

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

DLA KLAS IV - VIII

POSTANOWIENIA OGÓLNE.

Na ocenę semestralną i końcową mają wpływ następujące oceny cząstkowe :

1. Oceny ze sprawdzianów praktycznych z poszczególnych działów programu.
2. Aktywność na lekcji.
3. Stosunek do przedmiotu.
4. Przygotowanie do lekcji.

Ad.1 Uczeń, który nie mógł wykonać sprawdzianu(w przypadku nieobecności , choroby) musi zaliczyć go w ciągu dwóch tygodni. Uczeń może poprawiać sprawdzian tylko raz.

Ad. 3 Uczeń , który odmówił reprezentowania szkoły w zawodach międzyszkolnych nie może otrzymać oceny celującej na semestr lub koniec roku szkolnego.

Ad.4. Na lekcjach wychowania fizycznego obowiązuje następujący strój sportowy:
biała jednobarwna koszulka z krótkim rękawem, ciemne krótki spodenki sportowe, obuwie sportowe.

W ciągu jednego semestru uczeń może otrzymać dwa minusy za brak stroju sportowego bez usprawiedliwienia, każdy następny brak stroju powoduje otrzymanie oceny niedostatecznej.

OCENA	CHARAKTERYSTYKA UCZNI
<p style="text-align: center;">6 CELUJĄCA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. 2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły, lub też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną. 3. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach ogólnopolskich, wojewódzkich, powiatowych, międzyszkolnych.
<p style="text-align: center;">5 BARDZO DOBRA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy. 2. Jest bardzo sprawny fizycznie. 3. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. 4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktyce. 5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu. 6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń. 7. Bierze udział w zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.
<p style="text-align: center;">4 DOBRA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy. 2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. 3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi. 4. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela. 5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. 6. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. 7. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych. <p>1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.</p>

<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">DOSTATECZNA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. 3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi. 4. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu motorycznym. 5. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tej wiedzy którą ma, nie potrafi wykorzystać w praktyce. 6. Przejawia pewne braki w postawie i stosunku do kultury fizycznej.
<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">DOPUSZCZAJĄCA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki. 2. Jest mało sprawny fizycznie. 3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi. 4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną. 5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu. 6. Na zajęciach wf ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">NIEDOSTATECZNA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program. 2. Posiada bardzo niską sprawność motoryczną. 3. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami. 4. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej. 5. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.

KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO MINI PIŁKA NOŻNA KLASA 4

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny.					
	celująca	bardzo dobry	dobry	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu.	Uczeń wykonuje 5 dokładnych przyjęć i podań wewnętrzną częścią stopy do współwiczającego z prawidłowym przyłożeniem stopy do piłki.	Uczeń wykonuje 4 dokładne przyjęcia i podania bez błędów technicznych.	Uczeń wykonuje 3 dokładne przyjęcia i podania z drobnymi błędami, zdarza mu się nie czysto uderzyć piłkę wewnętrzną częścią stopy.	Uczeń wykonuje 2 dokładne przyjęcia i podania, przy przyjęciu nie kontroluje piłki.	Uczeń wykonuje 1 dokładne przyjęcie i podanie.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.
Strzały do bramki z miejsca wewnętrzną częścią stopy.	5 celnych strzałów, wewnętrzną częścią stopy.	4 celne strzały, wewnętrzną częścią stopy.	3 celne strzały, wewnętrzną częścią stopy.	2 celne strzały.	1 celny strzał.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO MINI PIŁKA SIATKOWA KLASA 4

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny					
	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Odbicia oburącz górne w parach – Jeden z uczniów rzuca piłkę do partnera a ten wykonuje odbicie.	Uczeń przyjmuje prawidłową postawę siatkarską i poprawnie ustawia ręce i nogi do odbić. Podczas odbić wykonuje poprawną pracę rąk i nóg tzn. że odbija piłkę z jak najkrótszym kontaktem z palcami, równocześnie prostuje ręce i nogi podczas odbić. Uczeń wykonuje minimum 10 odbić.	Uczeń wykonuje ćwiczenie bez większych błędów technicznych. Poprawnie porusza się przy odbiciu i wykonuje poprawną pracę rąk i nóg. Uczeń wykonuje 10 odbić.	Uczeń wykonuje ćwiczenie z małymi błędami w postawie siatkarskiej z błędami ustawienia rąk i nóg. Zbyt nisko odbija piłkę do partnera. Uczeń wykonuje 10 odbić	Uczeń wykonuje odbicia piłki z dużymi błędami w ułożeniu rąk i ustawieniu nóg. Uczeń wykonuje 10 odbić.	Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską. Wykonuje odbicia z dużymi błędami. Odbija piłkę całymi dłońmi, nie prostuje rąk i nóg podczas odbić. Nie kontroluje kierunku odbicia piłki.	Odmawia wykonania ćwiczenia.
Odbicia oburącz górne po własnym	Uczeń przyjmuje prawidłową	Uczeń wykonuje ćwiczenie bez	Uczeń wykonuje ćwiczenie z małymi	Uczeń wykonuje ćwiczenie z dużymi	Uczeń potrafi przyjąć pozycję	Odmawia wykonania

<p>podrzucie.</p>	<p>postawę siatkarską i poprawnie ustawia ręce i nogi do odbić. Podczas odbić wykonuje poprawną pracę rąk i nóg tzn. że odbija piłkę z jak najkrótszym kontaktem z piłką, równocześnie prostuje ręce i nogi podczas odbić. Uczeń po własnym podrzucie wykonuje co najmniej 10 odbić oburącz sposobem górnym.</p>	<p>większych błędów technicznych. Poprawnie porusza się przy odbiciu i wykonuje poprawną pracę rąk i nóg. Uczeń po własnym podrzucie wykonuje co najmniej 8 odbić oburącz sposobem górnym.</p>	<p>błędami w postawie siatkarskiej z błędami ustawienia rąk i nóg. Zbyt nisko odbija piłkę nad głową. Uczeń po własnym podrzucie wykonuje co najmniej 4 odbić oburącz sposobem górnym.</p>	<p>problemami technicznymi. Nie potrafi odbić piłki więcej niż 3 razy.</p>	<p>siatkarską oraz potrafi wykonać podrzuty i chwyt piłki nad głową.</p>	<p>ćwiczenia.</p>

KRYTERIA OCENIANIA Z ZAKRESU GIMNASTYKI DLA KLAS IV

SPRAWDZIAN Y	WYKONANI E ĆWICZENIA NA POSZCZEGÓ LNE OCENY					
	CELUJĄCA	BARDZO DOBRA	DOBRA	DOSTA TECZN A	DOPUSZCZAJĄC	NIEDOSTA TECZNA

1.Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego	<ul style="list-style-type: none"> - bez błędów technicznych - dynamicznie - nienaganna estetyka - wykonany w linii prostej - wstanie bez podpierania się rękami 	<ul style="list-style-type: none"> - niewielkie ruchy dodatkowe - niepełna dynamika - wykonany w linii prostej - wstanie bez podpierania się rękami 	<ul style="list-style-type: none"> wykonany wolno - nogi w małym rozkroku - małe podparcie przy wstawianiu 	<ul style="list-style-type: none"> - wiele ruchów dodatkowych - wykonany bardzo wolno - wykonany „na głowie” - podpieranie się przy wstawianiu 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonany krzywo - wykonany na głowie - zakończenie przewrotu w siadzie - podpieranie się przy wstawianiu 	<ul style="list-style-type: none"> - odmowa wykonania ćwiczenia
2.Zwis przewrotny na drabinkach	<ul style="list-style-type: none"> - bez błędów technicznych - prawidłowe ułożenie rąk - odbicie z dwóch nóg - wytrzymanie ćwiczenia 10 sekund 	<ul style="list-style-type: none"> - bez błędów technicznych - prawidłowe ułożenie rąk - odbicie z dwóch nóg Wytrzymanie ćwiczenia 5 sekund 	<ul style="list-style-type: none"> - małe błędy techniczne w wykonaniu ćwiczenia - złe ułożenie rąk - odbicie nierówne z jednej nogi - wytrzymanie ćwiczenia mniej niż 5 sekund 	<ul style="list-style-type: none"> - duże błędy techniczne w wykonaniu ćwiczenia - złe ułożenie rąk - odbicie z jednej nogi - nogi rozłączne - brak wytrzymania 	<ul style="list-style-type: none"> - bardzo duże błędy techniczne w wykonaniu ćwiczenia - złe ułożenie rąk - odbicie z jednej nogi - nogi rozłączne - brak wytrzymania ćwiczenia - ćwiczenie wykonane z pomocą nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> odmowa wykonania ćwiczenia

				ia ćwiczenia		
--	--	--	--	-----------------	--	--

<p>3.Podpór łukiem tyłem leżąc tyłem</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bez błędów technicznych - prawidłowe ułożenie rąk i nóg - ręce i nogi wyprostowane - głowa odchylona w tył -- wytrzymanie ćwiczenia 10 sekund 	<ul style="list-style-type: none"> - bez błędów technicznych - prawidłowe ułożenie rąk i nóg - nogi lekko ugięte i rozłączone - wytrzymanie ćwiczenia 5 sekund 	<ul style="list-style-type: none"> -małe błędy techniczne w wykonaniu ćwiczenia - ręce i nogi ugięte - nogi w dużym rozkroku - zachwiana równowaga - wytrzymanie ćwiczenia mniej niż 5 sekund 	<ul style="list-style-type: none"> -duże błędy techniczne - ręce i nogi ugięte - głowa uniesiona do góry - ćwiczenie wykonane przy małej pomocy - wytrzymanie ćwiczenia mniej niż 3 sekundy 	<ul style="list-style-type: none"> -bardzo duże błędy techniczne w wykonaniu ćwiczenia - ćwiczenie wykonane z bardzo dużą pomocą nauczyciela - brak wytrzymania ćwiczenia 	<ul style="list-style-type: none"> - odmowa wykonania ćwiczenia
---	---	--	--	--	--	--

<p>4.Układ gimnastyczny indywidualnie</p>	<p>układ zawiera najtrudniejsze elementy gimnastyczne: przewrót w przód, podpór łukiem leżąc tyłem - ćwiczenie wykonane bez błędów technicznych z zaznaczeniem cech gimnastycznych rąk i nóg - wykonanie płynne , rytmiczne</p>	<p>- układ zawiera najtrudniejsze elementy gimnastyczne : przewrót w przód, podpór łukiem leżąc tyłem - ćwiczenie wykonane bez błędów technicznych z zaznaczeniem cech gimnastycznych rąk i nóg - brak płynności wykonania ćwiczenia</p>	<p>-układ zawiera najtrudniejsze elementy gimnastyczne: przewrót w przód, podpór łukiem leżąc tyłem - wykonanie z małymi błędami - brak zaznaczenia cech gimnastycznych nóg -- brak płynności wykonania ćwiczenia</p>	<p>-układ zawiera jeden trudny element gimnastyczny - wykonanie z dużymi błędami - brak zaznaczenia cech gimnastycznych nóg i rąk - nie ma płynności i rytmiczności w wykonaniu ćwiczenia</p>	<p>-układ zawiera jeden trudny element gimnastyczny - ćwiczenie jest źle wykonane - niema rozpoczęcia i wykończenia ćwiczenia - elementy są zachwiane -- brak zaznaczenia cech gimnastycznych nóg i rąk - nie ma płynności i rytmiczności w wykonaniu ćwiczenia</p>	<p>-odmowa wykonania ćwiczenia</p>
--	---	--	---	---	---	------------------------------------

**KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
MINI PIŁKA KOSZYKOWA kl.4**

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny					
	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Kozłowanie ze zmianą kierunku i ręki kozłującej (slalom).	Uczeń wykonuje bezbłędnie kozłowanie między pachołkami nie kontrolując piłki wzrokiem, kozłuje ręką dalszą od pachołka, zmienia rękę kozłem przed sobą, ze zmianą tempa.	Uczeń wykonuje kozłowanie między pachołkami bez większych błędów technicznych, kozłuje płynnie, ze zmianą ręki i tempa poruszania się.	Uczeń wykonuje poprawnie kozłowanie między pachołkami zmienia rękę lecz wolniej, kontroluje piłkę wzrokiem, porusza się bez zmiany tempa.	Uczeń popełnia błąd noszenia piłki, kozłuje wolno, zdarza mu się tracić kontrolę nad piłką.	Uczeń podczas kozłowania gubi piłkę, nie stosuje zmiany ręki kozłującej, porusza się bardzo wolno.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.
Rzuty do kosza jednorącz z miejsca.	5 rzutów celnych. Kończyny dolne lekko ugięte, tułów prosty lekko pochylony do przodu. Piłka trzymana obiema rękoma na wysokości brody, prawa ręka z tyłu piłki,	4 rzuty celne. Uczeń wykonuje rzuty bez błędów technicznych.	3 rzuty celne. Uczeń popełnia drobne błędy techniczne, zbyt mało ugięte nogi podczas wyrzutu.	2 rzuty celne. Uczeń popełnia błędy w ustawieniu nóg przed rzutem, źle trzyma piłkę rękoma, nie prostuje łokcia w czasie rzutu.	1 rzut celny. Uczeń wykonuje rzut z prostych nóg, źle trzyma piłkę rękoma, nie prostuje łokcia w czasie rzutu, nie zamyka nadgarstka, nie nadaje rotacji wstecznej piłce	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

	lewa ręka z boku przytrzymuje piłkę. Wyrzut piłki poprzedzony jest ugięciem nóg i pracą ramion kończąc zamknięciem nadgarstka nadając piłce rotację wsteczną.					
--	---	--	--	--	--	--

**NORMY DO OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W KLASIE
IV Z LEKKOATLETYKI**

Konkurencja Sprawdzian	DZIEW CZĘTA : WYNIK — OCENA	Celują ca	Bardz o dobra	Dobra	Dostateczn a	Dopuszczają ca	Niedostatecz na
		Bieg 50 m	Czas poniżej 9.00	9.40	9.80	10.20	10.50
Bieg 600 m	Czas poniżej 2.45 m	3.00 min	3.45 Min.	3.55 min	4.25	Odmowa wykonania ćwiczenia	
Rzut piłką palantową	Powyż ej 20 m.	18 m.	15 m.	11 m.	9.00 m.	Odmowa wykonania ćwiczenia	
Skok w dal	Powyż ej 3.00 m	2.75 m	2.50 m	2.00 m	1.80 m	Odmowa wykonania ćwiczenia	
Rzut piłka lekarską 2 kg tyłem w tył	Powyż ej 4.00 m	3.50 m	3.20 m	2.80 m	2.50 m	Odmowa wykonania ćwiczenia	
Konkurencja Sprawdzian	CHŁOP CY : WYNIK — OCENA	Celują ca	Bardz o dobra	Dobra	Dostateczn a	Dopuszczają ca	Niedostatecz na
		Bieg 50 m	Czas poniżej 9.00 s.	9.20 s.	9.50 s	10.00 s.	10.30 s.
Bieg 1000 m	Czas poniżej 4.10	4.25 min	4.40 min	5.00 min.	5.40 min.	Odmowa wykonania ćwiczenia	

Rzut piłką palantową	Powyżej 28.00 m	25.00 m	22.00 m	16.00 m	14.00 m	Odmowa wykonania ćwiczenia
Skok w dal	Powyżej 3.25 m	3.00 m	2.75 m	2.50 m	2.10 m	Odmowa wykonania ćwiczenia
Rzut piłką lekarską 2 kg tyłem	5.00 m	4.00 m	3.50 m	2.80 m	2.50 m	Odmowa wykonania ćwiczenia

KRYTERIA OCENIANIA PRZEDIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 5
MINI SIATKÓWKA

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny					
	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach przez siatkę	<p>Uczeń przyjmuje prawidłową postawę siatkarską i poprawnie ustawia ręce i nogi do odbić.</p> <p>Podczas odbić wykonuje poprawną pracę rąk i nóg tzn. że odbija piłkę z jak najkrótszym kontaktem z palcami, równocześnie prostuje ręce i nogi podczas odbić.</p> <p>Uczeń wykonuje minimum 15 odbić.</p>	<p>Uczeń wykonuje ćwiczenie bez większych błędów technicznych.</p> <p>Poprawnie porusza się przy odbiciu i wykonuje poprawną pracę rąk i nóg.</p> <p>Uczeń wykonuje 12 odbić.</p>	<p>Uczeń wykonuje ćwiczenie z małymi błędami w postawie siatkarskiej z błędami ustawienia rąk i nóg. Zbyt nisko odbija piłkę do partnera.</p> <p>Uczeń wykonuje 10 odbić</p>	<p>Uczeń wykonuje odbicia piłki z dużymi błędami w ułożeniu rąk i ustawieniu nóg.</p> <p>Uczeń wykonuje 8 odbić.</p>	<p>Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską. Wykonuje odbicia z dużymi błędami. Odbija piłkę całymi dłońmi, nie prostuje rąk i nóg podczas odbić. Nie kontroluje kierunku odbicia piłki.</p>	<p>Odmawia wykonania ćwiczenia.</p>

Zagrywka sposobem dolnym z odległości 4-5 metrów	Uczeń wykona poprawnie 10 zagrywek. 8 celnych z 4-5 m kierując piłkę w konkretne miejsce na boisku.	Uczeń wykona poprawnie 10 zagrywek z małymi błędami. 7 celnych z 4-5 metrów.	Uczeń wykonuje zagrywki z błędami wyrzutu piłki i ustawienia nóg. 6 celnych z 4-5 metrów.	Uczeń wykonuje zagrywkę z dużymi błędami przy wyrzucie piłki i złą pracą ramion przy zagrywce. Wykonuje 5 celnych zagrywek z odległości 4-5 metrów.	Uczeń wykonuje zagrywkę z mniejszej odległości 3-4 metrów. Wykonuje 4 i mniej celnych zagrywek.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

NORMY DO OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ Z LEKKOATLETYKI W KLASIE V

Konkurencja a Sprawdzian	DZIEWCZĘTA : WYNIK – OCENA					
	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Bieg 50 m	Czas poniżej 8.80	8.60	9.00	9.50	10.20	Odmowa wykonania ćwiczenia
Bieg 600 m	Czas poniżej 2.35 m	2.50 min	3.05 Min.	3.25 min	3.45	Odmowa wykonania ćwiczenia

Rzut piłką palantową	Powyżej 30 m.	25 m.	20 m.	17 m.	13.00 m.	Odmowa wykonania ćwiczenia
Skok w dal	Powyżej 3.20 m	3.10 m	2.80 m	2.40 m	2.00 m	Odmowa wykonania ćwiczenia
Rzut piłką lekarską 2 kg tyłem w tył	Powyżej 5.00 m	4.50 m	4.00 m	3.20 m	3.00 m	Odmowa wykonania ćwiczenia
Konkurencja Sprawdzian	CHŁOPCY : WYNIK – OCENA					
	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Bieg 50 m	Czas poniżej 8.70 s.	8.50 s.	8.90 s	9.40 s.	10.00 s.	Odmowa wykonania ćwiczenia
Bieg 1000 m	Czas poniżej 4.00	4.05 min	4.30 min	5.00 min.	5.20 min.	Odmowa wykonania ćwiczenia
Rzut piłką palantową	Powyżej 35.00 m	30.00 m	26.00 m	22.00 m	18.00 m	Odmowa wykonania ćwiczenia
Skok w dal	Powyżej 3.40 m	3.20 m	3.00 m	2.70 m	2.30 m	Odmowa wykonania ćwiczenia
Rzut piłką lekarską 2	6.00 m	5.50 m	5.00 m	4.00 m	3.50 m	Odmowa wykonania

kg tyłem w tył						ćwiczenia
----------------	--	--	--	--	--	-----------

KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 5 MINI PIŁKA KOSZYKOWA

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny					
	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Rzut do kosza jednorącz po zatrzymaniu na jedno tempo.	Uczeń po kilku kożach wykonuje bezbłędnie zatrzymanie na jedno tempo (przez pięty, na ugiętych nogach) na wprost kosza i wykonuje celny rzut do kosza jednorącz z prawidłową pracą nóg i ramion.	Uczeń bez większych błędów wykonuje zatrzymanie na jedno tempo i oddaje celny rzut do kosza jednorącz z miejsca.	Uczeń popełnia drobne błędy przy zatrzymaniu na jedno tempo: zatrzymanie na prostych nogach. Rzut oddaje celny prawidłowo technicznie.	Uczeń popełnia błędy przy zatrzymaniu: traci równowagę, przy rzucie nieprawidłowo pracują nogi i ręce. Rzut jest niecelny.	Uczeń popełnia rażące błędy podczas zatrzymania: brak ugięcia nóg, traci równowagę i kontrolę nad piłką(piłka wypada mu z rąk). Brak pracy ramion i nóg podczas rzutu który jest niecelny.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

**KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCNEGO
MINI PIŁKA NOŻNA KL.5**

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny.					
	celująca	bardzo dobry	dobry	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Prowadzenie piłki w parach ze strzałem do bramki wewnętrzną częścią stopy.	Ćwiczący poruszają się płynnie, wymieniają podania i przyjęcia piłki, panują nad piłką, podania są dokładne, obserwują partnera i pole w kierunku którym się poruszają, strzał na bramkę wykonany jest celny i bez błędów technicznych.	Ćwiczący poruszają się płynnie, wymieniają podania i przyjęcia piłki, panują nad piłką, podania są dokładne, strzał na bramkę jest celny i bez błędów technicznych.	Ćwiczący poruszają się mniej płynnie, podania są mniej dokładne, strzał do bramki jest celny i poprawny technicznie.	Ćwiczący poruszają się mniej płynnie, podania są niedokładne, strzał do bramki jest celny ale oddany zewnętrzną częścią stopy.	Ćwiczący poruszają się chaotycznie, podania są niedokładne, nie kontrolują piłki przy przyjęciach, piłka ucieka na boki, strzał do bramki jest niecelny, oddany inną techniką.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.
Strzały do bramki z miejsca prostym podbiciem – rzut karny.	5 celnych strzałów, prostym podbiciem.	4 celne strzały, prostym podbiciem.	3 celne strzały, prostym podbiciem.	2 celne strzały.	1 celny strzał.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

PSO kl. 5 koszykówka

Rzut do kosza z biegu po podaniu partnera z prawej strony kosza

OPIS ĆWICZENIA: Ćwiczący po podaniu do partnera biegnie w kierunku kosza z pozycji 45%(ściana) otrzymuje podanie . Wykonuje długi pierwszy krok przeskoku lewą nogą jednocześnie chwytając piłkę i trzymając ją co najmniej na wysokości klatki piersiowej. Następnie wykonuje krótszy krok przeskoku prawą nogą, z której odbija się w górę. Wykonuje co najmniej z wysokości brody rzut jednorącz do kosza, ląduje na dwie stopy i zbiera piłkę.

Opis wykonania ćwiczenia na poszczególne oceny					
Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Ćwiczący wykonuje sprawdzian bezbłędnie, szybko i dokładnie, płynnie, aktywnie chwytą piłkę, wykonuje poszczególne fazy rzutu. Wykonuje 6 prób – 5 celnych rzutów.	Uczeń wykonuje sprawdzian bardzo dobrze. Popętnia 1- 2 niewielkie błędy z wymienionych poniżej: brak dobrego lądowania po rzucie, zbyt częsta kontrola wzrokowa piłki, nadmierne pochylenie tułowia, zbyt niski chwyt piłki po zakończeniu kozłowania. Wykonuje 6 prób – 4 celne rzuty.	Wykonuje sprawdzian dobrze. Popętnia 2-3 niżej wymienione błędy: biegnie wolniej w kierunku kosza, brak ochrony piłki prawą ręką, biegnie na wyprostowanych nogach, nadmiernie pochyla tułów, zbyt niski chwyt piłki w momencie rozpoczęcia przeskoku, brak wykończenia rzutu nadgarstkiem. Wykonuje 6 prób – 3	Po za błędami jak przy ocenie 5 i 4 uczeń popełnia jeden błąd rażący niżej wymieniony: błędnie chwytą piłkę, bardzo wolne wykonanie sprawdzianu, brak różnicy w długości kroków przeskoku, brak odbicia w górę z nogi odbijającej, bardzo zła ocena odległości wykonania rzutu do kosza, po rzucie ląduje poza koszem. Wykonuje 6 prób – 2	Ćwiczący oprócz błędów jak przy ocenach 5,4,3, popełnia rażące błędy: błąd kroków, rozpoczyna przeskok złą nogą, wykonuje rzut po jednym kroku lub po trzech i więcej. Wykonuje 6 – prób 1 celny rzut.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

		celne rzuty.	celne rzuty.		
--	--	--------------	--------------	--	--

**KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
MINI PIŁKA NOŻNA KL.6**

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny.					
	celująca	bardzo dobry	dobry	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Tor sprawności specjalnej. Prowadzenie piłki slalomem, podanie do partnera, odegranie, strzał do bramki z biegu zza pola karnego. Oceniamy poprawność i celność strzału.	Uczeń prowadzi piłkę slalomem płynnie, lewą i prawą nogą wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. Strzela w pełnym biegu celnie.	Uczeń prowadzi piłkę slalomem, lewą i prawą nogą wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. Strzela w pełnym biegu celnie.	Uczeń prowadzi piłkę slalomem, lewą i prawą nogą z niewielkimi błędami. Strzela w biegu celnie.	Uczeń prowadzi piłkę slalomem, lewą i prawą nogą, ale traci kontrolę nad piłką. Zatrzymuje się i strzela niecelnie.	Uczeń prowadzi piłkę slalomem, tylko jedną nogą, potraça pachołki, traci kontrolę nad piłką. Zatrzymuje się i strzela niecelnie.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.
Rzuty karne – 5 strzałów.	5 celnych strzałów, wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem.	4 celne strzały, wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem.	3 celne strzały, wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem.	2 celne strzały.	1 celny strzał.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

**KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
MINI PIŁKA SIATKOWA kl. 6**

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny.					
	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Zagrywka sposobem górnym. Zadaniem ucznia jest wykonanie 10 zagrywek sposobem górnym przez niską siatkę. Prawidłowa praca ręki i nóg. Lewa noga w przodzie piłka przed sobą na lewej ręce. Wyrzut piłki przed siebie i uderzenie piłki PR.	Uczeń wykona poprawnie 10 zagrywek. 8 – 6 celnych z odległości 9 metrów.	Uczeń wykona poprawnie zagrywki z małymi błędami. 7 zagrywek celnych z 9 metrów.	Uczeń wykonuje zagrywki z błędami wyrzutu piłki i ustawienia nóg. 6 celnych zagrywek.	Uczeń wykonuje zagrywkę z dużymi błędami przy wyrzucie piłki i złą pracę ramion przy zagrywce. Wykonuje 5 celnych zagrywek.	Uczeń wykonuje zagrywkę z mniejszej odległości (4 m). Wykonuje 4 i mniej celnych zagrywek.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.
Odbicia wiązane sposobem górnym i dolnym indywidualnie. Uczeń ma 3 próby do wykonania ćwiczenia.	Uczeń posiadał umiejętność płynnych samodzielnych odbić piłki z jak najkrótszym kontaktem palców	Uczeń potrafi samodzielnie odbić piłkę w górę po odbiciu piłki od podłoża. Poprawnie porusza się w kierunku	Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem górnym i dolnym. Potrafi poprawnie poruszać się do rzuconej piłki. Popełnia małe	Uczeń potrafi przyjąć postawę siatkarską do odbić górnych i dolnych. Popełnia duże błędy w pracy ramion i nóg w	Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską niską i wysoką. Potrafi ułożyć dłonie do odbić dolnych i	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

	odbijających z piłką i pracą nóg w postawie siatkarskiej, prawidłowo układa ręce przy odbiciach dolnych. Wykonuje 25 odbić.	odbijanej piłki. Prawidłowo przyjmuje postawę siatkarską. Wykonuje 20 odbić.	błędy przy odbiciach dolnych. Wykonuje 15 odbić.	czasie odbić. Wykonuje 12 odbić.	górnym. Źle pracuje nogami. Wykonuje 8 odbić.	
--	---	--	--	----------------------------------	---	--

**KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
MINI PIŁKA NOŻNA KL.7**

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny.					
	celująca	bardzo dobry	dobry	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Tor sprawności specjalnej, gaszenie piłki podeszwą stopy, prowadzenie piłki w truchcie slalomem, strzał do bramki wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem.	Uczeń wykonuje ćwiczenie bez błędów technicznych w dobrym tempie panując nad piłką podczas pokonywania slalomu, oddaje celny strzał do bramki.	Uczeń wykonuje ćwiczenie bez większych błędów technicznych, panuje nad piłką, zmienia tempo, oddaje celny strzał do bramki.	Uczeń wykonuje ćwiczenie z drobnymi błędami technicznymi, zdarza się że piłki nie trzyma przy stopie, prowadzi ją wolniej, oddaje celny strzał do bramki.	Uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami technicznymi, nie dokładnie gasi piłkę, podczas prowadzenia nie panuje nad piłką, oddaje celny strzał do bramki.	Uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami technicznymi i chaotycznie, nie gasi piłki, podczas prowadzenia przewraca pachołki, oddaje niecelny strzał do bramki.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

**KRYTERIA OCENIANIA PRZEDIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
PIŁKA SIATKOWA KLASA 7**

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny					
	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Zagrywka sposobem tenisowym	Uczeń wykona poprawnie 10 zagrywek. 8 celnych z 9 m kierując piłkę w konkretne miejsce na boisku.	Uczeń wykona poprawnie 10 zagrywek z małymi błędami. 7 celnych z 9 metrów.	Uczeń wykonuje zagrywki z błędami wyrzutu piłki i ustawienia nóg. celnych z 6 metrów.	Uczeń wykonuje zagrywkę z dużymi błędami przy wyrzucie piłki i złą pracą ramion przy zagrywce. Wykonuje 5 celnych zagrywek z odległości 6 metrów.	Uczeń wykonuje zagrywkę z mniejszej odległości 6 metrów. Wykonuje 4 i mniej celnych zagrywek.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.
Odbicia wiązane sposobem górnym i dolnym indywidualnie.	Uczeń posiadał umiejętność płynnych samodzielnych odbić naprzemiennie piłki z jak najkrótszym kontaktem palców odbijających piłką i pracą nóg. Uczeń wykonuje 25 odbić i więcej.	Uczeń potrafi samodzielnie naprzemiennie odbijać piłkę z małymi błędami technicznymi. Uczeń wykonuje 20 odbić.	Uczeń wykonuje naprzemiennie odbicia piłki z błędami. Uczeń wykonuje 15 odbić.	Uczeń wykonuje naprzemiennie odbicia piłki z dużymi problemami. Popelnia duże błędy w pracy ramion i nóg. Uczeń wykonuje 10 odbić.	Uczeń nie opanował odbić piłki naprzemiennie. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską niską i wysoką. Potrafi ułożyć dłonie do odbić dolnych i górnych. Wykonuje osobno odbicia górne i dolne. Uczeń wykonuje 8 odbić i mniej.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

KRYTERIA OCENIANIA Z ZAKRESU GIMNASTYKI DLA KLASY VII

SPRAWDZIAN Y	WYKONANIE ĆWICZENIA NA POSZCZEGÓLN E OCENY					
	CELUJĄCA	BARDZO DOBRA	DOBRA	DOSTA TECZN A	DOPUSZCZAJĄC	NIEDOSTA TECZNA
1.Przewrót w przód naskokiem z miejsca ponad przeszkodą	Bez błędów technicznych, płynnie(automatyzm ruchu, bez zbędnych przyruchów) z zachowaniem i wytrzymaniem poszczególnych faz ćwiczenia tj. pozycja wyjściowa- ruch- pozycja końcowa.	Bez błędów technicznych z zachowaniem, wytrzymaniem poszczególnych faz ćwiczenia tj. pozycja wyjściowa- ruch- pozycja końcowa.	Niewielkie błędy techniczne, ugięte nogi, nogi w rozkroku przy wstawaniu, zachwianie równowagi.	Dużo błędów technicznych, ugięte nogi, przewrót nie jest wykonany w linii, niektóre fazy ćwiczenia nie są zachowane	Brak odbicia, brak fazy przetoczenia, wstawanie z podpieraniem się rękami.	odmowa wykonania ćwiczenia

<p>2.Przewrót w tył z pozycji stojącej do rozkroku.</p>	<p>Bez błędów technicznych, płynnie(automatyzm ruchu, bez zbędnych przyruchów) z zachowaniem i wytrzymaniem poszczególnych faz ćwiczenia tj. pozycja wyjściowa- ruch- pozycja końcowa.</p>	<p>Bez błędów technicznych z zachowaniem, wytrzymaniem poszczególnych faz ćwiczenia tj. pozycja wyjściowa- ruch- pozycja końcowa.</p>	<p>Niewielkie błędy techniczne, ugięte nogi, zbyt mały rozkrok, brak płynności w wykonaniu ćwiczenia.</p>	<p>Duże błędy techniczne, ugięte nogi, przewrót nie jest wykonany w linii, niektóre fazy ćwiczenia nie są zachowane , bardzo mały rozkrok.</p>	<p>Bardzo duże błędy techniczne, przewrót w formie przetoczenia, nie ma rozkroku, przewrót wykonany do kłku.</p>	<p>- odmowa wykonania ćwiczenia</p>
--	--	---	---	--	--	-------------------------------------

<p>3.Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż</p>	<p>Bez błędów technicznych, w wykonaniu wyeksponowane są poszczególne elementy składowe skoku: szybkość rozbiegu, odbicie , faza lotu, naskok na ramiona, lądowanie. Wysokość kozła Chł. 140 cm. I wyżej Dz. 130 cm i wyżej</p>	<p>Bez błędów technicznych, w wykonaniu wyeksponowane są poszczególne elementy składowe skoku: szybkość rozbiegu, odbicie , faza lotu, naskok na ramiona, lądowanie. Wysokość kozła: Chł. 130 cm. Dz. 120 cm</p>	<p>Niewielkie błędy : nogi ugięte podczas fazy lotu, zachwiane i nieustane lądowanie. Wysokość kozła Chł. 120 cm Dz. 110 cm</p>	<p>Dużo błędów technicznych, zbyt mało dynamiczny rozbieg, złe odbicie i w konsekwencji zły kierunek lotu, nogi ugięte podczas fazy lotu, zachwiane i nieustane lądowanie. Wysokość kozła: Chł. 110 cm Dz. 100 cm</p>	<p>W każdym elemencie skoku występują rażące błędy: zbyt wolny rozbieg, złe nierówne odbicie, przejście siadem przez kozła, złe lądowanie. Wysokość kozła: Chł. 90 cm Dz. 80 cm</p>	<p>odmowa wykonania ćwiczenia</p>
--	---	--	---	---	---	-----------------------------------

<p>4. Skok kuczny przez 4i5 części skrzyni</p>	<p>Bez błędów technicznych, w wykonaniu wyeksponowane są poszczególne elementy składowe skoku: szybkość rozbiegu, odbicie , faza lotu bez kontaktu nóg ze skrzynią, lądowanie na lekko ugięte złączone nogi. Skok przez 5 części skrzyni chł. I dz.</p>	<p>Bez błędów technicznych, w wykonaniu wyeksponowane są poszczególne elementy składowe skoku: szybkość rozbiegu, odbicie , naskok na ramiona, kuczna faza lotu bez kontaktu nóg ze skrzynią, lądowanie. Skok przez 5 części skrzyni chł. I dz.</p>	<p>Niewielkie błędy techniczne, Nogi mają kontakt ze skrzynią podczas fazy kucznej lotu. Pozostałe składowe skoku jak rozbieg, odbicie , lądowanie wykonane bez większych uchybień. Skok przez 4 części skrzyni chł. I dz.</p>	<p>Dużo błędów technicznych, zbyt mało dynamiczny rozbieg, złe odbicie i w konsekwencji podparcie nogami na skrzyni, złe lądowanie. Skok przez 4 części skrzyni chł. I dz.</p>	<p>W każdym elemencie skoku występują rażące błędy: zbyt wolny rozbieg, złe nierówne odbicie, przejście nogami po skrzyni z asekuracją, złe lądowanie. Skok przez 4 części skrzyni chł. I dz.</p>	<p>odmowa wykonania ćwiczenia</p>
---	---	---	--	--	---	-----------------------------------

<p>5. Stanie na rękach z pozycji stojącej przy drabinkach.</p>	<p>Bez błędów technicznych, płynnie(automatyzm ruchu, bez zbędnych przyruchów) z zachowaniem i wytrzymaniem poszczególnych faz ćwiczenia tj. pozycja wyjściowa- ruch- pozycja końcowa. Wytrzymanie stania na rękach przez 10 s.</p>	<p>Bez błędów technicznych z zachowaniem, wytrzymaniem poszczególnych faz ćwiczenia tj. pozycja wyjściowa- ruch- pozycja końcowa. Wytrzymanie stania na rękach przez 5 s.</p>	<p>Niewielkie błędy techniczne sylwetka nie jest w pozycji pionowej, z zachowaniem poszczególnych faz ćwiczenia. Wytrzymanie stania na rękach przez 3 s.</p>	<p>Dużo błędów technicznych, podczas stania nie ma pozycji pionowej (pion uzyskuje przy pomocy i asekuracji) , niektóre fazy ćwiczenia nie są zachowane</p>	<p>Poprawna pozycja wyjściowa(unik podparty) do ćwiczenia, próby odbicia do stania na rękach,</p>	<p>-odmowa wykonania ćwiczenia</p>
---	---	---	--	---	---	------------------------------------

**KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
MINI PIŁKA KOSZYKOWA kl. 7**

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny					
	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Tor sprawności specjalnej. kozłowanie piłki slalomem, kozłowanie po prostej, rzut do kosza po kozłowaniu z lewej strony kosza. Zbiórka piłki po rzucie, powtórnie kozłowanie slalomem, podanie oburącz sprzed klatki piersiowej do współpartnera i rzut do kosza z biegu po podaniu z prawej strony.	Uczeń wykonuje bezbłędnie, dużą szybkością i swobodą, oba rzuty po kozłowaniu i z biegu po podaniu są celne.	Uczeń popełnia niewielkie błędy w wykonywanych elementach toru.	Uczeń wykonuje poprawnie bez rażących błędów.	Uczeń popełnia 2 – 3 rażące błędy.	Uczeń popełnia wiele błędów, nie opanował podstaw gry.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.
Rzut z biegu po kozłowaniu z lewej strony kosza. Uczeń kozłuje piłkę z 45* w kierunku kosza w okolicy pola 3 sek. wykonuje długi pierwszy krok przeskoku lewą nogą jednocześnie chwytając piłkę i trzymając ją co najmniej na wysokości klatki piersiowej. Następnie wykonuje krótszy krok przeskoku prawą nogą, z której odbija się w górę.	Uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie z dużą szybkością i płynnością ruchów. Na 6 prób 5-celnych rzutów.	Uczeń wykonuje ćwiczenie bez większych błędów technicznych. Na 6 prób 4 – celne rzuty.	Uczeń wykonuje ćwiczenie poprawnie technicznie ale wolniej i tak płynnie. Na 6 prób 3 celne rzuty.	Uczeń popełnia błędy w czasie przeskoku lewa- prawa, myli nogi. Na 6 prób 2 celne rzuty.	Uczeń popełnia błędy przy kozłowaniu, gubi piłkę, myli nogi podczas przeskoku, podczas chwytu traci kontrolę nad piłką. Na 6 prób 1 celny rzut.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

Wykonuje rzut z wysokości
brody jednorącz do kosza,
ląduje na obydwie stopy.

--	--	--	--	--	--	--

NORMY DO OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ Z LEKKOATLETYKI W KLASIE VII

Konkurencja a Sprawdzian	DZIEW CZĘTA : WYNIK - OCENA	Celują ca	Bardz o dobra	Dobr a	Dostateczn a	Dopuszczają ca	Niedostatecz na
		Bieg 50 m	Czas poniżej 8.50 s.	8.80 s.	9.50 s	10.10 s.	10.70 s.
Bieg 600 m	Czas poniżej 2.40 m	2.80 min	3.20 min	3.50 min	4.10 min	Odmowa wykonania ćwiczenia	
Rzut piłką palantową	Powyż ej 32 m	29. m	25. m	20. m	15. m	Odmowa wykonania ćwiczenia	
Skok w dal	Powyż ej 3.80 m	3.50 m	3.20 m	2.90 m	2.50 m	Odmowa wykonania ćwiczenia	
Rzut piłka lekarską 2 kg tyłem w tył	Powyż ej 6.30 m	5.80 m	5.00 m	4.50 m	4.00 m	Odmowa wykonania ćwiczenia	

Konkurencja Sprawdzian	CHŁOPCY : WYNIK - OCENA					
	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Bieg 50 m	Czas poniżej 8.00 s	8.5 s	9.00 s	10.00 s	11.00 s	Odmowa wykonania ćwiczenia
Bieg 1000 m	Czas poniżej 4.00 m	4.15 min	4.30 min	4.50 min	5.15 min	Odmowa wykonania ćwiczenia
Rzut piłką palantową	Powyżej 40 m	36 m	30 m	26 m	20 m	Odmowa wykonania ćwiczenia
Skok w dal	Powyżej 4.0 m	3.80 m	3.50 m	3.00 m	2.80 m	Odmowa wykonania ćwiczenia
Rzut piłką lekarską 2 kg tyłem w tył	Powyżej 7.50 m	7.00 m	6.50 m	5.80 m	5.00 m	Odmowa wykonania ćwiczenia

KRYTERIA OCENIANIA PRZEDIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 8

PIŁKA SIATKOWA

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny					
	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Zagrywka sposobem tenisowym z 9 m.	Uczeń wykona poprawnie 10 zagrywek. 8 celnych z 9 m kierując piłkę w wyznaczone miejsce na boisku.	Uczeń wykona poprawnie 10 zagrywek z małymi błędami. 7 celnych z 9 metrów kierując piłkę w wyznaczone miejsce na boisku.	Uczeń wykonuje zagrywkę z błędami wyrzutu piłki i ustawienia nóg. 6 celnych z 9 metrów kierując piłkę w wyznaczone miejsce na boisku.	Uczeń wykonuje zagrywkę z dużymi błędami przy wyrzucie piłki i złą pracą ramion przy zagrywce. Wykonuje 5 celnych zagrywek z odległości 9 metrów.	Uczeń wykonuje zagrywkę z mniejszej odległości 7-8 metrów. Wykonuje 4 i mniej celnych zagrywek.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.
Odbicia wiązane sprawdzian	Uczeń posiadał umiejętność płynnych samodzielnych odbić naprzemiennie piłki z jak najkrótszym kontaktem palców odbijających piłką i pracą nóg. Uczeń wykonuje odbicia w kole o średnicy 3 m 30 odbić i więcej.	Uczeń potrafi samodzielnie naprzemiennie odbijać piłkę z małymi błędami technicznymi. Uczeń wykonuje odbicia w kole o średnicy 3 m 25 odbić.	Uczeń wykonuje naprzemiennie odbicia piłki z błędami. Uczeń wykonuje odbicia w kole o średnicy 3 m 15 odbić.	Uczeń wykonuje naprzemiennie odbicia piłki z dużymi problemami. Popołnia duże błędy w pracy ramion i nóg. Uczeń wykonuje odbicia w kole o średnicy 3 m 10 odbić.	Uczeń nie opanował odbić piłki naprzemiennie. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską niską i wysoką. Potrafi ułożyć dłonie do odbić dolnych i górnych. Wykonuje osobno odbicia górne i dolne. Uczeń wykonuje 10 odbić i mniej.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

NORMY DO OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KLASA 8 Z LEKKOATLETYKI

Konkurencja a Sprawdzian	DZIEWCZĘTA : WYNIK – OCENA					
	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Bieg 50 m	Czas poniżej 8.30 s.	8.50 s.	9.10 s	9.50 s.	10.00 s.	Odmowa wykonania ćwiczenia
Bieg 600 m	Czas poniżej 2.20 m	2.30 min	2.45mi n	3.00 min	3.15 min	Odmowa wykonania ćwiczenia
Skok w dal	Powyżej 4.10 m	3.85 m	3.65 m	3.30 m	3.00 m	Odmowa wykonania ćwiczenia
Pchnięcie piłką lekarską 3 k.	Powyżej 8.00 m	7.50 m	6.50 m	5.50 m	4.00 m	Odmowa wykonania ćwiczenia
Konkurencja a Sprawdzian	CHŁOPCY : WYNIK – OCENA					
	Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Bieg 50 m	Czas poniżej 7.70 s	7.90 s	8.30 s	8.80 s	9.50 s	Odmowa wykonania ćwiczenia

Bieg 1000 m	Czas poniżej 3.50 m	4.00 min	4.15 min	4.30 min	4.45 min	Odmowa wykonania ćwiczenia
Skok w dal	Powyżej 4.50 m	4.20 m	3.95 m	3.50 m	3.30 m	Odmowa wykonania ćwiczenia
Pchnięcie piłka lekarską 3kg	Powyżej 11.00 m	10.00 m	8.50 m	7.50 m	6.00 m	Odmowa wykonania ćwiczenia

PO kl. 8 koszykówka
Rzut do kosza po zatrzymaniu na dwa tempa w wyskoku.

OPIS ĆWICZENIA: Ćwiczący porusza się koźlując w kierunku kosza z pozycji konta 45 stopni z odległości 3-4m, wykonuje zatrzymanie na dwa tempa i oddaje rzut w wyskoku do kosza.

Opis wykonania ćwiczenia na poszczególne oceny					
Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Ćwiczący wykonuje sprawdzian bezbłędnie, płynnie dokładnie, zatrzymanie w dobrym tempie, rzut w wyskoku bez bocznych zachwiań równowagi i przyruchów. Wykonuje 6 prób – 5 celnych rzutów.	Uczeń wykonuje sprawdzian bardzo dobrze. Popęnia 1- 2 niewielkie błędy : zatrzymanie na zbyt prostych nogach, lekko traci równowagę, Wykonuje 6 prób – 4 celne rzuty.	Wykonuje sprawdzian dobrze. Popęnia 2-3 błędy : zatrzymanie na zbyt prostych nogach traci równowagę, traci równowagę, nieprawidłowo pracuje łokieć i nadgarstek podczas rzutu. Wykonuje 6 prób – 3 celne rzuty.	Po za błędami jak przy ocenie 5 i 4 uczeń zatrzymuje się na jedno tempo, traci równowagę i płynność ćwiczenia, niepoprawnie oddaje rzut w wyskoku. . Wykonuje 6 prób – 2 celne rzuty.	Ćwiczący oprócz błędów jak przy ocenach 5,4,3, popęnia błąd kroków przy zatrzymaniu, drepcze, traci całkowicie równowagę, wypada mu piłka z rąk. Rzut wykonuje z rażącymi brakami pracy ramion i nadgarstka. Wykonuje 6 – prób 1 celny rzut.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

**KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
PIŁKA KOSZYKOWA kl.8**

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny					
	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu z lewej strony kosza. Ćwiczący kozłuje w kierunku kosza Wykonuje długi pierwszy krok przeskoku lewą nogą jednocześnie chwytając piłkę i trzymając ją co najmniej na wysokości klatki piersiowej. Następnie wykonuje krótszy krok przeskoku prawą nogą, z której odbija się w górę. Wykonuje rzut jednorącz do kosza, ląduje na dwie stopy i zbiera piłkę.	Uczeń wykonuje sprawdzian bardzo dobrze. Popętnia 1- 2 niewielkie błędy z wymienionych poniżej: brak dobrego lądowania po rzucie, zbyt częsta kontrola wzrokowa piłki, nadmierne pochylenie tułowia, zbyt niski chwyt piłki po zakończeniu kozłowania. Rzut jest celny.	Uczeń wykonując ćwiczenie popętnia 2-3 niżej wymienione Błędy: biegnie wolniej kozłuje w kierunku kosza, brak ochrony piłki prawą ręką, biegnie na wyprostowanych nogach, zbyt pochyla tułów, zbyt niski chwyt piłki w momencie rozpoczęcia przeskoku, nie wykańcza rzutu nadgarstkiem. Rzut jest celny,	Po za błędami jak przy ocenie 5 i 4 uczeń popętnia jeden błąd rażący niżej wymieniony: błędnie chwyt piłkę, bardzo wolne wykonanie sprawdzianu, nie panuje nad kozłowaniem, brak różnicy w długości kroków przeskoku, brak odbicia w górę z nogi odbijającej, bardzo zła ocena odległości wykonania rzutu do kosza, po rzucie ląduje poza koszem. Rzut niecelny.	Ćwiczący oprócz błędów jak przy ocenach 5,4,3, popętnia rażące błędy: błąd kroków, rozpoczyna przeskok złą nogą, wykonuje rzut po jednym kroku lub po trzech i więcej. Rzut niecelny.	Ćwiczący oprócz błędów jak przy ocenach 5,4,3, popętnia rażące błędy: błąd kroków, rozpoczyna przeskok złą nogą, wykonuje rzut po jednym kroku lub po trzech i więcej. Rzut niecelny.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

**KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
PIŁKA NOŻNA KL.8**

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny.					
	celująca	bardzo dobry	dobry	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Tor sprawności specjalnej, gaszenie piłki podeszwą stopy, prowadzenie piłki w biegu slalomem Podanie do partnera, przyjęcie piłki dowolnym sposobem, strzał do bramki prostym podbiciem.	Uczeń wykonuje ćwiczenie bez błędów technicznych w dobrym tempie panując nad piłką podczas pokonywania slalomu, oddaje celny strzał do bramki.	Uczeń wykonuje ćwiczenie bez większych błędów technicznych, panuje nad piłką, zmienia tempo, oddaje celny strzał do bramki.	Uczeń wykonuje ćwiczenie z drobnymi błędami technicznymi, zdarza się że piłki nie trzyma przy stopie, prowadzi ją wolniej, oddaje celny strzał do bramki.	Uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami technicznymi, nie dokładnie gasi piłkę, podczas prowadzenia nie panuje nad piłką, oddaje celny strzał do bramki.	Uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami technicznymi i chaotycznie, nie gasi piłki, podczas prowadzenia przewraca pachołki, oddaje niecelny strzał do bramki.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

**KRYTERIA OCENIANIA PRZEDMIOTOWEGO Z WYCHOWANIA FIZYCNEGO
PIŁKA NOŻNA KL.8**

Sprawdzian	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny.					
	celująca	bardzo dobry	dobry	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
<p>Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki prostym podbiciem. Uczniowie w dwójkach w odległości ok. 4 od siebie poruszają się w kierunku bramki wymieniając między sobą 4-5 podań, kończąc strzałem do bramki.</p>	<p>Ćwiczący poruszają się płynnie, wymieniają podania i przyjęcia piłki, panują nad piłką, podania są dokładne, obserwują partnera i pole w kierunku którym się poruszają, strzał na bramkę wykonany jest celny i bez błędów technicznych.</p>	<p>Ćwiczący poruszają się płynnie, wymieniają podania i przyjęcia piłki, panują nad piłką, podania są dokładne, strzał na bramkę jest celny i bez błędów technicznych.</p>	<p>Ćwiczący poruszają się mniej płynnie, podania są mniej dokładne, strzał do bramki jest celny i poprawny technicznie.</p>	<p>Ćwiczący poruszają się mniej płynnie, podania są niedokładne, strzał do bramki jest celny ale oddany wewnętrzną częścią stopy lub inną techniką</p>	<p>Ćwiczący poruszają się chaotycznie, podania są niedokładne, nie kontrolują piłki przy przyjęciach, piłka ucieka na boki,, strzał do bramki jest niecelny, oddany inną techniką.</p>	<p>Ćwiczący nie przystępuje do sprawdzianu.</p>