

# Przedmiotowe Zasady Oceniania z Wychowania Fizycznego LXIII Liceum w Warszawie

Zasady oceniania wiedzy i pracy ucznia oraz wymagania stawiane w celu prawidłowego wystawiania ocen częściowych, semestralnych i rocznych, zostały opracowane na podstawie obowiązującego w LXIII LO im. L. Kossutha Wewnętrznszkolnego Oceniania, Statutu Szkoły.

Przy ustaleniu oceny z wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków ze specyfiki tych zajęć ( Dz.U.Nr 83,poz.562,z póź.zm.)



**Przedmiotem oceny z wychowania fizycznego jest wypadkowa ocen w obszarach:**

## 1. Aktywność

Ocenie podlega indywidualny wkład aktywności fizycznej ucznia- wysiłek włożony w wykonanie zadania ruchowego oraz umiejętność współdziałania i współpracy z partnerem. Funkcją aktywności jest wdrażanie do maksymalnego wysiłku, inicjatywy i samodzielności, samokontroli i samooceny. Uczniowie oceniani są plusami bądź minusami oraz dodatkowo ocenami częściowymi.

## 2. Umiejętności

Ocenie podlegają umiejętności ucznia z zakresu kultury fizycznej, zgodnie z jego indywidualnymi predyspozycjami, możliwościami, postępowaniem, efektem jego pracy –wysiłku. Elementy techniczne i umiejętności ruchowe oceniane będą w zależności od poprawności ich wykonania. Oceny ze wszystkich testów sprawności fizycznej wchodzi w skład oceny śródrocznej i końcowej.

### 3. Wiadomości

Ocenie podlega poziom opanowanych wiadomości wynikających z programu nauczania, wiedza z zakresu kultury fizycznej, techniki i taktyki poszczególnych dyscyplin oraz wiadomości dotyczące organizacji czasu wolnego i oceny własnego stanu zdrowia. Uczniowie oceniani są plusami bądź minusami.

#### Kryteria oceniania w każdym obszarze

##### 1. Aktywność

Za każdą aktywność uczeń może otrzymać plusy, minusy lub ocenę

##### Plusy:

- wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości
- inwencję twórczą
- aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- postawa ucznia (szacunek do koleżanki i kolegi, przeciwnika, nauczyciela)
- przestrzegania przepisów i regulaminów poszanowania mienia sportowego, dbałość o przyrządy i przybory
- systematyczny udział w zajęciach, punktualność
- udział w rozgrywkach wewnątrzszkolnych i pozaszkolnych
- udział w szkolnych obozach letnich i zimowych, wycieczkach rowerowych

##### Minusy:

- przy niechętnym bądź negatywnym stosunku do uczestnictwa w zajęciach
- za brak dyscypliny( szacunek do innych, przestrzeganie przepisów i regulaminów)
- brak stroju sportowego

##### Częstkowe ocena celująca:

- za systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych na terenie szkoły
- jednorazowo za przynależność do klubu sportowego poparte zaświadczeniem trenera
- za każdy udział w zawodach sportowych
- 100% zaangażowania w lekcję wychowania fizycznego( strój , obuwie do ćwiczeń, systematyczność)
- stosunek ucznia do przedmiotu

##### Częstkowa ocena niedostateczna:

- za lekceważący stosunek do obowiązków szkolnych, nieprzestrzeganie regulaminów i zasad BHP
- trzy minusy lub więcej

##### Częstkowa ocena za systematyczność:

- ocena celująca-obecność na wszystkich zajęciach
- ocena bardzo dobra- 1-2 nieobecności
- ocena dobra- 3-4 nieobecności
- ocena dostateczna-5-6 nieobecności
- ocena dopuszczająca 6-7 nieobecności

- ocena niedostateczna 9-i więcej nieobecności

**Uwagi:**

- Nieobecność równoważna jest, jako godzina nieusprawiedliwiona. Nauczyciel wychowania fizycznego może usprawiedliwić dwukrotnie nieobecność ucznia na lekcji, pomimo, że był obecny tego dnia w szkole. Pozostałe nieobecności będą traktowane, jako nieusprawiedliwione, co wpłynie na obniżenie oceny za systematyczność.
- Zwolnienie lekarskie usprawiedliwia godziny nieobecności i nie wpływa na obniżenie oceny za systematyczność.
- Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji
- Uczeń może być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego przez Dyrektora szkoły na podstawie opinii lekarskiej
- Na podstawie art. 44zb ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.2) ):
  - § 5. 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.
  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.

## 2. Umiejętności

Nauczyciel wybiera od 1 do 4 umiejętności ruchowych z każdej dyscypliny sportowej. Nauczyciel oceniania wykonanie elementu technicznego, który jest efektem pracy-wysiłku ucznia. Postępy i efekty pracy-wysiłku włożonej w wykonanie poszczególnych zadań będzie premiowane wyższą oceną. Za elementy techniczne i umiejętności ruchowe uczeń może uzyskać ocenę:

- celującą(6) uczeń wykonuje zadanie ruchowe bez błędów, wzorowo
- bardzo dobra(5) uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, płynnie
- dobry(4) uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo z drobnymi błędami technicznymi
- dostateczny(3) uczeń wykonuje zadanie ruchowe poprawnie z błędami na poziomie średnim
- dopuszczający(2) uczeń wykonuje zadanie ruchowe z dużymi błędami technicznymi
- niedostateczna(1) uczeń odmawia wykonania zadania ruchowego

### Założone osiągnięcia ucznia po I klasie liceum :

**Uczeń potrafi –**

**Lekkoatletyka :**

- przyjąć postawę startową wysoką i niską ;
- dokonać pomiaru szybkości posługując się stoperem ;
- odbić się jednonóż z wybranej nogi ;
- wykonać rozbieg i pokonać poprzeczkę sposobem naturalnym ;
- wykonać bieg ciągły w tempie wg. indywidualnych możliwości ;
- udzielić pierwszej pomocy

- wymienić zasady poszczególnych dyscyplin LA.

### **Gimnastyka :**

- dobrać strój i obuwie do lekcji gimnastyki ;
- rozumie potrzebę dbałości o czystość i higienę osobistą ;
- wykonać przewrót w przód z zaznaczeniem fazy lotu ;
- wykonać rozbieg i skok przez kozła
- wykonać leżenie przewrotne i przerzutne ;
- wykonać przerzut bokiem ;
- wykonać skok rozkroczny przez kozła ;
- rozumie pojęcia – siła, wytrzymałość, zwinność, równowaga ;
- dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała.

### **Pilka koszykowa :**

- przyjąć postawę koszykarską i kontrolować jej utrzymanie ;
- wykonać rzut z dwutaktu z prawej i lewej strony ;
- współpracować z partnerami ;
- wykonać prawidłowo podania i chwytu oburącz w ruchu ;
- wykonać prawidłowo rzut z miejsca ;
- uwolnić się od obrońcy zwodem ;
- wykazać się znajomością przepisów gry w koszykówkę ;
- rozumie i stosuje zasady gry „fair play”;
- umie przeprowadzić rozgrzewkę ;
- wybiegnąć do szybkiego ataku po przechwycie piłki ;
- rozumie zasady krycia „każdy swego” ;
- wykonać kozłowanie wysokie i niskie w odpowiedniej sytuacji ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, środkowy, skrzydłowy, obrońca.

### **Pilka ręczna :**

- poruszać się po boisku w zmiennym tempie i rytmie w różnych kierunkach;
- prowadzić podaniami piłkę w dwójkach i trójkach ;
- wykonać rzut z wyskoku ;
- poruszać się po boisku w szybkim ataku ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny z piłką i bez piłki ;
- poruszać się w obronie „strefą” ;
- znać zasady ataku pozycyjnego ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, kołowy, skrzydłowy ;
- wykorzystać swoje umiejętności techniczne w grze właściwej.

### **Pilka nożna :**

- poruszać się po boisku ;
- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą wewnętrzną częścią stopy ;
- przyjąć i podać piłką wewnętrznym podbiciem ;
- wykonać strzał na bramkę dowolną częścią stopy ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny bez piłki i z piłką ;
- uwolnić się od obrońcy za pomocą zwodów ;
- wykonać prawidłowo strzał i podanie głową ;

- zna zasady kulturalnego kibicowania ;
- umie zorganizować bezpieczne miejsce do gry w piłkę nożną.

#### **Piłka siatkowa :**

- wykonać postawę siatkarską wysoką, średnią i niską ;
- odbijać piłkę sposobem oburącz górną i dołm ;
- wykonać zagrywkę górną zza linii 9 metrów ;
- przyjąć piłkę po zagrywce ;
- wykorzystać swoje umiejętności w grze uproszczonej i właściwej.

#### **Tenis stołowy :**

- odbić piłeczkę z prawej i lewej strony ;
- wykonać zagrywkę z rotacją ;
- podciąć piłeczkę w grze defensywnej ;
- prawidłowo poruszać się przy stole (praca nóg) ;
- zagrać w grze podwójnej.

#### **Siłownia :**

- potrafi bezpiecznie ćwiczyć na przyrządach i urządzeniach
- prawidłowo dobierać ćwiczenia do rozwijania głównych grup mięśniowych
- zna podstawowe techniki rozwoju masy mięśniowej
- zna zasady żywienia w treningu siłowym
- umie dostosować obciążenie do własnych możliwości

#### **Założone osiągnięcia ucznia po II klasie liceum :**

##### **Uczeń potrafi –**

##### **Lekkoatletyka :**

- przyjąć postawę startową wysoką i niską ;
- dokonać pomiaru szybkości posługując się stoperem ;
- odbić się jednonóż z wybranej nogi ;
- wykonać rozbieg i pokonać poprzeczkę sposobem naturalnym ;
- wykonać rzut piłeczką palantową prawą i lewą ręką ;
- wykonać bieg ciągły w tempie wg. indywidualnych możliwości ;
- udzielić pierwszej pomocy przy skaleczeniach ;
- wymienić zasady poszczególnych dyscyplin LA.

##### **Gimnastyka :**

- dobrać strój i obuwie do lekcji gimnastyki ;
- rozumie potrzebę dbałości o czystość i higienę osobistą ;
- wykonać przewrót w przód z zaznaczeniem fazy lotu ;
- wykonać stanie na rękach z zamachem jednonóż ;
- wykonać rozbieg i przeskok kuczny przez skrzynię ;
- wykonać leżenie przewrotne i przerzutne ;
- wykonać przerzut bokiem ;

- wykonać skok rozkroczny przez kozła ;
- wykonać skok zawrotny przez skrzynię ;
- rozumie pojęcia – siła, wytrzymałość, zwinność, równowaga ;
- dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała.

### **Piłka koszykowa :**

- przyjąć postawę koszykarską i kontrolować jej utrzymanie ;
- wykonać rzut z dwutaktu z prawej i lewej strony ;
- współpracować z partnerami ;
- wykonać prawidłowo zasłonę ;
- wyjść na pozycję po ustawieniu zasłony ;
- uwolnić się od zasłony ;
- wykonać prawidłowo podania i chwytu oburącz w ruchu ;
- wykonać prawidłowo rzut z miejsca ;
- uwolnić się od obrońcy zwodem ;
- wykazać się znajomością przepisów gry w koszykówkę ;
- rozumie i stosuje zasady gry „fair play”;
- umie przeprowadzić rozgrzewkę ;
- wybiegnąć do szybkiego ataku po przechwycie piłki ;
- rozumie zasady krycia „każdy swego” ;
- wykonać kozłowanie wysokie i niskie w odpowiedniej sytuacji ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, środkowy, skrzydłowy, obrońca.

### **Piłka ręczna :**

- poruszać się po boisku w zmiennym tempie i rytmie w różnych kierunkach;
- prowadzić podaniami piłkę w dwójkach i trójkach ;
- wykonać rzut z wyskoku ;
- wykonać rzut z biodra ;
- wykonać rzut karny ;
- poruszać się po boisku w szybkim ataku ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny z piłką i bez piłki ;
- poruszać się w obronie „strefą” ;
- znać zasady ataku pozycyjnego ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, kołowy, skrzydłowy ;
- wykorzystać swoje umiejętności techniczne w grze właściwej.

### **Piłka nożna :**

- poruszać się po boisku ;
- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą wewnętrzną częścią stopy ;
- przyjąć i podać piłką wewnętrznym podbiciem ;
- wykonać strzał na bramkę dowolną częścią stopy ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny bez piłki i z piłką ;
- uwolnić się od obrońcy za pomocą zwodów ;
- wykonać prawidłowo strzał i podanie głową ;
- zna zasady kulturalnego kibicowania ;
- umie zorganizować bezpieczne miejsce do gry w piłkę nożną.

### **Pilka siatkowa :**

- wykonać postawę siatkarską wysoką, średnią i niską ;
- odbijać piłkę sposobem oburącz górą i dołem ;
- wykonać zagrywkę górną zza linii 9 metrów ;
- przyjąć piłkę po zagrywce i skierować ją do rozgrywającego ;
- wykonać blok pojedynczy i z partnerem ;
- zna zasady asekuracji ;
- wykorzystać swoje umiejętności w grze uproszczonej i właściwej.

### **Tenis stołowy :**

- odbić piłeczkę z prawej i lewej strony ;
- wykonać zagrywkę z rotacją ;
- podciąć piłeczkę w grze defensywnej ;
- wykonać atak z prawej i lewej strony ;
- prawidłowo poruszać się przy stole (praca nóg) ;
- zagrać w grze podwójnej.

### **Siłownia :**

- potrafi bezpiecznie ćwiczyć na przyrządach i urządzeniach
- prawidłowo dobierać ćwiczenia do rozwijania głównych grup mięśniowych
- zna podstawowe techniki rozwoju masy mięśniowej
- zna zasady żywienia w treningu siłowym
- umie dostosować obciążenie do własnych możliwości

### **Założone osiągnięcia ucznia po III klasie liceum :**

#### **Uczeń potrafi –**

#### **Lekkoatletyka :**

- przyjąć postawę startową wysoką i niską ;
- dokonać pomiaru szybkości posługując się stoperem ;
- odbić się jednonóż z wybranej nogi ;
- wykonać rozbieg i pokonać poprzeczkę sposobem naturalnym ;
- wykonać rzut piłeczką palantową prawą i lewą ręką ;
- wykonać bieg ciągły w tempie wg. indywidualnych możliwości ;
- udzielić pierwszej pomocy przy skaleczeniach ;
- wymienić zasady poszczególnych dyscyplin LA.

#### **Gimnastyka :**

- dobrać strój i obuwie do lekcji gimnastyki ;
- rozumie potrzebę dbałości o czystość i higienę osobistą ;
- wykonać przewrót w przód z zaznaczeniem fazy lotu ;
- wykonać stanie na rękach z zamachem jednonóż ;
- wykonać rozbieg i przeskok kuczny przez skrzynię ;
- wykonać leżenie przewrotne i przerzutne ;
- wykonać przerzut bokiem ;

- wykonać skok rozkroczny przez kozła ;
- wykonać skok zawrotny przez skrzynię ;
- rozumie pojęcia – siła, wytrzymałość, zwinność, równowaga ;
- dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała.

#### **Piłka koszykowa :**

- przyjąć postawę koszykarską i kontrolować jej utrzymanie ;
- wykonać rzut z dwutaktu z prawej i lewej strony ;
- współpracować z partnerami ;
- wykonać prawidłowo zasłonę ;
- wyjść na pozycję po ustawieniu zasłony ;
- uwolnić się od zasłony ;
- wykonać prawidłowo podania i chwytu oburącz w ruchu ;
- wykonać prawidłowo rzut z miejsca ;
- uwolnić się od obrońcy zwodem ;
- wykazać się znajomością przepisów gry w koszykówkę ;
- rozumie i stosuje zasady gry „fair play”;
- umie przeprowadzić rozgrzewkę ;
- wybiegnąć do szybkiego ataku po przechwycie piłki ;
- rozumie zasady krycia „każdy swego” ;
- wykonać kozłowanie wysokie i niskie w odpowiedniej sytuacji ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, środkowy, skrzydłowy, obrońca.

#### **Piłka ręczna :**

- poruszać się po boisku w zmiennym tempie i rytmie w różnych kierunkach;
- prowadzić podaniami piłkę w dwójkach i trójkach ;
- wykonać rzut z wyskoku ;
- wykonać rzut z biodra ;
- wykonać rzut karny ;
- poruszać się po boisku w szybkim ataku ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny z piłką i bez piłki ;
- poruszać się w obronie „strefą” ;
- znać zasady ataku pozycyjnego ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, kołowy, skrzydłowy ;
- wykorzystać swoje umiejętności techniczne w grze właściwej.

#### **Piłka nożna :**

- poruszać się po boisku ;
- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą wewnętrzną częścią stopy ;
- przyjąć i podać piłką wewnętrznym podbiciem ;
- wykonać strzał na bramkę dowolną częścią stopy ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny bez piłki i z piłką ;
- uwolnić się od obrońcy za pomocą zwodów ;
- wykonać prawidłowo strzał i podanie głową ;
- zna zasady kulturalnego kibicowania ;
- umie zorganizować bezpieczne miejsce do gry w piłkę nożną.



### **Pilka siatkowa :**

- wykonać postawę siatkarską wysoką, średnią i niską ;
- odbijać piłkę sposobem oburącz górą i dołem ;
- wykonać zagrywkę górną zza linii 9 metrów ;
- przyjąć piłkę po zagrywce i skierować ją do rozgrywającego ;
- wykonać blok pojedynczy i z partnerem ;
- zna zasady asekuracji ;
- wykorzystać swoje umiejętności w grze uproszczonej i właściwej.

### **Tenis stołowy :**

- odbić piłeczkę z prawej i lewej strony ;
- wykonać zagrywkę z rotacją ;
- podciąć piłeczkę w grze defensywnej ;
- wykonać atak z prawej i lewej strony ;
- prawidłowo poruszać się przy stole (praca nóg) ;
- zagrać w grze podwójnej.

### **Siłownia :**

- potrafi bezpiecznie ćwiczyć na przyrządach i urządzeniach
- prawidłowo dobierać ćwiczenia do rozwijania głównych grup mięśniowych
- zna podstawowe techniki rozwoju masy mięśniowej
- zna zasady żywienia w treningu siłowym
- umie dostosować obciążenie do własnych możliwości

### **Rytm, Taniec, Muzyka:**

Nauka kroków poloneza oraz układu

**Sprawdziany 2016/2017**

### **Klasa I - chłopcy**

#### **Semestr I**

1. LA bieg 60m, bieg wytrzymałościowy
2. PS odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.
3. PN żonglerka piłki stopą.
4. PK kozłowanie slalomem ,zatrzymanie, rzuty do kosza z miejsca.
5. PR rzut w wyskoku.
6. GI przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego.

#### **Semestr II**

1. LA rzut piłką lekarską 3 kg , skok w dal z miejsca z odbicia obunóż
2. PS zagrywka sposobem tenisowym.
3. SIŁ mięśnie brzucha na przyrządzie
4. PK rzuty do kosza po dwutakcie
5. PR kozłowanie , podanie półgórne, zwód pojedynczy przodem w prawo / lewo / ,  
chwyt, rzut po przeskoku
6. GI stanie na rękach przy ścianie.

## **Klasa II - chłopcy**

### **Semestr I**

1. LA wyskok dosiężny, bieg 60m
2. PS odbiór piłki z zagrywki
3. SIŁ ugięcia ramion w podporze przodem
4. GI przewrót w tył ze stania do przysiadu podpartego
5. PN prowadzenie piłki slalomem, podanie do partnera, odegranie „strzał do bramki z „pierwszej” piłki
6. PK rzuty osobiste

### **Semestr II**

1. LA bieg 800m
2. SIŁ podciąganie na drążku
3. PR rzuty z różnych pozycji , kierunków gry
4. GI skok rozkroczny przez kozła
5. PS odbicia piłki w dwójkach sposobem górnym i dolnym
6. PN przyjęcie piłki , strzał na bramkę z różnych odległości

## **Klasa III - chłopcy**

### **Semestr I**

1. LA rzut piłką lekarską 3kg , bieg 60 m
2. GI skok kuczny przez skrzynię
3. PN zastosowanie elementów techniki i taktyki w grze szkolnej .
4. SIŁ uginanie ramion w podporze przodem / pompki /
5. PR rzut do bramki ze skrzydła
6. PS atak z wystawionej piłki

### **Semestr II**

1. LA bieg Coopera
2. GI wymyk, odmyk.
3. PK zastosowanie elementów techniki i taktyki w grze szkolnej
4. PS zastosowanie elementów techniki i taktyki w grze szkolnej
5. PR rzut karny / celność rzutu /
6. SIŁ seria 15 powtórzeń na 5-ciu stanowiskach siłowni / czas /

## **Klasa I - dziewczęta**

### **Semestr I**

1. LA bieg 60m, bieg wytrzymałościowy , rzut piłką lekarską 3kg
2. GI układ ćwiczeń na ławeczce
3. SIŁ kroki podstawowe areobiku
4. PS odbicia piłki w kole sposobem górnym i dolnym
5. PK kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki

## **Semestr II**

1. LA skok w dal z miejsca z odbicia obunóż,
2. GI skok rozkroczny przez kozła
3. PS zagrywka sposobem tenisowym
4. PK rzut do kosza po dwutakcie
5. PR rzut w wyskoku po podaniu

## **Klasa II - dziewczęta**

### **Semestr I**

1. LA bieg 60m, wyskok dosiężny
2. GI przewrót w przód do rozkroku
3. SIŁ mięśnie brzucha na przyrządach
4. PS odbicia piłki w kole sposobem górnym i dolnym
5. PK rzuty osobiste

### **Semestr II**

1. LA bieg 800m
2. GI stanie na rękach przy drabinkach
3. PS zagrywka sposobem tenisowym
4. SIŁ seria 15 powtórzeń na 5-ciu stanowiskach siłowni / czas /
5. PR rzuty z różnych pozycji , kierunków gry

## **Klasa III - dziewczęta**

### **Semestr I**

1. LA rzut piłką lekarską 3kg , bieg 60 m
2. GI układ taneczny z elementami gimnastyki
3. SIŁ mięśnie brzucha na przyrządach
4. PS atak z wystawionej piłki
5. PK zastosowanie elementów techniki i taktyki w grze szkolnej

### **Semestr II**

1. LA bieg Coopera
2. GI skok kuczny przez skrzynię
3. PŚ zastosowanie elementów techniki i taktyki w grze szkolnej
4. PR zastosowanie elementów techniki i taktyki w grze szkolnej

## **INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ZUCHORY**

Testem obowiązującym w naszej szkole jest INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ZUCHORY .

Test przeprowadzany jest w klasach I-III w semestrze drugim. Wyniki w różnych próbach przeliczane są zgodnie z opisem testu na punkty . Uzyskane punkty odpowiadają określonej w tabeli ocenie.

OCENA	KLASA DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY		
	I	II	III
1	0-9	0-10	0-11
2	10-14	11-15	12-16
3	15-18	16-19	17-20
4	19-24	20-25	21-26
5	25-28	26-30	27-31
6	29-36	31-36	32-36

## SPOSÓB WYKONANIA

Sposób wykonania	pleć	Wynik w punktach i poziom wykonania próby					
		1pkt.	2 pkt.	3 pkt.	4 pkt.	5pkt.	6 pkt.
<b>Szybkość</b> -bieg w miejscu przez 10sek wysoko unosząc kolana klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz klaśnięcia	<b>K</b>	12 klaśnięć	16 klaśnięć	20klaśnięć	25 klaśnięć	30 klaśnięć	35 klaśnięć
	<b>M</b>	15 klaśnięć	20 klaśnięć	25klaśnięć	30 klaśnięć	35 klaśnięć	40 klaśnięć
<b>Skoczność</b> -skok w dal z miejsca .Pomiar stopami	<b>K</b>	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp
	<b>M</b>						
<b>Siła ramion</b> - chwyć drążek aby swobodnie zawisnąć, nie dotykaj nogami podłoża	<b>K</b>	Zawiśnij na wyprostowanych rękach wytrzymaj 3sek	Zawiśnij na wyprostowanych rękach wytrzymaj 10sek	Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce wytrzymaj 3sek.	Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce wytrzymaj 10sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz , tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz , tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10sek.
	<b>M</b>	Zawiśnij na wyprostowanych rękach wytrzymaj 10sek	Zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce wytrzymaj 10sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz , tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3sek	Zawiśnij, podciągnij się oburącz , tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10sek.	Zawiśnij, podciągnij się oburącz , opuść jedną rękę, wytrzymaj 10sek	Zawiśnij, podciągnij się oburącz ,utrzymaj się kolejno na lewej i prawej po 10sek.
<b>Gibkość</b> -pozycja baczność, ruchem ciągłym powolny skłon w przód bez ugięcia kolan	<b>K</b>	Chwyć oburącz za kostki	Palcami obu rąk dotknij palców stóp	Palcami obu rąk dotknij podłogi	Wszystkimi palcami obu rąk dotknąć podłoża	Dotknij dłońmi podłogi	Dotknij głową kolan
	<b>M</b>						
<b>Wytrzymałość</b> -bieg, dwa sposoby: bieg w miejscu w tempie 120 kroków na min ,czas bieg na dystansie	<b>K</b>	1min. 200m	3min. 500m	6min. 1000m	10min. 1500m	15min. 2000m	20min. 2500m
	<b>M</b>	2min. 400m	5min. 1000m	10min. 2000m	15min 2500m	20min 3000m	30min. 4000m
<b>Siła mm brzucha</b> -leżenie tyłem, unieś nogi tuż nad podłogę i wykonaj „nożyce poziome”	<b>K</b>	10sek.	30sek.	1min.	1,5min.	2min.	3min.
	<b>M</b>	30sek.	1min.	1,5min.	2min.	3min.	4min.

### 3. Wiadomości

Uczniowie oceniani są plusami bądź minusami.

#### Plusy:

- za przygotowanie prezentacji multimedialnej, referatów, plakatów o tematyce sportowej i z zakresu edukacji zdrowotnej
- przygotowanie rozgrzewki, fragmentów lekcji,
- sędziowanie podczas rozgrywek, turniejów klasowych i międzyklasowych
- udział w konkursach o tematyce sportowej i edukacji zdrowotnej
- zdobywanie i przekazywanie wiedzy z zakresu kultury fizycznej podczas różnych wyjść i spotkań szkolnych

#### Minusy:

- uczeń nie wykazuje chęci wzięcia udziału w w/w przedsięwzięciach szkolnych

### Kryteria wymagań do uzyskania ocen śródrocznych i rocznych z wychowania fizycznego

1. Stopień opanowania materiału programu nauczania.
2. Indywidualny poziom sprawności ucznia i jego postępy w usprawnianiu, efekty pracy-wysiłku ucznia
3. Stopień opanowania poszczególnych umiejętności ruchowych.
4. Wiedza ucznia i umiejętności jej wykorzystania w praktycznym działaniu.
5. Postawa ucznia i stosunek do wychowania fizycznego.
6. Udział ucznia w różnorodnych zajęciach pozalekcyjnych i nadobowiązkowych.
7. Rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia.
8. Udział w zawodach sportowych.

#### Ocenę celującą ( 6)

Uczeń:

- otrzymuje za jak największy wysiłek włożony w realizację założonych celów
- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą,
- jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i w środowisku,
- jest reprezentantem szkoły w zawodach międzyszkolnych i zdobywa miejsca na podium
- aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu szkoły, w innych formach działalności, związanych z kulturą fizyczną i promuje zdrowie na terenie szkoły,
- rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia, oraz je promuje.

#### Ocenę bardzo dobrą (5)

Uczeń:

- otrzymuje za bardzo duży wysiłek włożony w realizację założonych celów
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- całkowicie opanował materiał programowy,
- jest bardzo sprawny i wykazuje postępy w usprawnianiu,
- zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką, wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć,
- potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami,
- jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do aktywności na lekcji,

- bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych oraz ćwiczy indywidualnie,
- nie odmawia udziału w zawodach międzyszkolnych,
- posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu,
- zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża ale nie zawsze systematycznie i konsekwentnie,
- naraża swoje zdrowie przez brawurę i nonszalancję, a także stosowanie odżywek.

#### **Dobry – 4**

Uczeń:

- otrzymuje za duży wysiłek włożony w realizację założonych celów
- bierze udział w zajęciach, nieobecności ma usprawiedliwione,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie lub wykazuje postępy,
- w zasadzi opanował materiał programowy,
- zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami,
- umiejętności ruchowe opanowuje stosunkowo szybko i przykłada się do ich nauczania,
- posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce ale potrzebuje wskazówek,
- wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, indywidualnie podnosi sprawność i umiejętności,
- jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń,
- rozumie potrzebę zdrowego stylu życia i zgodnie z nią postępuje.

#### **Dostateczny - 3**

Uczeń:

- otrzymuje za niewielki wysiłek włożony w realizację założonych celów
- opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze w nich uczestniczy,
- przynosi strój sportowy,
- dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie,
- zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami,
- umiejętności ruchowych uczy się bardzo powoli, nie przykłada się do ich nauki,
- posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać w praktyce,
- potrafi wybiórczo wykonać samooceny sprawności i umiejętności,
- wykazuje brak nawyków dbałości o zdrowy styl życia,
- wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi.

#### **Dopuszczający – 2**

Uczeń:

- otrzymuje za sporadycznie włożony wysiłek w realizację założonych celów
- w zajęciach uczestniczy niesystematycznie, ucieka z lekcji,
- przynosi strój sportowy sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu,
- posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal obniża się,
- wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami,
- opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże braki,
- nie potrafi dokonać prawidłowej samooceny umiejętności i sprawności,
- zna zdrowy styl życia, ale go nie stosuje (higiena ,nałogi ,odżywianie).

## **Niedostateczny – 1**

Uczeń:

- ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela , kolegów, nie wkłada wysiłku w realizację założonych celów
- w zajęciach uczestniczy wybiórczo i nieprzygotowany
- swoją podstawą negatywnie wpływa na klasę
- nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela
- nie chce wykonywać żadnych prób i testów, pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela
- nie wykazuje postępów w zdobywaniu umiejętności i rozwoju sprawności, a nawet wykazuje regres.

## **Dodatkowe działania uczniów wpływające na otrzymanie wyższej oceny z wychowania fizycznego:**

- reprezentowanie szkoły w zawodach szkolnych i międzyszkolnych
- udział w nieobowiązkowych pozalekcyjnych zajęciach rekreacyjno-sportowych
- wyjazdy na szkolne obozy letnie ,zimowe oraz udział w wycieczkach rowerowych
- udział w organizacji imprez sportowych

## **Uwagi:**

- każdy uczeń oceniany jest według indywidualnych predyspozycji i umiejętności
- nauczyciel może uzupełnić sprawdziany lub zastąpić innymi konkurencjami także w przypadku częściowego zwolnienia lekarskiego z konkretnej dyscypliny
- uczeń powinien być poinformowany co najmniej tydzień przed planowanym sprawdzianem
- w przypadku gdy uczeń:
  - z przyczyn losowych nie brał udziału w zaliczeniu (powrót po długotrwałej chorobie, pobyt w szpitalu), ma obowiązek zaliczyć test sprawności w ciągu 2 tygodni od dnia powrotu do szkoły
  - nie jest przygotowany do lekcji ,przez co należy rozumieć brak stroju (ma obowiązek zaliczyć sprawdzian w ciągu tygodnia)

Wszystkie oceny częściowe z wychowania fizycznego , które uczeń uzyskał w czasie roku szkolnego w dzienniku elektronicznym mają wagę 1.

## **Klasyfikacja śródroczna i roczna:**

- 1.Uczeń jest informowany przez nauczyciela wychowania fizycznego o przewidywanej ocenie śródrocznej/rocznej na miesiąc przed posiedzeniem klasyfikacyjnym Rady Pedagogicznej zgodnie z WO szkoły
- 2.Uczeń jest nieklasyfikowany, jeśli opuści powyżej 50% lekcji w semestrze
- 3.Uczeń nieklasyfikowany ma prawo zdawać egzamin klasyfikacyjny zgodnie z założeniami WO LXIII LO.

Warunki i Tryb uzyskania wyższej, niż przewidywana ,śródroczna (roczna) ocena klasyfikacyjna:

### **I. WARUNKI OGÓLNE.**

1. Uczeń może starać się o podwyższenie oceny o jeden stopień od proponowanej.
2. Chęć podwyższenia oceny należy zgłosić do nauczyciela miesiąc przed końcem semestru (roku) – po podaniu przez nauczyciela ocen proponowanych.
3. Należy ustalić z nauczycielem formę, treści i terminy poprawy.

## II. WARUNKI POPRAWY OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

1. 50% sprawdzianów sprawnościowych musi być zaliczona, co najmniej, na taką ocenę na jaką uczeń chce podwyższyć ocenę śródroczną (roczną) .
2. Aktywny udział w zajęciach 80%-uczeń posiada strój sportowy oraz ćwiczy na lekcji
3. Nauczyciel może zadać dodatkową pracę domową o zakresie treści i formie decyduje nauczyciel. Praca może mieć formę zadań praktycznych lub teoretycznych.

Opracowali: Joanna Wojciuk, Agnieszka Kałucka, Agnieszka Ciechan, Jacek Kalata, Adam Popławski