

KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Określenie przedmiotu oceny.
 - a) Wiadomości-przepisy wybranych zabaw i gier rekreacyjnych oraz mini gier zespołowych, znajomość przeznaczenia podstawowego sprzętu sportowego, zasady bezpieczeństwa zabaw na śniegu, lodzie i wodzie nawyki higieniczne. Umiejętność współpracy w grupie świadomość potrzeby aktywności fizycznej i rozwoju.
 - b) Umiejętności-wybrane elementy gier zespołowych, lekkiej atletyki, gimnastyki oraz łyżwiarstwa, saneczkarstwa, gier uzupełniających; w poszczególnych grupach wiekowych badanie wybranych cech motorycznych poprzez sprawdziany według rozkładu materiału.
 - c) Motoryka-pomiary cech motorycznych z uwzględnieniem progresji wyników.
 - d) Postawa wobec kultury fizycznej i zdrowego ciała-aktywność na zajęciach, zasady higieny, stosunek do nauczyciela i rówieśników, poszanowanie mienia szkolnego, prace społeczne na rzecz szkoły, kultura osobista w czasie przerw i zajęć, gotowość do zajęć, bieżąca ocena postaw ucznia według przyjętych kryteriów:
 - Długoterminowe zwolnienia lekarskie-nauczyciel może zwolnić ucznia z zajęć lekcyjnych w przypadku pierwszej bądź ostatniej godziny po pisemnym oświadczeniu rodzica o wyrażeniu zgody.
 - Jeżeli uczeń nie uczestniczy w zajęciach powyżej 30% (zajęcia usprawiedliwione) może uzyskać za dany semestr najwyżej ocenę dobrą.
 - Uczeń może bez podania przyczyny dwa razy nie brać udziału w zajęciach lekcyjnych.
2. Sposoby oceniania - na ocenę wpływają następujące czynniki: w/w elementy z wiadomości, umiejętności, motoryki i podstaw.
3. Sposoby przedstawiania oceny-stopnie częściowe.
4. Częstotliwość oceniania-umiejętności i cechy motoryczne są oceniane zgodnie z programem po skończeniu realizacji danego etapu nauczania, na bieżąco oceniamy postawy i wiadomości przynajmniej dwa razy w semestrze).
5. Sposób wyznaczania oceny semestralnej-średnia arytmetyczna z uwzględnieniem w umiejętnościach i cechach motorycznych postępu.

Przy ocenie ucznia mniej uzdolnionego ruchowo, szczególną uwagę zwracamy na jego postawę:

- a) Możliwość poprawienia oceny ma uczeń, który zgłosi chęć poprawy oceny, co najmniej na dwa tygodnie przed zakończeniem semestru, z wyjątkiem uczniów, którzy mają nieusprawiedliwione ponad 30% zajęć.
- b) Za udział w zawodach szkolnych uczeń może uzyskać ocenę częściową bardzo dobrą, natomiast za zawody międzyszkolne ocenę celującą.
- c) Za udział w zawodach na szczeblu rejonowym można podnieść ocenę końcową o stopień wyżej.
- d) Za postawę ucznia i wiadomości oceniamy dwa razy w semestrze.
- e) Uczeń uzyskuje po jednej ocenie w semestrze za: LA, gry zespołowe, gimnastykę, sporty uzupełniające.
- f) Przy ocenie końcowej nauczyciel powinien wziąć pod uwagę samoocenę ucznia i ocenę klasy.

Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego na podstawie zwolnienia od rodziców (do 7 dni), powyżej 7 dni-zwolnienie lekarskie.

ZAKRES SPRAWDZIANÓW DLA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW W GIMNAZJUM

Sprawdzian z zakresu motoryczności powinien zawierać próby:

- a) Szybkości.
- b) Wytrzymałości.
- c) Skoczności.
- d) Siły.

Podczas sprawdzianów należy uwzględnić technikę poszczególnych konkurencji.

Konkurencje dla dziewcząt:

- Bieg na dystansie 60 m (szybkość).
- Bieg na dystansie 600 m (wytrzymałość).
- Skok w dal (skoczność).
- Rzut piłką lekarską w tył przez głowę (siła).

Konkurencje dla chłopców:

- Bieg na dystansie 60 m (szybkość).
- Bieg na dystansie 1000 m (wytrzymałość).
- Skok w dal (skoczność).
- Rzut piłką lekarską w tył przez głowę (siła).

Nauczyciel może uzupełnić sprawdziany lub zastąpić innymi konkurencjami np.: 100 m, wyskok dosiężny, bieg uliczny lub przełajowy, pchnięcie kulą i inne.

W ocenie należy uwzględnić poprawę wyników a także warunki fizyczne np.: rzut piłką lekarską lub pchnięcie kulą.

LEKKOATLETYKA

TABELE OSIĄGNIĘTYCH WYNIKÓW I PROPONOWANYCH OCEN

KLASA I

60 m.			600 m. Dziewcząt		1000 m. Chłopców	
DZ.	CH.	OCENA	Wyniki	OCENA	Wyniki	OCENA
9,3	8,7	Celujący	2:14,0	Celujący	3:40,0	Celujący
9,9	9,3	Bardzo Dobry	2:20,0	Bardzo Dobry	4:00,0	Bardzo Dobry
10,3	9,9	Dobry	2:38,0	Dobry	4:20,0	Dobry
10,8	10,6	Dostateczny	2:48,0	Dostateczny	4:40,0	Dostateczny
12,0	11,5	Dopuszczający	2:56,0	Dopuszczający	5:00,0	Dopuszczający

Skok w dal			Rzut piłką lekarską w tył przez głowę		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA	Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
4,00	4,70	Celujący	8,10	10,70	Celujący
3,80	4,40	Bardzo dobry	7,70	9,50	Bardzo dobry
3,60	4,00	Dobry	6,50	8,00	Dobry
3,30	3,60	Dostateczny	5,80	6,50	Dostateczny
3,00	3,20	Dopuszczający	5,40	6,30	Dopuszczający

KLASA II

60 m.			600 m. Dziewcząt		1000 m. Chłopców	
DZ.	CH.	OCENA	Wyniki	OCENA	Wyniki	OCENA
9,30	8,20	Celujący	2:12,0	Celujący	3:30,0	Celujący
9,75	8,70	Bardzo Dobry	2:16,0	Bardzo Dobry	3:50,0	Bardzo Dobry
10,60	9,40	Dobry	2:35,0	Dobry	4:10,0	Dobry
11,20	10,15	Dostateczny	2:42,0	Dostateczny	4:30,0	Dostateczny
11,40	10,45	Dopuszczający	2:53,0	Dopuszczający	4:50,0	Dopuszczający

Skok w dal			Rzut piłką lekarską w tył przez głowę		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA	Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
4,30	5,00	Celujący	8,00	10,40	Celujący
4,00	4,70	Bardzo dobry	6,40	8,50	Bardzo dobry
3,70	4,40	Dobry	6,00	7,90	Dobry
3,40	4,00	Dostateczny	5,20	6,70	Dostateczny
3,10	3,60	Dopuszczający	4,90	5,80	Dopuszczający

KLASA III

60 m.			600 m. Dziewcząt		1000 m. Chłopców	
DZ.	CH.	OCENA	Wyniki	OCENA	Wyniki	OCENA
8,7	7,8	Celujący	2:08,0	Celujący	3:20,0	Celujący
9,0	8,2	Bardzo Dobry	1:12,0	Bardzo Dobry	3:40,0	Bardzo Dobry
9,6	8,8	Dobry	2:30,0	Dobry	4:00,0	Dobry
10,0	9,6	Dostateczny	2:38,0	Dostateczny	4:20,0	Dostateczny
11,2	10,0	Dopuszczający	2:48,0	Dopuszczający	4:40,0	Dopuszczający

Skok w dal			Rzut piłką lekarską w tył przez głowę		
Dziewczęta	Chłopcy	OCENA	Dziewczęta	Chłopcy	OCENA
4,40	5,20	Celujący	9,00	11,0	Celujący
4,20	4,90	Bardzo dobry	7,50	9,50	Bardzo dobry
3,60	4,60	Dobry	6,50	8,50	Dobry
3,30	4,30	Dostateczny	5,50	7,50	Dostateczny
3,00	3,70	Dopuszczający	5,00	6,50	Dopuszczający

Tabelę wyników i ocen nauczyciel może dobrać według własnego doświadczenia z uwzględnieniem wieku dziecka i warunków, w jakich przeprowadzana jest próba. W pierwszym semestrze można wyliczyć średnią wyników w danej klasie lub roczniku z postawieniem oceny na korzyść ucznia.

UMIĘJĘTNOŚCI BRANE POD UWAGĘ PRZY OCENIANIU UCZNIÓW

KOSZYKÓWKA

Klasa I gimnazjum

I semestr

- Podania i chwyt piłki po kozłowaniu.
- Prowadzenie piłki w dwójkach.
- Obrona "Każdy Swego".
- Zwód rękami i piłką.
- Rzut piłką do kosza z biegu z podania partnera (dwutakt).

II semestr

- Podania jednorącz kozłem w miejscu i ruchu.
- Prowadzenie piłki w trójkach.
- Obrona stref.
- Zastosowanie zwodu rękami i piłką w grze.
- Podstawowe przepisy koszykówki.

Klasa II gimnazjum

I semestr

- Obrona kombinowana.
- Rzut za 3 pkt.
- Kontratak.
- Przepisy gry w koszykówkę.

II semestr

- Gra bez kozła.
- Atak 2x1 i 3x2.
- Zwód pojedynczy i podwójny.
- Zbiórka piłki po rzucie.

Klasa III gimnazjum

I semestr

- Zastony.
- Zastawianie.
- Atak pojedynczy.
- Doskonalenie poznanych elementów.

II semestr

- Gra rozgrywającego.
- Gra centra.
- Gra skrzydłowego.
- Ataki kombinacyjne.

GIMNASTYKA - dziewczęta

Klasa I gimnazjum

I semestr

- Przewrót w przód ponad przeszkodą.
- Przewrót w tył do uniku podpartego.

II semestr

- Przewroty łączone w przód i w tył.
- Przejście równoważne po ławeczce z półobrotem.

Klasa II gimnazjum

I semestr

- Przewrót w przód do rozkroku
- Przewrót w tył do rozkroku

II semestr

- Przewroty łączone w przód i tył do rozkroku
- Skok rozkroczny przez kozła

Klasa III gimnazjum

I semestr

- Skok zawrotny przez skrzynię
- Przewrót w tył o nogach prostych
- Układ gimnastyczny

II semestr

- Skok odwrotny przez skrzynię
- Stawanie na rękach z odbicia jednoż
- Układ gimnastyczny

PIŁKA SIATKOWA

Klasa I gimnazjum

I semestr

- Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym
- Odbicia piłki w postawie górnej i dolnej w wyznaczonym obwodzie
- Wystawienie i zabicie piłki nad siatką
- Obrona przez zestawienie pojedyncze
- Rozegranie piłki w trójkach oraz gra właściwa

II semestr

- Zagrywki (różne sposoby) - ocenianie na dokładność zagrania
- "Kiwnięcie" rąk blokujących
- Organizacja gry i sędziowanie
- Gra właściwa

Klasa II gimnazjum

I semestr

- Kierowanie piłki na wolne pole
- Gra w obronie
- Zastawienie podwójne

II semestr

- Gra w opole obrony
- Wymiana pozycji
- Przepisy i sędziowanie

Klasa III gimnazjum

I semestr

- Zagrywka tenisowa w wysoku
- Wystawianie bokiem i tyłem
- Gra właściwa
- Przepisy gry

II semestr

- Zbicie z piłki krótkiej.
- Gra libero.
- Gra właściwa.

PIŁKA NOŻNA

Klasa I gimnazjum

I semestr

- Prowadzenie piłki w parach (podania wewnętrzną częścią stopy)
- Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę podbiciem prostym
- Gra szkolna

II semestr

- Prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsc od piłki i za piłką
- Przyjęcie piłki udem i wewnętrzną częścią stopy
- Strzały na bramkę z różnych pozycji-gra bramkarza
- Zwody z piłką i bez piłki
- Gra właściwa

Klasa II gimnazjum

I semestr

- Strzały do bramki po podaniu prostopadłym
- Strzały głową
- Rzuty wolne bezpośrednie

II semestr

- Strzał podbiciem zewnętrznym
- Przyjęcie piłki podbiciem prostym, zewnętrznym i wewnętrznym
- Kontratak

Klasa III gimnazjum

I semestr

- Gra bez piłki (wymiana pozycji)
- Gra obrony
- Dośrodkowanie
- Gra właściwa

II semestr

- Pozycja rozgrywającego i napastnika
- Rzuty wolne pośrednie
- Gra poszczególnych formacji
- Zgrywanie formacji
- Gra właściwa

GIMNASTYKA-chłopcy**Klasa I gimnazjum****I semestr**

- Łączone przewroty w tył i w przód
- Zwis przewrotny i przerzutny na drabinkach
- Stanie na rękach z zamachu jednoonóż
- Skok kuczny przez kozła

II semestr

- Przerzut bokiem wymyk do podporu przodem
- Skok zawrotny o nogach prostych przez skrzynię

Klasa II gimnazjum**I semestr**

- Skok odwrotny
- Przewroty w tył do rozkroku

II semestr

- Przewrót w przód do rozkroku
- Łączone przewroty w przód i w tył do rozkroku

Klasa III gimnazjum**I semestr**

- Przewroty w tył o nogach prostych
- Wymyk na drążku wysokim

II semestr

- Przewrót w przód o nogach prostych
- Łączone przewroty w tył i przód o nogach prostych

PIŁKA RĘCZNA**Klasa I gimnazjum****I semestr**

- Podanie piłki w trójkach ze zmianą miejsc od piłki i za piłką
- Podania i chwytów sytuacyjne
- Gra bramkarza
- Obrona "Każdy Swego"
- Gra właściwa

II semestr

- Rzuty na bramkę w wysoku i z biegu z utrudnieniem
- Taktyka gry w obronie strefą 6:0 i 5:1
- Podstawowe przepisy piłki ręcznej
- Gra właściwa

Klasa II gimnazjum**I semestr**

- Rzut w biegu
- Gra rozgrywającego
- Gra skrzydłowego
- Gra właściwa

II semestr

- Zwód pojedynczy i podwójny
- Gra na kole
- Przepisy gry i sędziowanie
- Gra właściwa

Klasa III gimnazjum**I semestr**

- Kontratak
- Małe gry
- Gra właściwa

II semestr

- Rzuty sytuacyjne
- Doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki
- Gra właściwa

Przy ocenie bierzemy pod uwagę technikę wykonania, dokładność, możliwe są próby szybkościowe wykonania ćwiczenia na czas.

Opracował nauczyciel wychowania fizycznego
mgr Wiesław Grzyb