biegach sprinterskich oraz komendy startowe, potrafi przebiec dystans 100m bez popełniania falstartu.

Bardzo dobra uczeń wie co to falstart, zna rodzaj startu w biegach sprinterskich oraz komendy startowe, potrafi przebiec dystans 100m bez popełniania falstartu, zna i potrafi wymienić dystanse biegów sprinterskich.

Celująca uczeń wie co to falstart, zna rodzaj startu w biegach sprinterskich oraz komendy startowe, potrafi przebiec dystans 100m bez popełniania falstartu, zna i potrafi wymienić dystanse biegów sprinterskich, wie jaki jest aktualny rekord świata na 100m.

Skok w dal

Dopuszczająca uczeń wykonuje skok w dal z krótkiego rozbiegu, np. z kilku kroków, zna zasady bezpieczeństwa w czasie nauki skoków.

Dostateczna uczeń potrafi wykonać skok w dal z pełnego rozbiegu, wie jak odmierzyć rozbieg.

Dobra uczeń potrafi wykonać skok w dal z pełnego rozbiegu, wie jak odmierzyć rozbieg, zna podstawowe przepisy.

Bardzo dobra uczeń wykonuje skok w dal z pełnego rozbiegu, wie jak odmierzyć rozbieg, zna podstawowe przepisy i potrafi wymienić sposoby skoku w dal.

Celująca - uczeń wykonuje skok w dal z pełnego rozbiegu, wie jak odmierzyć rozbieg, zna podstawowe przepisy i potrafi wymienić sposoby skoku w dal, wie jaki jest aktualny rekord świata w skoku w dal.

Kryteria szczegółowe z wychowania fizycznego dla gimnazjum piłka nożna

Klasa I gimnazjum

klasa I :

I semestr

Kontrola i prowadzenie piłki

6

Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną, płynnie wykonuje prowadzenie po slalomie w linii prostej , w pełni kontroluj piłkę, zmienia nogi podczas prowadzenia , prowadzi nogą dalszą od tyczki

5

Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną, płynnie wykonuje prowadzenie po slalomie w linii prostej , kontroluj piłkę, zmienia nogi podczas prowadzenia , nie prowadzi nogą dalszą od tyczki

4

Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną, wykonuje prowadzenie po slalomie w linii prostej , kontroluje piłkę, nie zmienia nogi podczas prowadzenia ,

3

Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną, wykonuje prowadzenie po slalomie w linii prostej z problemami (piłka ucieka) , słabo kontroluje piłkę, nie zmienia nogi podczas prowadzenia ,

2

Uczeń nie zna przepisów gry w piłkę nożną, wykonuje prowadzenie po slalomie w linii prostej z dużymi problemami (piłka ucieka kilka razy) , bardzo słabo kontroluje piłkę, nie zmienia nogi podczas prowadzenia ,

1

Uczeń nie zna przepisów gry w piłkę nożną, nie wykonuje prowadzenie po slalomie w linii prostej,

nie kontroluje piłki,

II semestr

6

Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną, płynnie wykonuje prowadzenie po slalomie po linii łamanej, w pełni kontroluje piłkę, zmienia nogi podczas prowadzenia, prowadzi nogą dalszą od tyczki i potrafi oddać podanie do bramki, wykona żonglerkę stopami 10 razy

5

Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną, płynnie wykonuje prowadzenie po slalomie po linii łamanej, kontroluje piłkę, zmienia nogi podczas prowadzenia, nie prowadzi nogą dalszą od tyczki, potrafi oddać podanie do bramki, wykona żonglerkę stopami 5 razy

4

Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną, wykonuje prowadzenie po slalomie w linii łamanej, kontroluje piłkę, nie zmienia nogi podczas prowadzenia, wykona żonglerkę stopami 3 razy

3

Uczeń zna przepisy gry w piłkę nożną, wykonuje prowadzenie po slalomie w linii łamanej z problemami (piłka ucieka), słabo kontroluje piłkę, nie zmienia nogi podczas prowadzenia,

2

Uczeń nie zna przepisów gry w piłkę nożną, wykonuje prowadzenie po slalomie w linii łamanej z dużymi problemami (piłka ucieka kilka razy), bardzo słabo kontroluje piłkę, nie zmienia nogi podczas prowadzenia

1

Uczeń nie zna przepisów gry w piłkę nożną, nie wykonuje prowadzenie po slalomie w linii prostej, nie kontroluje piłki,

Testy sprawnościowe z piłki ręcznej

Gimnazjum kl. I sem. I

„Kozłowanie piłki w slalomie”.

6 – płynnie i sprawnie kozłuje piłkę w odpowiedniej postawie prawą i lewą ręką. Zna przepisy gry

5 – sprawnie porusza się z piłką w slalomie, podczas kozłowania zmienia ręce. Zna przepisy gry

4 – poprawnie kozłuje piłkę, podczas kozłowania zmienia ręce. Zna przepisy gry

3 – kozłuje piłkę tylko jedną ręką, zna podstawowe przepisy gry

2 – gubi piłkę w slalomie, kozłuje jedną ręką, nie zna podstawowych przepisów gry

1- nie potrafi kozłować piłki, gubi kilkakrotnie piłkę, nie zna podstawowych przepisów gry

Gimnazjum kl. I sem. II

„Przyjęcie piłki po podaniu, kozłowanie zakończone rzutem na bramkę”.

6 – prawidłowy chwyt piłki, płynne przejście do kozłowania. Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w slalomie, zakończone celnym rzutem do bramki. Zna przepisy gry

5 – prawidłowy chwyt, kozłowanie obiema rękami piłki w slalomie, zakończone celnym rzutem do bramki. Zna przepisy gry.

4 – chwyt piłki po podaniu, kozłuje piłkę jedną ręką w slalomie, wykonuje celny rzut z miejsca do bramki. Zna przepisy gry.

3 – niepewny chwyt piłki po podaniu, w slalomie podczas kozłowania gubi piłkę, wykonuje niecelny rzut do bramki. Zna podstawowe przepisy gry.

2 – nie potrafi kilkakrotnie chwycić piłki po podaniu, gubi piłkę podczas kozłowania. Zna podstawowe przepisy gry.

1 – nie potrafi chwycić i kozłować piłki. Niecelnie rzuca piłkę z miejsca do bramki. Nie zna przepisów gry.

Sprawdziany i kryteria oceniania – pływanie

Gimnazjum kl. 1

Praca RR do kraula na piersiach z deską w nogach

- 6 – uczeń przeplynie 25m bez zatrzymania bez deski (nogi zaplecione)
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplnięcia na wodzie płytkiej

Praca NN do kraula na piersiach z deską w rękach

- 6 – uczeń przeplynie 25m bez zatrzymania bez deski (ramiona z przodu)
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplnięcia na wodzie płytkiej

Kraul na piersiach

- 6 – uczeń przeplynie 25 m ze skoku startowego
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania z wody
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplnięcia na wodzie płytkiej

Praca RR do kraula na grzbiecie z deską w nogach

- 6 – uczeń przeplynie 25m bez zatrzymania bez deski (nogi zaplecione)
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplnięcia na wodzie płytkiej

Praca NN do kraula na grzbiecie z deską w rękach

- 6 – uczeń przeplynie 25m bez zatrzymania bez deski (ramiona za głową)
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplnięcia na wodzie płytkiej

Kraul na grzbiecie

- 6 – uczeń przeplynie 50 m ze skoku startowego
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przeplynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przeplnięcia na wodzie płytkiej

GIMNASTYKA

GIMNAZJUM

I klasa

Ocenię podlegają **przewroty w przód i w tył**. W zależności od wybranego poziomu trudności uczeń może otrzymać:

- **ocena niedostateczna:** uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia lub odmawia jego wykonania.
- **ocena dopuszczająca:** z przysiadu podpartego przewrót przez głowę (nogi ugięte) bez chwytu za podudzia, przejście do postawy zasadniczej z podparciem o materac, Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z pomocą.
- **ocena dostateczna:** z przysiadu podpartego przewrót w przód do przysiadu podpartego i przewrót w tył do przysiadu podpartego.
- **ocena dobra:** z przysiadu podpartego przewrót w przód o nogach prostych do przysiadu podpartego i przewrót w tył do postawy rozkroczonej.
- **ocena bardzo dobra:** przewrót w przód do postawy rozkroczonej, przejście do postawy, i przewrót w tył o nogach prostych do skłonu podpartego.
- **ocena celująca:** przewrót w przód z postawy do postawy o NN prostych, i przewrót w tył o nogach prostych do skłonu podpartego.

Przewrót w tył do rozkroku

- **ocena niedostateczna:** uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia lub odmawia jego wykonania.

Dopuszczający:	Dostateczny:	Dobry:	Bardzo dobry:	Celujący:
Skłon w przód o nogach ugiętych, chwyt od zewnątrz za kostki, przewrót w tył do przysiadu podpartego, brak wyskoku z ramionami w górę.	Skłon w przód o nogach ugiętych, chwyt od zewnątrz za kostki- wytrzymać 3 sek., przewrót w tył do rozkroku podpartego (nogi ugięte), niski podskok z ramionami w górę.	Skłon w przód o nogach ugiętych, chwyt od zewnątrz za stopy- wytrzymać 3 sek., przewrót w tył do rozkroku podpartego (nogi ugięte), niski podskok z ramionami w górę	Skłon w przód o nogach ugiętych, chwyt od zewnątrz za stopy - wytrzymać 3 sek., przewrót w tył do rozkroku podpartego o nogach prostych, wyskok z ramionami w górę tzw. „sprężynka”	Skłon w przód o nogach ugiętych, chwyt od zewnątrz za stopy, głowa do kolan - wytrzymać 3 sek., przewrót w tył do rozkroku podpartego o nogach prostych, wyskok z ramionami w górę tzw. „sprężynka”

Piłka koszykowa

	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
Podanie jednorącz z wparach i chwyt oburącz	Duże braki w technice rzutu i chwytu. Brak umiejętności w reagowaniu na podanie. Brak celności podań.	Nieprawidłowości techniczne w podaniu lub chwycie piłki. Niecelne podania, nieskuteczne chwyt.	Prawidłowo technicznie wykonane podanie i chwyt bez wykorzystania szybkości reakcji na podanie lub nie skuteczny chwyt piłki.	Postawa w wykroku noga wykrocza z przodu przeciwna do ręki podającej. Zamach prawie prostym ramieniem z mocnym płaskim podaniem na wysokość klatki piersiowej współwiczającego. Chwyt oburącz wyciągniętych przed klatkę piersiową ramion. Dłonie z boku piłki z rozstawionymi palcami. Wytracenie szybkości piłki przez ściągnięcie ramion do klatki piersiowej. Praca nóg z szybkim refleksem-reagowaniem na kierunek lotu piłki doskok, odskok, dobiegnięcie, wycofanie.	Kilkakrotnie, celne podanie do partnera oraz pewny chwyt oburącz do partnera (technika jak na bdb.)

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DYSCYPLINA : PIŁKA SIATKOWA

I KLASA GIMNAZJUM		
UMIEJĘTNOŚĆ	OCENA	
<p>1. Przyjmowanie postawy siatkarskiej po dojsciu w określone miejsce krokiem dostawnym i podwójnym.</p> <p>2. Odbicie piłki po dojsciu sposobem dolnym nad siebie i górnym do partnera</p> <p>3. Przez siatkę, przyjęcie dorzuconej piłki do wystawiającego, który wystawia i przebiecie za siatkę w określone miejsce.</p> <p>4. Zagrywka sposobem dolnym.</p> <p>5. Przepisy dotyczące zasad gry i zawodnika.</p>	6	<p>1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym startując w zawodach, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły.</p> <p>3. Nie posiada oceny niedostatecznej za brak stroju (uczeń może w czasie 1 semestru zgłosić 3 brak stroju w ramach zajęć wychowania fizycznego obejmujących zajęcia na sali i na basenie)</p>
	5	<p>1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.</p> <p>2. Jest bardzo sprawny fizycznie.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.</p> <p>4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.</p> <p>5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.</p> <p>6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń; systematycznie jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego (sala i basen).</p> <p>7. Bierze aktywny udział w zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.</p>
	4	<p>1. Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.</p> <p>2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.</p> <p>4. Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.</p> <p>5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.</p> <p>6. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.</p> <p>7. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.</p>
	3	<p>1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.</p> <p>2. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.</p>

		<p>4. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce.</p> <p>5. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.</p> <p>6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do zajęć z wychowania fizycznego.</p>
	2	<p>1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże luki.</p> <p>2. Jest mało sprawny fizycznie.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.</p> <p>4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych.</p> <p>5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu fizycznym.</p> <p>6. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń, często jest nieobecny lub nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>7. Unika zajęć pozalekcyjnych z kultury fizycznej.</p>
	1	<p>1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.</p> <p>2. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.</p> <p>3. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.</p> <p>4. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.</p> <p>5. Często jest nieobecny lub nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>6. Odmawia udziału w zajęciach pozalekcyjnych w zakresie kultury fizycznej.</p>

