

PSO – WYCHOWANIE FIZYCZNE

KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS I – III

Przedmiot kontroli i oceny pozostaje w ścisłej zależności do celów i zadań programu wychowania fizycznego. W myśl założeń szkolnego programu przedmiot kontroli i oceny obejmuje:

- sprawność motoryczną;
- umiejętności ruchowe;
- wiadomości z zakresu kultury fizycznej;

Wymagania edukacyjne i sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych z wychowania fizycznego

- 1) **Sprawdziany umiejętności** - ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier zespołowych, konkurencji lekkoatletycznych i ćwiczeń gimnastycznych. Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.
- 2) **Sprawdziany motoryczności** - ocenianie wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów jakie uczeń uczynił w toku nauki oraz indywidualnych możliwości ucznia.
- 3) **Praca na lekcji** - szczególna obserwacja i ocena aktywności.
- 4) **Przygotowanie do lekcji** (strój sportowy) - zezwalamy na 1-krotny brak stroju w semestrze; za drugim i kolejnym razem - ocena niedostateczna. Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą aktywnie na lekcjach wychowania fizycznego, wykazali się 100% obecnością, oceniani są na koniec semestru bądź całego roku oceną przynajmniej dobrą, bez względu na poziom sprawności. Uczniowie nie posiadający wyraźnych przeciwwskazań do uczestniczenia w zajęciach z pływania (udokumentowanych zwolnieniem lekarskim) a notorycznie opuszczający zajęcia na basenie nie mogą otrzymać najwyższych ocen semestralnych lub rocznych (celujący, bardzo dobry) z Wychowania Fizycznego. Uczniowie posiadający wyżej wymienione zwolnienia lub uczniowie rezygnujący z innych przyczyn z udziału w zajęciach na pływalni mają obowiązek przynoszenia stroju na salę lub dwór (w zależności od pory roku) i uczestniczenia w zajęciach Wychowania Fizycznego innej grupy ćwiczebnej wskazanej przez nauczyciela prowadzącego zajęcia w danej klasie.

5) **Dyscyplina na lekcji** - podporządkowanie się poleceniom nauczyciela, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa, regulaminów sali gimnastycznej i uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego, korzystanie ze sprzętu sportowego i pomocy dydaktycznych zgodnie z ich przeznaczeniem.

6) **Wiadomości** - sprawdzenie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym, prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu lekcji, sędziowanie, pełnienie roli organizatora sportowego.

7) **Aktywność pozalekcyjna** - premiowane oceną celującą jest uczestnictwo w zawodach międzyszkolnych jako reprezentant naszej szkoły oraz czynny, systematyczny udział w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez kluby sportowe oraz inne organizacje związane z kulturą fizyczną.

8) **Stosunek do przedmiotu** - wysiłek jaki uczeń włożył w to, by jego wyniki w stosunku do swoich możliwości, wkładu pracy i innych uwarunkowań były bardzo wysokie, premiowane są oceną bardzo dobrą.

Dyscyplina	Klasa	Zadania kontrolno uzupełniające	
		Poziom opanowania umiejętności podstawowy	Poziom opanowania umiejętności dopelniający
Lekkoatletyka	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - start niski i bieg na dystansie 60m (technika startu niskiego – ocena), - pchniecie kulą z miejsca z ustawienia bokiem (przyjęcie pozycji wyrzutnej – ocena), - skok w dal techniką naturalną 	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - start niski i bieg na dystansie 60m (technika startu niskiego, biegu na dystansie, mijania mety – ocena) - rzut piłką lekarską określonym przez nauczyciela sposobem (technika rzutu – ocena) - pchnięcie kulą z miejsca z ustawienia bokiem (technika pchnięcia – ocena), - skok w dal technika naturalną (technika rozbiegu i odbicia – ocena)
	II	<ul style="list-style-type: none"> - start wysoki (technika startu wysokiego – ocena) - ćwiczenia przygotowawcze do skoku wzwyż techniką naturalną, - przekazywanie pałeczki sztafetowej od góry w dwójkach (technika przekazywania – ocena), - poślizg bez kuli w ustawieniu bokiem (technika poślizgu) - skok w dal techniką naturalną - marszobieg na dystansie 1000m (chł) 600m (dz) 	<ul style="list-style-type: none"> - start wysoki (technika startu wysokiego, umiejętność rozkładania sił na dystansie – ocena), - skok w dal techniką naturalną i biegową (technika skoku – ocena), - przekazywanie i odbiór pałeczki sztafetowej w zespołach 4 – osobowych (technika przekazywania – ocena) - pchnięcie kulą z poślizgiem z ustawienia bokiem (technika poślizgu, pchnięcia, utrzymania pozycji wyrzutnej – ocena), - bieg na dystansie 1000m (chł) 600m (dz)-ocena

	III	<ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia kształtujące szybkość (dobór ćwiczeń – ocena), - ćwiczenia kształtujące moc z użyciem wybranego przyboru (dobór ćwiczeń i przyboru – ocena), - pomaga ustawić współwiczających w strefie zmian (aktywność – ocena) - ćwiczenia siłowe na przygotowanym przez współwiczających obwodzie ćwiczebnym. - rzut oszczepem z miejsca, - marszobieg na dystansie 1000-2000m 	<ul style="list-style-type: none"> - Samodzielne ćwiczenia doskonalące technikę skoku, - Przekazanie pałeczki sztafetowej w zespołach 4 osobowych dwoma sposobami (technika przekazania – ocena), - Pchnięcie kulą z ustawienia Tylem z poślizgiem. - Rzut oszczepem z rozbiegu, - Biegi długie 1000-2000m
Koszykówka	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - kozłowanie piłki slalomem – rzut z biegu do kosza z prawej i lewej strony; 	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki parami – rzut z biegu do kosza z lewej i prawej strony ;
	II	<ul style="list-style-type: none"> - rzut po dwutakcie do kosza z lewej i prawej strony; 	<ul style="list-style-type: none"> - rzut jednoręcz z wysokości do kosza po kozłowaniu; - rzut po dwutakcie do kosza z lewej i prawej strony w biegu
	III	<ul style="list-style-type: none"> - rzut osobisty; 	<ul style="list-style-type: none"> - we fragmencie gry 2x2 – dowolny rzut do kosza, zbiórka piłki z tablicy, dobitka
Siatkówka	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą; 	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w ustawieniu 2x2 - zagrywkę tenisową po prostej i przekątnej
	II	<ul style="list-style-type: none"> - odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach 	<ul style="list-style-type: none"> - odbicia piłki sposobem górnym w ustawieniu 3x3 - zagrywkę tenisową w określony sektor boiska
	III	<ul style="list-style-type: none"> - wystawienie piłki do współpartnera 	<ul style="list-style-type: none"> - podanie – wystawienie –zbiecie (plasowanie, przebiecie w wysokości sposobem górnym)
Piłka nożna	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki slalomem i strzał do bramki; - przyjęcie piłki dowolnym sposobem w ruchu 	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki i strzał do bramki we fragmencie gry 2x2 - przyjęcie i podanie wewnętrzną częścią stopy w ruchu

	II	<ul style="list-style-type: none"> - strzał do bramki z podania partnera; - przyjęcia i podania dowolnym sposobem w ruchu 	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki i strzał do bramki we fragmencie gry 3x2 - przyjęcia i podania wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy
	III	<ul style="list-style-type: none"> - żonglerkę piłką nogą lepszą - uderzenie piłki głową na wprost bramki 	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki i strzał do bramki we fragmencie gry 3x3 - żonglerka piłki dowolną nogą w ruchu - uderzenia głową sytuacyjne
Gimnastyka	I	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku (technika wykonania przewrotu – ocena), - stanie na rękach przy drabinkach - skok kuczny na skrzynię - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego 	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku (technika wykonania przewrotu – ocena), - skok kuczny przez skrzynię w poprzek - stanie na rękach z asekuracją współwiczającego - przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych
	II	<ul style="list-style-type: none"> - przewrót w przód z naskoku na ręce, - stanie na rękach przy drabinkach , - skok kuczny przez skrzynię; - przerzut bokiem na dowolną rękę - odmyk na drążku z pomocą nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> - przewrót w przód na skrzyni - stanie na rękach (samodzielnie) - układ ćwiczeń wg inwencji własnej - skok kuczny i skok zawrotny przez skrzynię wzdłuż; - przerzut bokiem na prawą i lewą rękę - odmyk na drążku samodzielnie
	III	<ul style="list-style-type: none"> - przewrót w przód i w tył z dolnej pozycji wyjściowej do dowolnej pozycji wyjściowej, - układ ćwiczeń (3 elementy pod kierunkiem nauczyciela), - piramida dwójkowa (z pomocą nauczyciela). - wymyk i odmyk na drążku z pomocą nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> - serię łączonych przewrotów w przód i w tył, - układ ćwiczeń (kilka elementów) wg własnej inwencji ucznia, - piramida wieloosobowa (wg inwencji własnej) - przerzut bokiem na dowolną rękę z rozbiegu - wymyk i odmyk samodzielnie
RMT	I - III	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - samodzielne ćwiczenia z muzyką wg inwencji własnej 	<u>Uczeń wykona:</u> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia kształtujące do dowolnie wybranej muzyki
Pełnienie roli organizatora, widza, sędziego w wybranych dyscyplinach sportowych i rekreacyjnych	I	<u>Uczeń:</u> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje ze współwiczającym kilka zabaw i przeprowadzi je w klasie 	<ul style="list-style-type: none"> - pełni rolę sędziego w zabawach, zawodach organizowanych przez nauczyciela
	II	<ul style="list-style-type: none"> - pomagają przeprowadzić klasowy zawody w różnych dyscyplinach sportowych - 	<ul style="list-style-type: none"> - pełni rolę sędziego w zabawach, zawodach organizowanych przez nauczyciela i współwiczającego

	III	- samodzielnie przygotowuje 2 zabawy i przeprowadzi je	- przygotowuje program zawodów, uwzględniając elementy ceremoniału sportowego
Piłka ręczna	I	<u>Uczeń wykona:</u> - podania i chwyt w miejscu - rzut z biegu	<u>Uczeń wykona:</u> - zastosuje nabyte umiejętności w grze - rzut z biegu i z wysokości
	II	- prowadzenie piłki w dwójkach - rzut po przeszkoku	- zastosuje nabyte umiejętności w grze - rzut po przeszkoku i z padem
	III	- uczestniczy w grze właściwej - zwód pojedynczy i rzut do bramki	- zorganizuje klasowy turniej piłki ręcznej - pełni rolę sędziego - stosuje różne zwody i rzuty w grze właściwej
wiadomości	I	<u>Uczeń wie uczeń zna:</u> - zasady bezpiecznego udziału w lekcji wychowania fizycznego - podstawowe przepisy poznanych gier zespołowych i konkurencji LA - podstawowe zasady higieny i zdrowego trybu życia - zasady walki sportowej „fair – play” - zasady poszanowania i reprezentowania szkoły, miasta, regionu oraz kraju podczas zawodów sportowych	<u>Uczeń wie uczeń zna:</u> - zasady samo-asekuracji i asekuracji podczas ćwiczeń fizycznych - jak należy organizować czynny wypoczynek - zna skutki uboczne stosowania dopingu niedozwolonego w sporcie
	II	- jakie dyscypliny są dyscyplinami olimpijskimi - potrafi dobrać ubiór do ćwiczeń fizycznych w zależności od warunków pogodowych i miejsca ćwiczeń - przepisy gier zespołowych i podstawową sygnalizację sędziowską - szkodliwy wpływ używek na organizm człowieka	- największe sukcesy polskich olimpijczyków - zasady samooceny własnej sprawności fizycznej - pełnić rolę sędziego sportowego podczas lekcji WF
	III	- systemy rozgrywek w sporcie - jak podnosić własną sprawność fizyczną - jak organizować gry i zabawy ruchowe (zna kilka wybranych gier i zabaw)	- pełnić rolę organizatora i sędziego - najlepsze zespoły i zawodników w Polsce i regionie

plywanie	I	<u>Uczeń wie uczeń zna:</u> <ul style="list-style-type: none"> - zasady bezpiecznego udziału w lekcji wychowania fizycznego na pływalni - podstawowe przepisy związane z zawodami pływackimi - podstawowe zasady higieny przed i po kąpielu w basenie - 	<u>Uczeń wie uczeń zna:</u> <ul style="list-style-type: none"> - zasady samo-asekuracji i asekuracji podczas ćwiczeń fizycznych w wodzie - jak należy organizować czynny, bezpieczny wypoczynek nad wodą - zna skutki wchodzenia nie przygotowanym do wody i kąpielu w miejscach nie dozwolonych
	II	<ul style="list-style-type: none"> - jakie są style pływackie - potrafi dobrać ubiór do ćwiczeń fizycznych w zależności od warunków pogodowych i miejsca ćwiczeń - przepisy zawodów pływackich i sygnalizację sędziowską - szkodliwy wpływ używek na organizm człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> - największe sukcesy polskich olimpijczyków - zasady samooceny własnej umiejętności pływackich sprawności fizycznej
	III	<ul style="list-style-type: none"> - systemy rozgrywek w sporcie - jak poprawiać własne umiejętności pływackie - jak organizować gry i zabawy ruchowe w wodzie (zna kilka wybranych gier i zabaw) 	<ul style="list-style-type: none"> - pełnić rolę organizatora i sędziego - najlepszych zawodników w Polsce i regionie