

# KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Przy ocenie ucznia bierze się pod uwagę następujące kryteria:

1. Stopień opanowania materiału programowego.
2. Postępy w usprawnianiu.
3. Postawę ucznia i jego stosunek do ćwiczeń.
4. Zaangażowanie na lekcji.
5. Poziom wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej.
6. Poziom sprawności motorycznej i psychomotorycznej, a także poziom opanowania techniki, taktyki, zasad i przepisów dotyczących dyscyplin sportowych objętych programem.
7. Poziom wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.
8. Aktywność pozalekcyjna i pozaszkolna w zakresie wychowania fizycznego i sportu.
9. Wyniki i osiągnięcia sportowe ucznia.

## OCENA ROCZNA

### Ocena celująca

- Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, bądź też innych formach działalności związanych z wychowaniem fizycznym.
- Bierze aktywny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły i poza nią / są to zajęcia systematyczne/.
- Reprezentuje szkołę na zawodach sportowych na szczeblu miasta, powiatu, województwa.

### Ocena bardzo dobra

- Uczeń w pełni opanował materiał programowy.
- Posiada wysoki poziom wiedzy z zakresu wychowania fizycznego, zna założenia taktyczne oraz przepisy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
- Wykazuje się bardzo wysokim stopniem opanowania poszczególnych elementów technicznych, potrafi wykorzystać je w praktycznym działaniu.
- Posiada umiejętność diagnozowania własnego rozwoju fizycznego, wydolności i sprawności fizycznej za pomocą obowiązującego testu oraz potrafi we właściwy sposób zinterpretować wyniki.
- Potrafi dobrać i we właściwy sposób przeprowadzić rozgrzewkę przygotowującą organizm do wybranej dyscypliny.
- Bierze udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą zastrzeżeń.

### Ocena dobra

- Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
- Posiada wiadomości i umiejętności z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania, wykorzystuje je w praktycznym działaniu przy niewielkiej pomocy nauczyciela.
- Z drobnymi niedociągnięciami potrafi zdiagnozować własny rozwój fizyczny za pomocą obowiązującego testu, z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
- Swoją sprawność fizyczną utrzymuje na dobrym, względnie stałym poziomie, nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem.
- Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi większych zastrzeżeń.
- Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego i jest do nich przygotowany.

### **Ocena dostateczna**

- Uczeń opanował materiał programowy na dostatecznym poziomie.
- Wykazuje przeciętny poziom opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego oraz niski poziom umiejętności technicznych i taktycznych, które w niewielkim stopniu potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- W stopniu dostatecznym potrafi ocenić swój rozwój fizyczny i z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki.
- Brak progresji poziomu sprawności fizycznej ucznia w porównaniu do wcześniej uzyskiwanych wyników.
- Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do wychowania fizycznego.
- Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego i często bywa do nich nieprzygotowany.

### **Ocena dopuszczająca**

- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym.
- Wykazuje się niskim poziomem opanowania wiadomości z zakresu wychowania fizycznego a przyswojonych umiejętności technicznych i taktycznych nie potrafi wykorzystać w praktycznym działaniu.
- Swój rozwój fizyczny, sprawność i wydolność fizyczną potrafi ocenić i zdiagnozować tylko przy pomocy nauczyciela.
- Nie wykazuje chęci do pracy nad podniesieniem swojej sprawności. We wszystkich próbach uzyskuje wyniki gorsze od wcześniej osiągniętych.
- Na lekcjach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma lekceważący stosunek do zajęć.
- Często opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, rzadko jest do nich przygotowany.

### **Ocena niedostateczna**

- Uczeń nie spełnia wymagań stawianych przez program.
- Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z zakresu wychowania fizycznego.
- Nie potrafi zdiagnozować własnego rozwoju fizycznego, wydolności i sprawności fizycznej, nawet z pomocą nauczyciela nie potrafi zinterpretować wyników.
- Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej.
- Przejawia rażące braki w zakresie wychowania społecznego, ma lekceważący stosunek do przedmiotu, odmawia wykonywania ćwiczeń.
- Nagminnie opuszcza lekcje wychowania fizycznego, jest do nich nieprzygotowany.

## **SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN ZE SPRAWDZIANÓW U POSZCZEGÓLNYCH NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

Nauczyciele wychowania fizycznego:

**mgr Mazur Agnieszka**

**mgr Nobik Paweł**

**mgr Izabella Ślusarczyk**

# KRYTERIA OCENY Z DLA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW KLAS I –III

## Lekkoatletyka Klasy I - III

(OCENY WG NORM Z TABELI)

1. Bieg na 100m.
2. Bieg na 500m, 1000m dziewczęta; chłopcy na 500m, 1000m, 1500m.
3. Skok w dal techniką naturalną.
4. Skok wzwyż techniką nożycową
5. Rzut piłką lekarską.

## OCENA UMIEJĘTOŚCI

### Gimnastyka:

#### Klasa I

- przewrót w przód
- przewrót w tył
- układ ćwiczeń zwinnościowych
- skok rozkroczny przez kozła
- przewrót w przód na skrzyni wzdłuż
- układ ćwiczeń równoważnych (dziewczęta)

#### Klasa II

- stanie na rękach
- stanie na głowie
- układ ćwiczeń zwinnościowo – akrobatycznych
- skok kuczny przez skrzynię wszerz
- układ ćwiczeń równoważnych (dziewczęta)

#### Klasa III

- przerzut bokiem
- skok zawrotny przez skrzynię wszerz
- układ ćwiczeń dwójkowych
- układ ćwiczeń równoważnych (dziewczęta)

## **Piłka ręczna:**

### **Klasa I**

- podania jednorącz półgórne i chwyty
- kozłowanie
- rzut do bramki z biegu

### **Klasa II**

- rzut do bramki w wyskoku

### **Klasa III**

- rzut do bramki po przeskoku

## **Piłka siatkowa:**

### **Klasa I**

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym
- odbicia piłki sposobem oburącz dolnym

### **Klasa II**

- odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym
- zagrywka tenisowa

### **Klasa III**

- wystawienie piłki sposobem górnym w przód i w tył
- zbitcie tenisowe

## **Piłka nożna:**

Klasy I – III uderzenia piłki o ławeczkę oceniane wg tabeli.

### **Klasa I**

- prowadzenie piłki ze zmianą kierunku
- podania i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy

### **Klasa II**

- uderzenie piłki prostym podbiciem
- uderzenie piłki głową

### **Klasa III**

- zwody z piłką
- żonglerka

## **Piłka koszykowa:**

### **Klasa I**

- podania i chwytaki piłki w biegu
- rzut jednoręczny do kosza z miejsca
- kozłowanie prawą i lewą ręką w ruchu

### **Klasa II**

- rzut do kosza w wyskoku
- rzut z biegu po podaniu

### **Klasa III**

- rzut z biegu po kozłowaniu

## **Taniec towarzyski:**

### **Klasa I -III**

- układ z wybranego tańca standardowego i latynoamerykańskiego.

## Tabele wyników – LEKKA ATLETYKA

	<i>Dziewczeta</i>			<i>Chłopcy</i>			
	<i>100 metrów (s)</i>						
<i>Klasa</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	
<i>Cel</i>	<15.99	<15.49	<14.99	<14.00	<13.49	<13.00	
<i>Bdb</i>	16.00-16.99	15.49-16.49	15.00-15.49	14.00-14.99	13.50-14.49	13.00-13.99	
<i>Db</i>	17.00-17.99	16.50-17.49	15.50-16.49	15.00-15.99	14.50-15.49	14.00-14.99	
<i>Dst</i>	18.00-18.99	17.50-18.49	16.50-17.99	16.00-16.99	15.50-16.49	15.00-15.99	
<i>Dop</i>	>18.99	>18.49	>17.99	>16.99	>16.49	>15.99	
			<i>Bieg na 1</i>	<i>okrażenie</i>			
<i>Cel</i>	<1'45	<1'40	>1'35	<1'30	<1'25		
<i>Bdb</i>	1'46-1'55	1'41-1'50	1'36-1'45	1'31-1'40	1'26-1'35		
<i>Db</i>	1'56-2'10	1'51-2'05	1'46-2'00	1'41-1'50	1'36-1'45		
<i>Dst</i>	2'11-2'30	2'06-2'25	2'01-2'20	1'51-2'05	1'46-1'59		
<i>Dop</i>	>2'31	>2'26	>2'20	>2'05	>1'59		
	<i>Bieg na 2 okrążenia</i>						<i>3 okrążenia</i>
<i>Cel</i>	<4'11	<4'06	<4'01	<3'40	<3'35	<3'30	<5'45
<i>Bdb</i>	4'11-4'40	4'06-4'35	4'01-4'30	3'40-4'20	3'35-4'15	3'30-4'10	5'46-6'15
<i>Db</i>	4'41-5'10	4'36-5'05	4'31-5'00	4'21-4'50	4'16-4'45	4'11-4'40	6'15-7'00
<i>Dst</i>	5'11-5'50	5'06-5'45	5'01-5'40	4'51-5'20	4'46-5'15	4'41-5'10	7'01-7'30
<i>Dop</i>	>5'50	>5'45	>5.40	>5'20	>5'15	>5'10	>7'30
	<i>2kg Rzut piłką</i>			<i>lekarską (m)</i>	<i>3kg</i>		
<i>Cel</i>	>9	>10	>11	>9	>10	>12	
<i>Bdb</i>	6-9	7-10	8-11	7-9	8-10	10-12	
<i>Db</i>	4-5.9	5-6.9	6-7.9	6-6.9	7-7.9	8-9.9	
<i>Dst</i>	2-3.9	3-4.9	4-5.9	5-5.9	6-6.9	7-7.9	
<i>Dop</i>	<2	<3	<4	<5	<6	<7	

## Tabele wyników - LEKKA ATLETYKA, PIŁKA SIATKOWA I NOŻNA

Klasa I gimnazjum										
	Skok w dal		Skok wzwyż		Skok dosiężny		P.S odbicia w parach		P.N uderzenia o ławeczkę	
Ocena	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.
Cel	4,40	4,00	130	120	52	43	20		39+	20+
Bdb	4,00	3,50	120	110	48	38	15		30	15
Db	3,80	3,30	110	105	38	33	10		25	13
Dst	3,50	3,00	105	100	34	29	6		20	10
Klasa II gimnazjum							P.S odbicia g/d, serie nad sobą			
	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.
Cel	5,00	4,30	135	125	55	45	25		41+	22+
Bdb	4,50	3,80	125	115	50	40	18		32	18
Db	4,00	3,50	115	110	40	35	12		27	15
Dst	3,50	3,30	110	105	36	30	6		22	12
Klasa III gimnazjum					Zbicie tenisowe					
	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.
Cel	5,70	4,50	140	130	65	50			43+	35+
Bdb	5,00	4,00	130	120	60	46			34	27
Db	4,50	3,80	120	115	45	40			29	20
Dst	4,00	3,50	115	110	40	32			25	15