

KRYTERIA OCENIANIA UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH I - III

Na ocenę semestralną i roczną składają się oceny cząstkowe uzyskane przez ucznia.

Ocenianiu podlega:

I. Stosunek do wychowania fizycznego, przygotowanie do zajęć, udział w zajęciach oceniane co miesiąc.

Nie podlega ocenie nieobecność spowodowana dłuższą chorobą. Uczeń oceniony zostanie wtedy na podstawie wybranych elementów technicznych gier zespołowych, „Testu Zuchory”, umiejętności gimnastycznych i lekkoatletycznych, umożliwiających zdobycie oceny pozytywnej.

| Ocena | Procentowy udział w zajęciach | | | | |
|-------|-------------------------------|-----|-----|------|------|
| | 100% | 80% | 70% | >50% | <50% |
| 5 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 1 | | | | | |

II. Ocena sprawności motorycznej za pomocą „Testu Zuchory” (skala sześciostopniowa).

NORMY DLA POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII WIEKU

| Ocena sprawności w punktach | Wiek w latach | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|----|----|--------|---------|---------|---------|
| | 6 | 7 | 8 | 9 - 10 | 11 - 12 | 13 - 15 | 16 - 18 |
| minimalna | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| dostateczna | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 |
| dobra | 11 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| bardzo dobra | 14 | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | 23 |
| wysoka | 17 | 18 | 21 | 23 | 25 | 27 | 28 |
| wybitna | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 |

GIMNAZJUM im. NOBLISTÓW POLSKICH W ORNONTOWICACH

| Próba i sposób jej wykonania | Płeć | Wynik w punktach i poziom wykonania próby | | | | | |
|---|----------|---|----------------------|----------------|-----------------------|------------------|-------------------|
| | | 1 punkt minimalny | 2 punkty dostateczny | 3 punkty dobry | 4 punkty bardzo dobry | 5 punktów wysoki | 6 punktów wybitny |
| SZYBKOŚĆ – Biegnij szybko w miejscu przez 10 sekund wysoko unosząc kolana i klaszcz pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnień. | K | 12 klaśnień | 16 klaśnień | 20 klaśnień | 25 klaśnień | 30 klaśnień | 35 klaśnień |
| | M | 15 klaśnień | 20 klaśnień | 25 klaśnień | 30 klaśnień | 35 klaśnień | 40 klaśnień |
| SKOCZNOŚĆ – Skocz w dal z miejsca. Rezultat mierz stopami, w obliczeniach zaokrąglając wynik: mniej niż pół stopy – w dół, więcej niż pół stopy – w górę. | K | 5 stóp | 6 stóp | 7 stóp | 8 stóp | 9 stóp | 10 stóp |
| | M | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------|---|---|--|--|---|---|
| <p>SIŁA RAMION – Uchwycić się drążka lub gałęzi, tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykać nogami podłoża. Próbuj wykonać kolejne ćwiczenia o wzrastającej trudności.</p> | <p>K</p> | <p>zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3 sekundy</p> | <p>zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sekund</p> | <p>zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 sekundy</p> | <p>zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 3 sekundy</p> | <p>zawiśnij, podciągnij się oburącz tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sekundy</p> | <p>zawiśnij, podciągnij się oburącz tak, aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sekund</p> |
| | <p>M</p> | <p>zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sekund</p> | <p>zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 10 sekund</p> | <p>zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sekundy</p> | <p>zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sekund</p> | <p>zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, wytrzymaj 10 sekund</p> | <p>zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę wolno opuść, utrzymuj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sekund</p> |
| <p>GIBKOŚĆ – Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.</p> | <p>K M</p> | <p>chwyć oburącz za kostki</p> | <p>palcami obu rąk dotknij palców stóp</p> | <p>palcami obu rąk dotknij podłoża</p> | <p>wszystkimi palcami (obu rąk) dotknij podłoża</p> | <p>dotknij dłońmi podłoża</p> | <p>dotknij głową kolan</p> |

GIMNAZJUM im. NOBLISTÓW POLSKICH W ORNONTOWICACH

| | | | | | | | |
|---|----------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| WYTRZYMAŁOŚĆ – Spróbuj, jak długo możesz biec. Próbę możesz wykonać w dwojaki sposób: a) bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę – wówczas liczy się czas biegu b) bieg na odległość – wówczas wynikiem będzie przebiegnięty dystans | K | 1 minuta 200 m | 3 minuty 500m | 6 minut 1000 m | 10 minut 1500 m | 15 minut 2000 m | 20 minut 2500 m |
| | M | 2 minuty 400 m | 5 minut 1000 m | 10 minut 2000 m | 15 minut 2500 m | 20 minut 3000 m | 30 minut 4000 m |
| SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA - Połóż się na plecach (ręce ułożone dowolnie), unieś nogi tuż nad podłogę i wykonaj „nożyce poprzeczne” tak długo, jak Ci się uda. | K | 10 sekund | 30 sekund | 1 minuta | 1,5 minuty | 2 minuty | 3 minuty |
| | M | 30 sekund | 1 minuta | 1,5 minuty | 2 minuty | 3 minuty | 4 minuty |

GIMNAZJUM im. NOBLISTÓW POLSKICH W ORNONTOWICACH

III. Wykonanie wybranych elementów technicznych i taktycznych z zakresu gier zespołowych, opanowanie umiejętności lekkoatletycznych i gimnastycznych.

A. Piłka ręczna

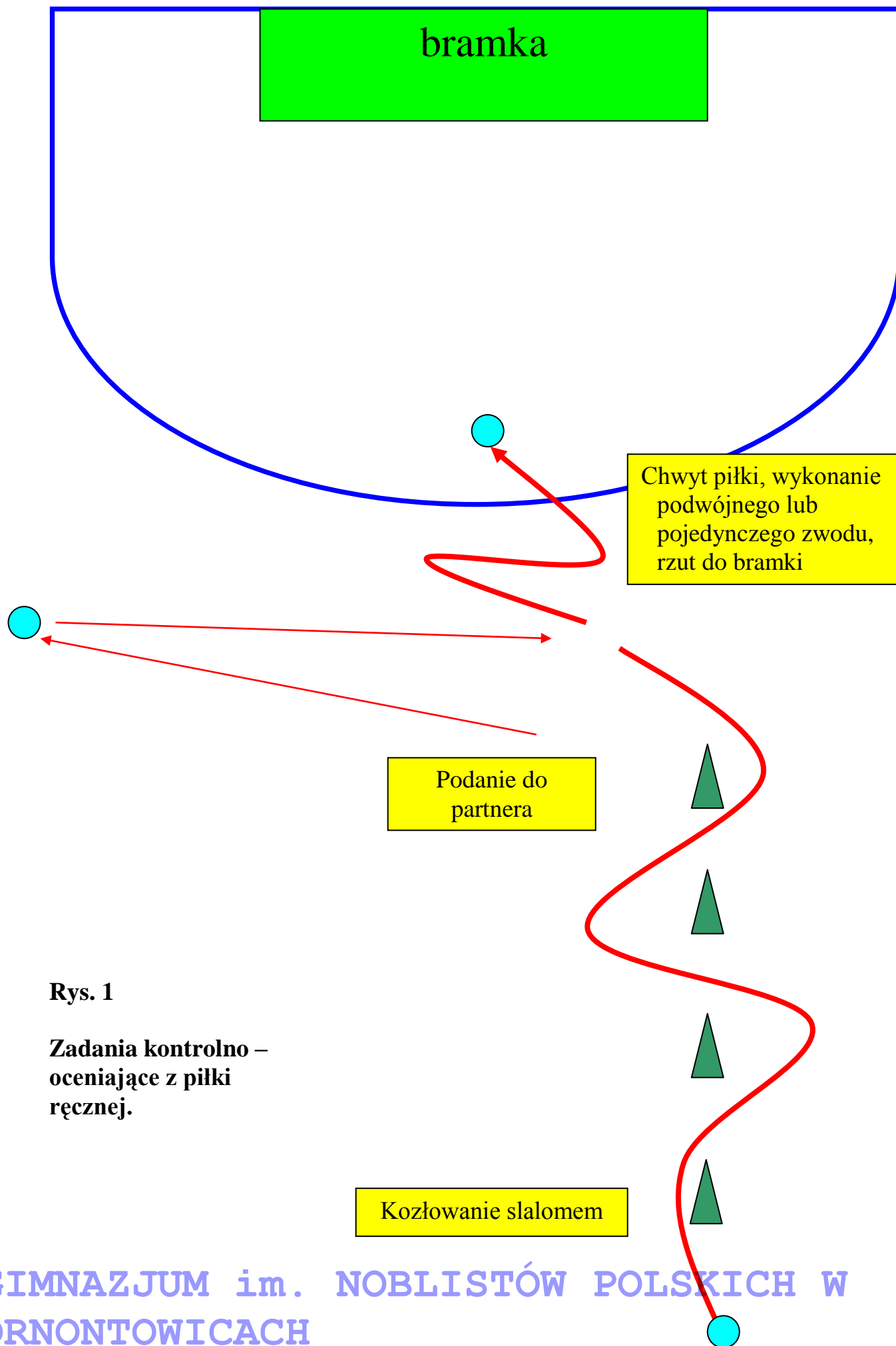
Rysunek numer 1 zamieszczony na następnej stronie przedstawia zadania kontrolno – oceniające dla uczniów z zakresu piłki ręcznej.

W skład ocenianych elementów wchodzi:

- kozłowanie piłki slalomem
- sposób poruszania się po boisku
- tempo wykonania ćwiczenia
- podanie do partnera i chwyt piłki
- zwód pojedynczy i podwójny
- rzut na bramkę
- współdziałanie w zespole

GIMNAZJUM im. NOBLISTÓW POLSKICH W ORNONTOWICACH

Wykaz ocenianych elementów dla poszczególnych klas oraz opis ich wykonania przedstawia tabela 1 a.



Rys. 1

Zadania kontrolno –
oceniające z piłki
ręcznej.

Tabela 1 a.

| Nazwa gry zespołowej/ ocena | Oceniany element/ wykonanie | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------|--------------------------|
| Piłka ręczna | Klasa | kozłowanie slalomem | poruszanie się po boisku | tempo wykonania ćwiczenia | podanie, chwyt piłki | zwód pojedynczy lub podwójny | rzut na bramkę | współdziałanie w zespole |
| 6 | I | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany prawidłowo | z wyskoku, celny | prawidłowe |
| | II | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany prawidłowo | z wyskoku, celny | prawidłowe |
| | III | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód podwójny wykonany prawidłowo | z wyskoku, celny | prawidłowe |
| 5 | I | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany prawidłowo | z wyskoku niecelny | prawidłowe |
| | II | prawidłowe | nieprawidłowe – błąd kroków | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany prawidłowo | z wyskoku, celny | prawidłowe |
| | III | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód podwójny wykonany prawidłowo | z biegu, celny | prawidłowe |

| | | | | | | | | |
|---|-----|-----------------|--------------------------------|------------|--|--|------------------------|------------|
| 4 | I | prawidłowe | nieprawidłowe – błąd kroków | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany nieprawidłowo | z wyskoku, niecelny | prawidłowe |
| | II | błąd kozłowania | nieprawidłowe – błąd kroków | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany prawidłowo | z wyskoku, celny | prawidłowe |
| | III | błąd kozłowania | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód podwójny wykonany nieprawidłowo | celny | prawidłowe |

| | | | | | | | | |
|---|-----|-----------------|--------------------------------|------------|---|--|----------|------------|
| 3 | I | błąd kozłowania | nieprawidłowe – błąd kroków | prawidłowe | nieprawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany nieprawidłowo | niecelny | prawidłowe |
| | II | błąd kozłowania | nieprawidłowe – błąd kroków | prawidłowe | nieprawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany nieprawidłowo | celny | prawidłowe |
| | III | błąd kozłowania | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód podwójny wykonany nieprawidłowo | niecelny | prawidłowe |
| 2 | I | błąd kozłowania | nieprawidłowe – błąd kroków | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany nieprawidłowo | niecelny | brak |
| | II | błąd kozłowania | nieprawidłowe – błąd kroków | prawidłowe | nieprawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany nieprawidłowo | celny | brak |
| | III | błąd kozłowania | nieprawidłowe – błąd kroków | prawidłowe | prawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód podwójny wykonany nieprawidłowo | niecelny | brak |

| | | | | | | | | |
|---|-----|-----------------|--------------------------------|---------------|---|--|----------|------|
| 1 | I | błąd kozłowania | nieprawidłowe – błąd kroków | nieprawidłowe | nieprawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany nieprawidłowo | niecelny | brak |
| | II | błąd kozłowania | nieprawidłowe – błąd kroków | nieprawidłowe | nieprawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód pojedynczy wykonany nieprawidłowo | niecelny | brak |
| | III | błąd kozłowania | nieprawidłowe – błąd kroków | nieprawidłowe | nieprawidłowe podanie i chwyt piłki | zwód podwójny wykonany nieprawidłowo | niecelny | brak |

B. Piłka koszykowa

Rysunek numer 2 zamieszczony na następnej stronie przedstawia zadania kontrolno – oceniające dla uczniów z zakresu piłki koszykowej.

W skład ocenianych elementów wchodzi:

- kozłowanie piłki w biegu, slalomem, ze zwróceniem uwagi na zmianę ręki kozłującej w zależności od ustawienia przeciwnika
- rzut do kosza z biegu
- chwyt piłki
- rzut osobisty
- podanie piłki do partnera
- współdziałanie w zespole

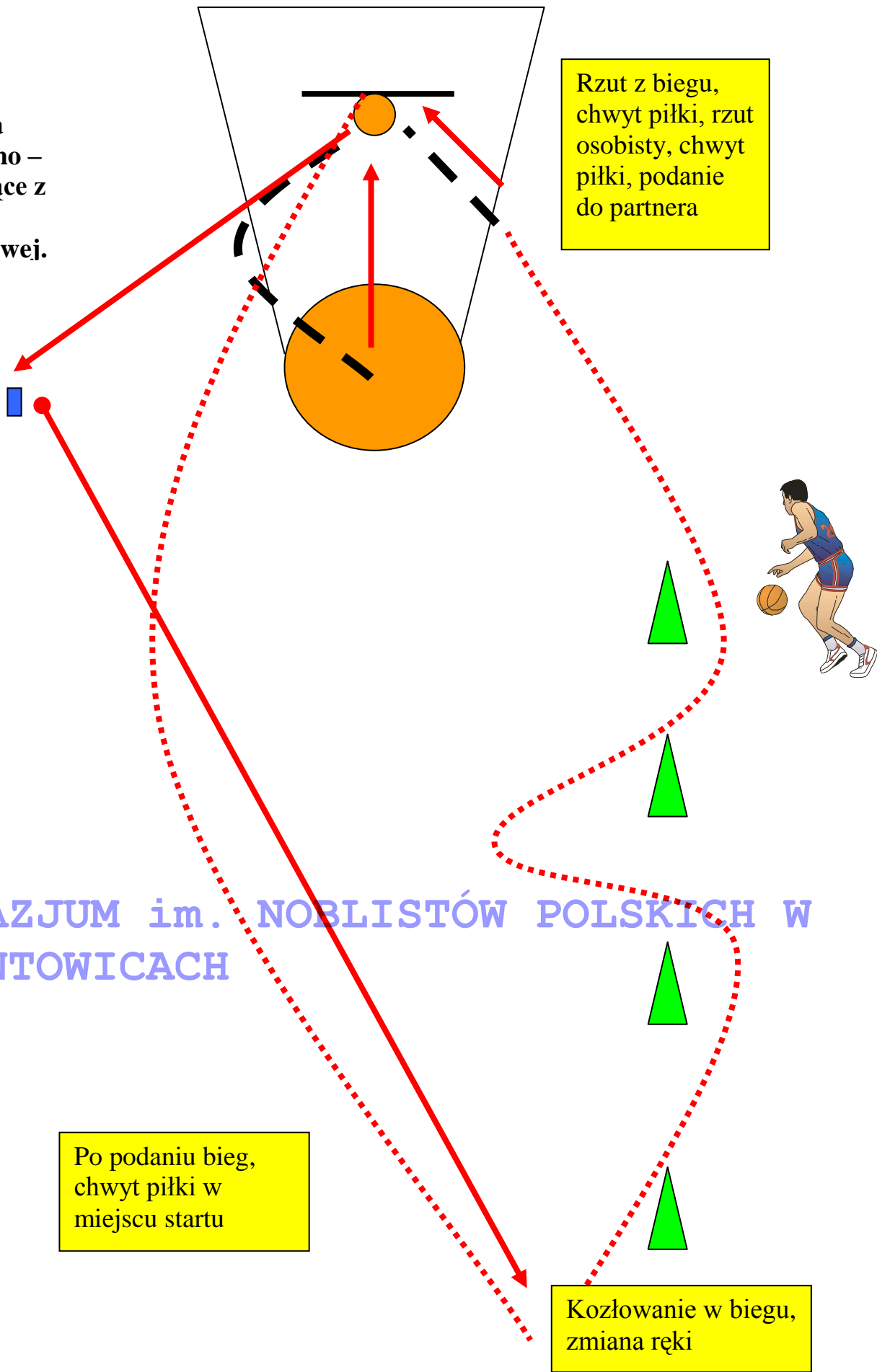
GIMNAZJUM im. NOBLISTÓW POLSKICH W ORNONTOWICACH

Wykaz ocenianych elementów dla poszczególnych klas oraz opis ich wykonania przedstawia tabela 2 b.

Rys. 2

Zadania kontrolno – oceniające z piłki koszykowej.

Rzut z biegu, chwyt piłki, rzut osobisty, chwyt piłki, podanie do partnera



GIMNAZJUM im. NOBLISTÓW POLSKICH W ORNONTOWICACH

Tabela 2 b.

| Nazwa gry zespołowej/ ocena | Oceniany element/ wykonanie | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| Pilka koszykowa | klasa | kozłowanie w biegu, slalomem | rzut z biegu | chwyt piłki | rzut osobisty | podanie do partnera | współdziałanie w zespole |
| 6 | I | prawidłowa ręka, układ kroków | z kozłem | prawidłowy | przynajmniej jeden rzut celny | prawidłowe | prawidłowe |
| | II | prawidłowa ręka, układ kroków | z kozłem | prawidłowy | przynajmniej jeden rzut celny | prawidłowe | prawidłowe |
| | III | prawidłowa ręka, układ kroków | przynajmniej jeden rzut celny | prawidłowy | przynajmniej jeden rzut celny | prawidłowe | prawidłowe |
| 5 | I | prawidłowa ręka, układ kroków | z kozłem | prawidłowy | przynajmniej jeden rzut celny | prawidłowe | prawidłowe |
| | II | prawidłowa ręka, układ kroków | z kozłem | nieprawidłowy | przynajmniej jeden rzut celny | prawidłowe | prawidłowe |
| | III | błąd, brak zmiany ręki kozłującej | przynajmniej jeden rzut celny | prawidłowy | przynajmniej jeden rzut celny | prawidłowe | prawidłowe |

| | | | | | | | |
|---|-----|---------------------------------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------|------------------------|------------|
| 4 | I | błąd, brak zmiany ręki kozłującej | nieprawidłowo wykonany | prawidłowy | przynajmniej jeden rzut celny | prawidłowe | prawidłowe |
| | II | błąd, brak zmiany ręki kozłującej | nieprawidłowo wykonany | prawidłowy | niecelny rzut | prawidłowe | prawidłowe |
| | III | błąd, brak zmiany ręki kozłującej | przynajmniej jeden rzut celny | nieprawidłowy | przynajmniej jeden rzut celny | prawidłowe | prawidłowe |
| 3 | I | błąd, brak zmiany ręki kozłującej | nieprawidłowo wykonany | prawidłowy | niecelny rzut | niecelne | prawidłowe |
| | II | błąd, brak zmiany ręki kozłującej | nieprawidłowo wykonany | prawidłowy | niecelny rzut | niecelne | prawidłowe |
| | III | w marszu, brak zmiany ręki kozłującej | przynajmniej jeden rzut celny | nieprawidłowy | przynajmniej jeden rzut celny | prawidłowe | prawidłowe |
| 2 | I | błąd | nieprawidłowo wykonany | nieprawidłowy | niecelny rzut | nieprawidłowo wykonane | brak |
| | II | błąd | nieprawidłowo wykonany | nieprawidłowy | niecelny rzut | nieprawidłowo wykonane | brak |
| | III | błąd | nieprawidłowo wykonany | prawidłowy | celny rzut | nieprawidłowo wykonane | brak |
| 1 | I | błąd | nieprawidłowo wykonany | nieprawidłowy | niecelny rzut | nieprawidłowo wykonane | brak |
| | II | błąd | nieprawidłowo wykonany | nieprawidłowy | niecelny rzut | nieprawidłowo wykonane | brak |
| | III | brak umiejętności kozłowania | nieprawidłowo wykonany | nieprawidłowy | niecelny rzut | nieprawidłowo wykonane | brak |

C. Piłka siatkowa

Rysunek numer 3 zamieszczony na następnej stronie przedstawia zadania kontrolno – oceniające dla uczniów z zakresu piłki siatkowej.

W skład ocenianych elementów wchodzi:

- wykonanie zagrywki
- postawa siatkarska
- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym
- odbiór piłki
- działania w ataku
- działania w obronie
- współdziałanie w zespole

GIMNAZJUM im. NOBLISTÓW POLSKICH W ORNONTOWICACH

Wykaz ocenianych elementów dla poszczególnych klas oraz opis ich wykonania przedstawia tabela 3 c.

Rys. 3

Zadania kontrolno – oceniające z piłki siatkowej.

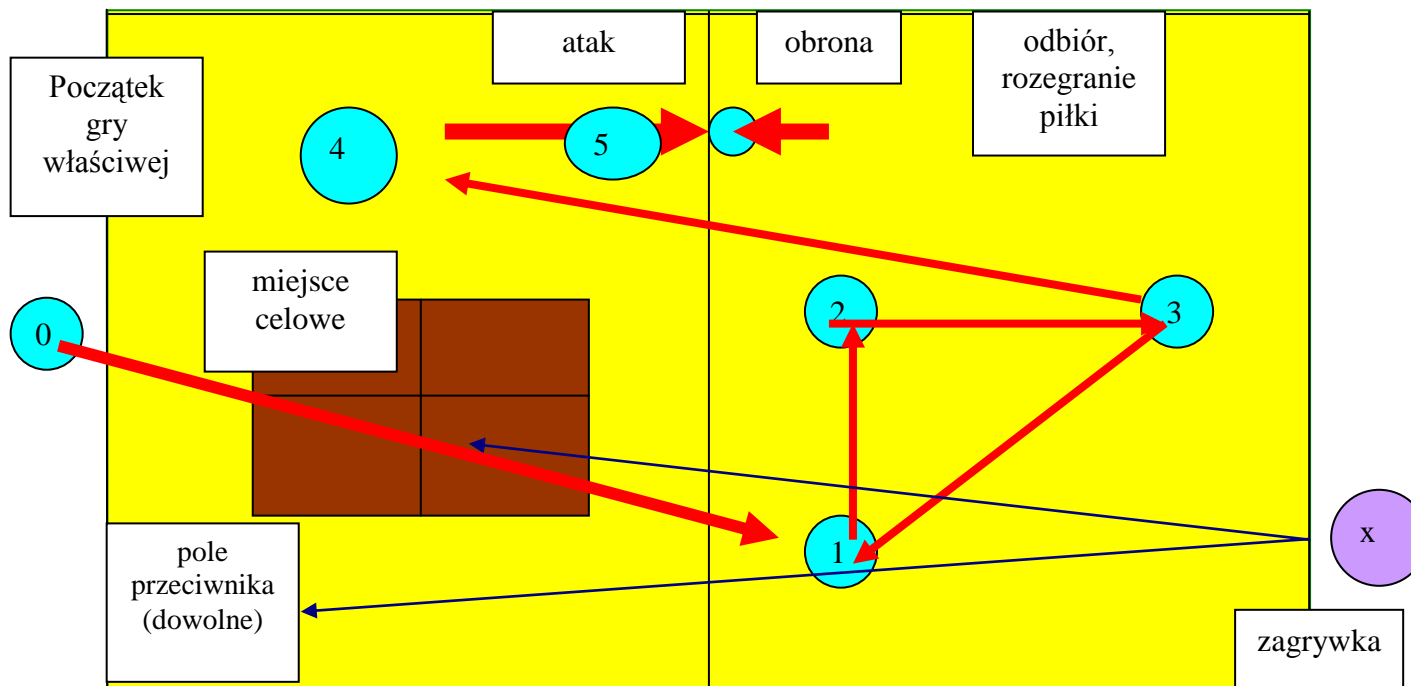


Tabela 3 c.

| Nazwa gry zespołowej/ ocena | Oceniany element/ wykonanie | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--|---------------|--|--------------|------------|------------|--------------------------|
| Pilka siatkowa | Klasa | zagrywka | postawa | odbicia piłki | odbiór piłki | atak | obrona | współdziałanie w zespole |
| 6 | I | jednym sposobem z odległości 6 m | prawidłowa | wielokrotne odbicia sposobem górnym i dolnym | prawidłowy | prawidłowy | prawidłowa | prawidłowe |
| | II | jednym sposobem z odległości 6 m | prawidłowa | wielokrotne odbicia sposobem górnym i dolnym | prawidłowy | prawidłowy | prawidłowa | prawidłowe |
| | III | dowolnym sposobem, w wyznaczony obszar przeciwnika | prawidłowa | wielokrotne odbicia sposobem górnym i dolnym | prawidłowy | prawidłowy | prawidłowa | prawidłowe |
| 5 | I | jednym sposobem z odległości 6 m | prawidłowa | odbicia sposobem górnym i dolnym | prawidłowy | prawidłowy | prawidłowa | słabe |
| | II | jednym sposobem z odległości 6 m | prawidłowa | wielokrotne odbicia sposobem górnym i dolnym | prawidłowy | prawidłowy | prawidłowa | słabe |
| | III | dowolnym sposobem, w pole przeciwnika | nieprawidłowa | wielokrotne odbicia sposobem górnym i dolnym | prawidłowy | prawidłowy | prawidłowa | prawidłowe |

| | | | | | | | | |
|---|-----|---|---------------|--|---------------|------------|------------|------------|
| 4 | I | jednym sposobem z odległości 6 m | prawidłowa | błędy odbicia piłki | nieprawidłowy | błędy | prawidłowa | prawidłowe |
| | II | nieprawidłowo wykonana | prawidłowa | wielokrotne odbicia sposobem górnym i dolnym | prawidłowy | prawidłowy | prawidłowa | słabe |
| | III | jednym sposobem, w pole przeciwnika | nieprawidłowa | mała ilość odbić | nieprawidłowy | prawidłowy | prawidłowa | Prawidłowe |
| 3 | I | nieprawidłowo wykonana | prawidłowa | mała ilość odbić | nieprawidłowy | błędy | błędy | słabe |
| | II | nieprawidłowo wykonana | nieprawidłowa | błędy wielokrotności powtórzeń | nieprawidłowy | prawidłowy | prawidłowa | Słabe |
| | III | jednym sposobem, nieprawidłowo wykonana | nieprawidłowa | błędy wielokrotności powtórzeń | prawidłowy | błędy | błędy | Słabe |
| 2 | I | jednym sposobem z odległości 6 m | nieprawidłowa | błędy odbicia piłki | nieprawidłowy | błędy | błędy | słabe |
| | II | jednym sposobem z odległości 6 m | nieprawidłowa | mała ilość odbić | nieprawidłowy | błędy | błędy | Słabe |
| | III | nieprawidłowo wykonana | nieprawidłowa | mała wielokrotność powtórzeń | prawidłowy | błędy | błędy | Błędy |

GIMNAZJUM im. NOBLISTÓW POLSKICH W ORNONTOWICACH

| | | | | | | | | |
|---|-----|--------------------------------------|---------------|---|---------------|---------------|---------------|---------------------|
| 1 | I | brak umiejętności wykonania zagrywki | nieprawidłowa | nieumiejętność odbicia piłki | nieprawidłowy | nieprawidłowy | nieprawidłowa | brak współdziałania |
| | II | brak umiejętności wykonania zagrywki | nieprawidłowa | nieumiejętność odbicia piłki | nieprawidłowy | błędy | nieprawidłowa | brak współdziałania |
| | III | brak umiejętności wykonania zagrywki | nieprawidłowa | nieumiejętność odbicia piłki sposobem górnym lub dolnym | nieprawidłowy | nieprawidłowy | nieprawidłowa | brak współdziałania |

D. Piłka nożna

Rysunek numer 4 zamieszczony na następnej stronie przedstawia zadania kontrolno – oceniające dla uczniów z zakresu piłki nożnej.

W skład ocenianych elementów wchodzi:

- wyrzut piłki z autu ze zwróceniem uwagi na prawidłowy układ rąk
- przyjęcie piłki z powietrza
- prowadzenie piłki slalomem
- podanie piłki
- przyjęcie piłki toczącej się po boisku
- wykonanie strzału na bramkę
- wykonanie zagrywki głową
- współdziałanie w zespole

Wykaz ocenianych elementów dla poszczególnych klas oraz opis ich wykonania przedstawia tabela 4 d.

Rys. 4

Zadania kontrolno – oceniające z piłki nożnej.

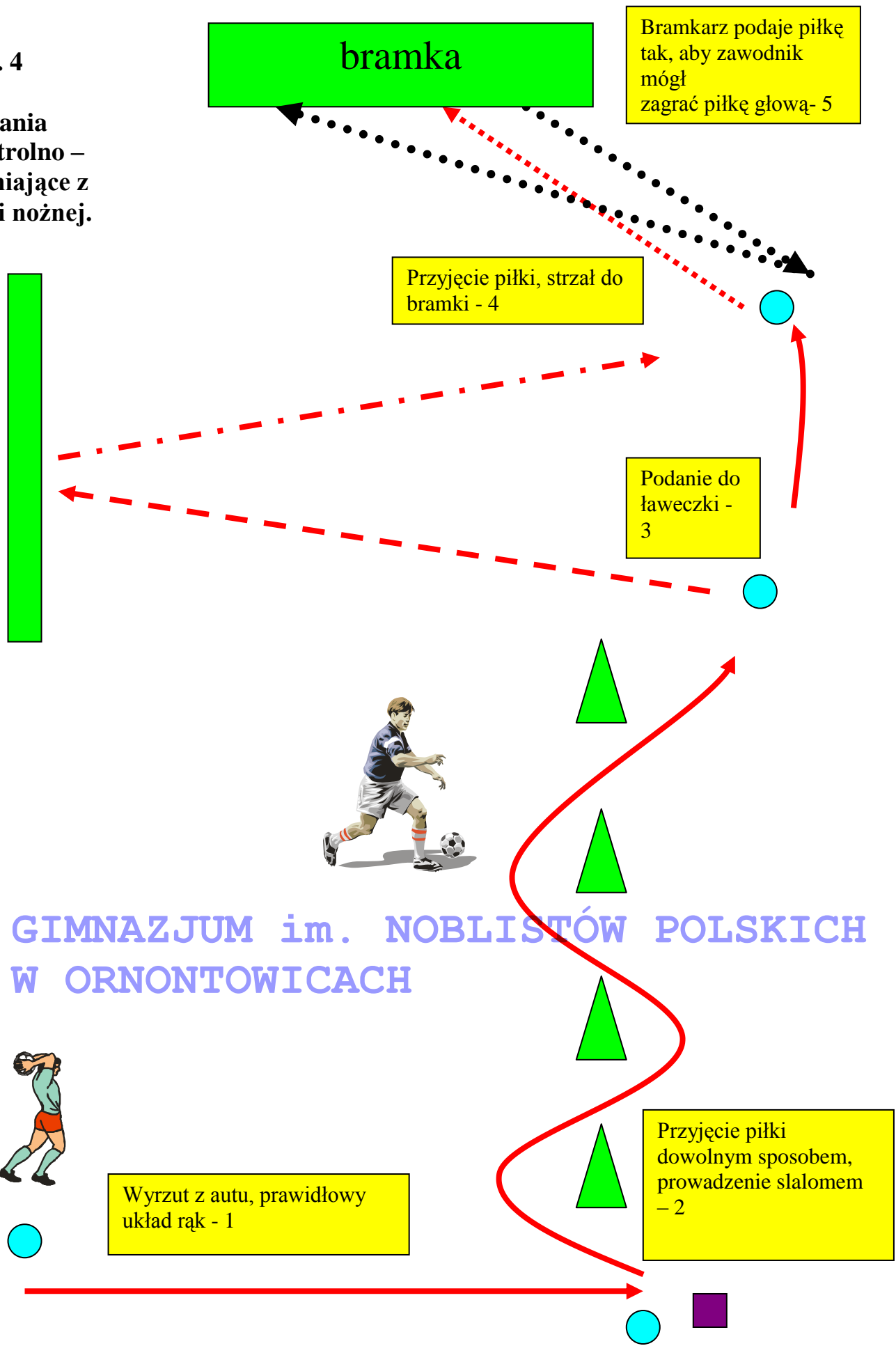


Tabela 4 d.

| Nazwa gry zespołowej/ ocena | Oceniany element/ wykonanie | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--|--|----------------------|--|------------------------|---------------------------------|
| Piłka nożna | Klasa | wyrzut piłki z autu, prawidłowy układ rąk | przyjęcie piłki, prowadzenie słomem | podanie piłki | przyjęcie piłki, strzał na bramkę | zagrywka głową | współdziałanie w zespole |
| 6 | I | prawidłowo | błędnie | prawidłowo | prawidłowe, strzał prawidłowy, celny | | prawidłowe |
| | II | prawidłowo | prawidłowo | prawidłowo | prawidłowe, strzał prawidłowy, celny | | prawidłowe |
| | III | prawidłowo | prawidłowo | prawidłowo | prawidłowe, strzał prawidłowy, celny | prawidłowo wykonana | prawidłowe |
| 5 | I | prawidłowo | prawidłowo | prawidłowe | przyjęcie prawidłowe, strzał niecelny | | prawidłowe |
| | II | prawidłowo | prawidłowo | prawidłowe | prawidłowe, strzał prawidłowy, celny | | prawidłowe |
| | III | prawidłowo | prawidłowo | prawidłowe | prawidłowe, strzał prawidłowy, celny | nieprawidłowo wykonana | prawidłowe |
| | I | prawidłowo | prawidłowo | prawidłowe | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | | prawidłowe |

| | | | | | | | |
|---|-----|------------|---|--------------|--|---------------------------|------------|
| 4 | II | prawidłowo | prawidłowo | prawidłowe | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | | prawidłowe |
| | III | prawidłowo | prawidłowo | prawidłowe | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | nieprawidłowo wykonana | prawidłowe |
| 3 | I | prawidłowo | prawidłowo | źle wykonane | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | | prawidłowe |
| | II | prawidłowo | prawidłowo | źle wykonane | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | | prawidłowe |
| | III | prawidłowo | prawidłowo | źle wykonane | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | nieprawidłowo wykonana | prawidłowe |
| 2 | I | prawidłowo | błędnie | źle wykonane | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | | brak |
| | II | prawidłowo | źle przyjęcie, prawidłowe prowadzenie | źle wykonane | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | | brak |
| | III | prawidłowo | źle przyjęcie, prawidłowe prowadzenie | źle wykonane | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | nieprawidłowo wykonana | brak |
| 1 | I | błędnie | błędnie | źle wykonane | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | | brak |
| | II | błędnie | błędnie | źle wykonane | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | | brak |
| | III | błędnie | błędnie | źle wykonane | przyjęcie nieprawidłowe, strzał niecelny | nieprawidłowo wykonana | brak |

E. Lekkoatletyka

Wykaz ocenianych wiadomości i umiejętności z zakresu lekkoatletyki dla poszczególnych klas oraz opis ich wykonania przedstawia tabela 5 e.

W skład ocenianych wiadomości i umiejętności wchodzi:

- znajomość przepisów dyscyplin lekkoatletycznych
- techniki przekazywania pałeczki sztafetowej
- pozycje startowe
- technika skoku w dal
- marszobiegi na dystansach 1500 i 2000 m
- tempo na dystansach sprinterskich, średnich i długich
- udział w zawodach szkolnych

Tabela 5 e.

| Ocena | Oceniane wiadomości i umiejętności/ wykonanie | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------------|--|-------------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------|--|
| Lekkoatletyka | Klasa | przepisy LA | techniki przekazywania pałeczki sztafetowej | pozycje startowe | technika skoku w dal | marszbiegi | zawody szkolne | tempo na dystansach sprinterskich, średnich i długich |
| 6 | I | nieznajomość | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowa | na dystansie 1500 m | udział | właściwe |
| | II | nieznajomość | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowa | na dystansie 1500 m | udział | właściwe |
| | III | znajomość | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowa | na dystansie 2000 m | udział | właściwe |
| 5 | I | nieznajomość | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowa | na dystansie 1500 m | brak zaangażowania | właściwe |
| | II | nieznajomość | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowa | na dystansie 1500 m | brak zaangażowania | właściwe |
| | III | znajomość | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowe | na dystansie 2000 m | brak zaangażowania | właściwe |
| | I | nieznajomość | nieprawidłowe | prawidłowe | prawidłowa | na dystansie 1500 m | brak zaangażowania | właściwe |

| | | | | | | | | |
|---|-----|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|----------------------|-------------|
| 4 | II | nieznajomość | nieprawidłowe | prawidłowe | prawidłowa | na dystansie 1500 m | brak zaangażowania | niewłaściwe |
| | III | znajomość | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowa | na dystansie 2000 m | brak zaangażowania | niewłaściwe |
| 3 | I | nieznajomość | prawidłowe | nieprawidłowe | nieprawidłowa | nie wykonuje | brak zaangażowania | właściwe |
| | II | nieznajomość | prawidłowe | prawidłowe | nieprawidłowa | nie wykonuje | brak zaangażowania | niewłaściwe |
| | III | nieznajomość | prawidłowe | prawidłowe | prawidłowa | na dystansie 2000 m | brak zaangażowania | niewłaściwe |
| 2 | I | nieznajomość | nieprawidłowe | nieprawidłowe | nieprawidłowa | nie wykonuje | brak zainteresowania | właściwe |
| | II | nieznajomość | nieprawidłowe | nieprawidłowe | nieprawidłowa | nie wykonuje | brak zainteresowania | właściwe |
| | III | nieznajomość | nieprawidłowe | prawidłowe | nieprawidłowa | nie wykonuje | brak zainteresowania | niewłaściwe |
| 1 | I | nieznajomość | nieprawidłowe | nieprawidłowe | nieprawidłowa | nie wykonuje | brak zainteresowania | niewłaściwe |
| | II | nieznajomość | nieprawidłowe | nieprawidłowe | nieprawidłowa | nie wykonuje | brak zainteresowania | niewłaściwe |
| | III | nieznajomość | nieprawidłowe | nieprawidłowe | nieprawidłowa | nie wykonuje | brak zainteresowania | niewłaściwe |

F. Gimnastyka

KLASA I **DZIEWCZĘTA:**

Ocena celująca:

Uczennica potrafi wykonać:

- dwa łączone przewroty w przód z rozbiegu
- skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) przez 4 części skrzyni z rozbiegu skośnego
- stanie na rękach z postawy stojąc przy drabince (samodzielnie)
- łączone przewroty w przód i tył
- kilka trudniejszych elementów na przyrządzie równoważnym (siad prosty, leżenie, leżenie przewrotne)

Ocena bardzo dobra:

Uczennica potrafi wykonać:

- dokładnie i pewnie przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce
- skok zawrotny o nogach prostych przez 4 – 3 części skrzyni z rozbiegu skośnego
- stanie na rękach z postawy stojącej przy drabince, z ochroną
- dokładnie i pewnie przewrót w tył z postawy stojąc w rozkroku, w szybkim tempie do postawy z ramionami w górę
- jeden trudniejszy element na przyrządzie równoważnym (np. siad prosty, leżenie)

Ocena dobra:

Uczennica potrafi wykonać:

- przewrót w przód z postawy zasadniczej do postawy z ramionami w górę, w wolniejszym tempie
- skok zawrotny o nogach ugiętych przez 3 – 4 części skrzyni z rozbiegu skośnego
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabince z asekuracją
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
- kilka prostych elementów na przyrządzie równoważnym (kroki w przód, tył, obrót)

Ocena dostateczna:

Uczennica potrafi wykonać:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, w wolnym tempie

- skok zawrotny o nogach ugiętych przez 3 części skrzyni z rozbiegu
- przysiad podparty tyłem do drabinek i wejście nogami w górę do stania na rękach
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego w zbyt wolnym tempie, z większymi błędami technicznymi (np. nieprawidłowym ułożeniem rąk)
- przejście po przyrządzie równoważnym w przód i tył

Ocena dopuszczająca:

Uczennica potrafi wykonać:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego w bardzo wolnym tempie, z nieprawidłowym ułożeniem rąk, ze słabym odbiciem nóg, z pomocą nauczyciela
- skoki „zajęcze” jako ćwiczenia wprowadzające do stania na rękach
- ćwiczenie wprowadzające do przewrotu w tył – „kołyskę” – przetoczenia
- przejście po przyrządzie równoważnym

Ocena niedostateczna:

Uczennica:

- nie potrafi pokazać pozycji wyjściowej do przewrotu w przód i stania na rękach
- jej sprawność motoryczna nie pozwala na wykonanie najprostszych ćwiczeń na skrzyni gimnastycznej
- z rażącymi błędami wykonuje ćwiczenia wprowadzające do przewrotu w tył
- jej sprawność motoryczna nie pozwala na wykonanie najprostszych ćwiczeń równoważnych

CHŁOPCY:

Ocena celująca:

Uczeń potrafi wykonać:

- dwa łączone przewroty w przód z rozbiegu
- skok zawrotny o nogach prostych (z załamaniem w biodrach) przez 4 części skrzyni z rozbiegu skośnego
- stanie na rękach z postawy stojąc przy drabinkach
- łączone przewroty w przód i tył

Ocena bardzo dobra:

Uczeń potrafi wykonać:

- dokładnie i pewnie przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na rękę

- skok zawrotny o nogach prostych przez 3 – 4 części skrzyni z rozbiegu skośnego
- stanie na rękach z postawy stojąc przy drabinkach, z ochroną
- przewrót w tył z postawy stojąc w rozkroku w szybkim tempie do postawy z ramionami w górę

Ocena dobra:

Uczeń potrafi wykonać:

- przewrót w przód z postawy zasadniczej do postawy z ramionami w górę, w wolniejszym tempie
- skok zawrotny o nogach ugiętych przez 3 – 4 części skrzyni z rozbiegu skośnego
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabince, z asekuracją
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

Ocena dostateczna:

Uczeń potrafi wykonać:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, w wolnym tempie
- skok zawrotny o nogach ugiętych przez 3 części skrzyni z rozbiegu
- przysiad podparty tyłem do drabinek i wejście nogami w górę do stania na rękach
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego w zbyt wolnym tempie, z większymi błędami technicznymi (n p. nieprawidłowym ułożeniem rąk)

Ocena dopuszczająca:

Uczeń potrafi wykonać:

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego w bardzo wolnym tempie, z nieprawidłowym ułożeniem rąk, ze słabym odbiciem nóg, z pomocą nauczyciela
- skok zawrotny przez 3 części skrzyni, z pomocą nauczyciela
- skoki „zajęczę”, jako ćwiczenie wprowadzające do stania na rękach
- ćwiczenie wprowadzające do przewrotu w tył – „kołyskę” – przetoczenia

Ocena niedostateczna:

Uczeń: **GIMNAZJUM im. NOBLISTÓW POLSKICH W ORNONTOWICACH**

- nie potrafi pokazać pozycji wyjściowych do przewrotu w przód i stania na rękach
- jego sprawność motoryczna nie pozwala na wykonanie najprostszych ćwiczeń na skrzyni gimnastycznej

- z rażącymi błędami wykonuje ćwiczenia wprowadzające do przewrotu w tył

KLASA II

DZIEWCZĘTA:

Ocena celująca:

Uczennica potrafi wykonać:

- 3 zwarte przewroty w przód
- skok kuczny i zawrotny przez 4 – 5 części skrzyni
- stanie na rękach odbiciem jedno nogi przy drabince
- serię (3) rozkrotnych przewrotów w tył
- serię ćwiczeń równoważnych na przyrządzie (siady, klęki, przysiady, unik, waga przodem i bokiem)

Ocena bardzo dobra:

Uczennica potrafi wykonać:

- 2 łączone przewroty w przód z marszu, z odbicia obunóż
- skok kuczny i zawrotny przez 4 części skrzyni
- stanie na rękach zamachem jedno nogi przy drabince (z asekuracją)
- 2 – 3 łączone przewroty w tył
- przejście po przyrządzie równoważnym z zastosowaniem zwrotów, obrotów, zmian pozycji

Ocena dobra:

Uczennica potrafi wykonać:

- przewrót w przód z odbicia obunóż połączony z drugim przewrotem w wolniejszym tempie, z małymi błędami technicznymi
- skok zawrotny z rozbiegu na wprost (4 części skrzyni)
- stanie na rękach wykonane dowolnym sposobem
- przewrót w tył z przysiadu do stania podpartego w rozkroku w wolniejszym tempie
- przejście po przyrządzie równoważnym w przód, tyłem, bokiem, z małymi błędami technicznymi
- stanie na rękach z uniku z zamachem jedno nogi przy drabince, z asekuracją

Ocena dostateczna:

Uczennica potrafi wykonać:

- przewrót w tył z miejsca, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego, z większymi błędami technicznymi

- skok zawrotny na wprost przez 3 części skrzyni
- stanie na rękach z uniku z zamachem jednonóż przy drabince, z pomocą nauczyciela
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego, z większymi błędami technicznymi
- przejście w przód i tył po przyrządzie równoważnym, niepewnie, w zbyt wolnym tempie

Ocena dopuszczająca:

Uczennica potrafi wykonać:

- przewrót w przód z miejsca ze skłonu podpartego do przysiadu, z dużymi błędami technicznymi
- skok zawrotny przez 3 części skrzyni dowolnym sposobem, z pomocą nauczyciela
- zamachy jednonóż z uniku podpartego (jako ćwiczenie przygotowawcze do stania na rękach)
- przewrót w tył z siadu skulnego do siadu klęcznego, z dużymi błędami technicznymi, niepewnie, w zbyt wolnym tempie
- przejście po przyrządzie równoważnym w przód

Ocena niedostateczna:

Uczennica:

- wykonuje nieprawidłowy przewrót w przód, w bardzo wolnym tempie, z rażącymi błędami technicznymi
- wykonuje skok przez mniej niż 3 części skrzyni bez zwrócenia uwagi na technikę wykonania
- niedokładnie potrafi wykonać pozycję wyjściową do stania na rękach, bez zwrócenia uwagi na prawidłowe jej wykonanie
- wykonuje nieprawidłowy przewrót w tył, z rażącymi błędami, z nieprawidłowym ułożeniem głowy i rąk (bez chęci poprawy tych elementów)
- jej sprawność motoryczna nie pozwala na wykonanie żadnych ćwiczeń równoważnych

CHŁOPCY:

Ocena celująca:

Uczeń potrafi wykonać:

- 3 zwarte przewroty w przód
- skok kuczny i zawrotny przez 4 – 5 części skrzyni
- stanie na rękach odbiciem jednonóż przy drabince
- serię (3) rozkrocznych przewrotów w tył

Ocena bardzo dobra:

Uczeń potrafi wykonać:

- 2 łączone przewroty w przód z marszu, z odbicia obunóż
- skok kuczny i zawrotny przez 4 części skrzyni
- stanie na rękach zamachem jednoonóż przy drabinie (z asekuracją)
- 2 – 3 łączone przewroty w tył

Ocena dobra:

Uczeń potrafi wykonać:

- przewrót w przód z odbicia obunóż połączony z drugim przewrotem w wolniejszym tempie, z małymi błędami technicznymi
- skok zawrotny z rozbiegu na wprost (4 części skrzyni)
- stanie na rękach wykonane dowolnym sposobem
- przewrót w tył z przysiadu do stania podpartego w rozkroku w wolniejszym tempie

Ocena dostateczna:

Uczeń potrafi wykonać:

- przewrót w tył z miejsca, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego, z większymi błędami technicznymi
- skok zawrotny na wprost przez 3 części skrzyni
- stanie na rękach z uniku z zamachem jednoonóż przy drabinie, z pomocą nauczyciela
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego, z większymi błędami technicznymi

Ocena dopuszczająca:

Uczeń potrafi wykonać:

- przewrót w przód z miejsca ze skłonu podpartego do przysiadu, z dużymi błędami technicznymi
- skok zawrotny przez 3 części skrzyni dowolnym sposobem, z pomocą nauczyciela
- zamachy jednoonóż z uniku podpartego (jako ćwiczenie przygotowawcze do stania na rękach)
- przewrót w tył z siadu skulnego do siadu klęcznego, z dużymi błędami technicznymi, niepewnie, w zbyt wolnym tempie

Ocena niedostateczna:

Uczeń:

- wykonuje nieprawidłowy przewrót w przód, w bardzo wolnym tempie, z rażącymi błędami technicznymi
- wykonuje skok przez mniej niż 3 części skrzyni bez zwrócenia uwagi na technikę wykonania
- niedokładnie potrafi wykonać pozycję wyjściową, bez zwrócenia uwagi na prawidłowe jej wykonanie

- wykonuje nieprawidłowy przewrót w tył, z rażącymi błędami, z nieprawidłowym ułożeniem głowy i rąk (bez chęci poprawy tych elementów)

KLASA III

DZIEWCZĘTA:

Ocena celująca:

Uczennica potrafi wykonać:

- serię szybkich przewrotów zwartych w przód (4 – 5)
- skok kuczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż
- stanie na rękach (z asekuracją)
- serię szybkich przewrotów (3 – 4) rozkrocznych w tył
- krótki układ ćwiczeń na przyrządzie z zastosowaniem trudniejszych elementów: podskoków, wagi przodem, bokiem itp.

Ocena bardzo dobra:

Uczennica potrafi wykonać:

- 2 – 3 łączone przewroty w przód z odbicia jedenonóż, obunóż, z miejsca i marszu
- skok kuczny przez skrzynię wszerz (do 5 części)
- samodzielne stanie na rękach przy drabince, zamachem jedenonóż
- 2 szybkie łączone przewroty w tył
- różne formy chodu ze zmianami kierunku, przejścia z pozycji wysokich do niskich i odwrotnie

Ocena dobra:

Uczennica potrafi wykonać:

- 2 łączone przewroty w przód dowolnym sposobem, z niewielkimi błędami technicznymi
- skok kuczny przez 4 – 3 części skrzyni, z małymi błędami technicznymi
- stanie na rękach zamachem jedenonóż przy drabince z asekuracją
- przewrót w tył z przysiadu do stania podpartego w rozkroku, z małymi błędami technicznymi, w wolniejszym tempie
- przejście po przyrządzie równoważnym krokiem zwykłym, we wspięciu w przód, tyłem i bokiem

Ocena dostateczna:

Uczennica potrafi wykonać:

- przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce, niezbyt dokładnie, w zbyt wolnym tempie

- wyskok kuczny na skrzynię (4 – 3 części) z rozbiegu na wprost, niepewnie, z większymi błędami technicznymi
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach, z pomocą nauczyciela
- przewrót w tył z postawy stojącej w rozkroku
- proste zmiany pozycji na przyrządzie równoważnym

Ocena dopuszczająca:

Uczennica potrafi wykonać:

- przewrót w przód z miejsca ze skłonu podpartego w rozkroku do przysiadu, z większymi błędami technicznymi, w bardzo wolnym tempie
- wyskok kuczny na 3 części skrzyni, niepewnie, z dużymi błędami technicznymi
- zamachy jednonóż z uniku podpartego, jako próba stania na rękach, z pomocą nauczyciela
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku podpartego, w bardzo wolnym tempie, z pomocą nauczyciela
- przejście w przód i tył po przyrządzie równoważnym, w bardzo wolnym tempie, niepewnie, z pomocą nauczyciela

Ocena niedostateczna:

Uczennica:

- nie potrafi podjąć próby przewrotu w przód z miejsca, dowolnym sposobem, nawet z pomocą nauczyciela
- jej sprawność motoryczna nie pozwala na podjęcie próby wyskoku kucznego na 3 części skrzyni
- nie zna pozycji wyjściowej i ćwiczeń przygotowawczych do stania na rękach
- nie potrafi podjąć próby przewrotu w tył dowolnym sposobem, nawet z pomocą nauczyciela
- jej sprawność motoryczna nie pozwala na wykonanie prostych ćwiczeń na przyrządzie równoważnym

CHŁOPCY:

Ocena celująca:

Uczeń potrafi wykonać:

- serię szybkich przewrotów zwartych w przód (4 – 5)
- skok kuczny przez skrzynię ustawioną wzdłuż
- stanie na rękach (z asekuracją)
- serię szybkich przewrotów (3 – 4) rozkrocznych w tył

Ocena bardzo dobra:

Uczeń potrafi wykonać:

- 2 – 3 łączone przewroty w przód z odbicia jednonóż, obunóż, z miejsca i marszu
- skok kuczny przez skrzynię wszerz (do 5 części)
- samodzielne stanie na rękach przy drabince, zamachem jednonóż
- 2 szybkie łączone przewroty w tył

Ocena dobra:

Uczeń potrafi wykonać:

- 2 łączone przewroty w przód dowolnym sposobem, z niewielkimi błędami technicznymi
- skok kuczny przez 4 – 3 części skrzyni, z małymi błędami technicznymi
- stanie na rękach zamachem jednonóż przy drabince z asekuracją
- przewrót w tył z przysiadu do stania podpartego w rozkroku, z małymi błędami technicznymi, w wolniejszym tempie

Ocena dostateczna:

Uczeń potrafi wykonać:

- przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce, niezbyt dokładnie, w zbyt wolnym tempie
- wyskok kuczny na skrzynię (4 – 3 części) z rozbiegu na wprost, niepewnie, z większymi błędami technicznymi
- stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach, z pomocą nauczyciela
- przewrót w tył z postawy stojącej w rozkroku

Ocena dopuszczająca:

Uczeń potrafi wykonać:

- przewrót w przód z miejsca ze skłonu podpartego w rozkroku do przysiadu, z większymi błędami technicznymi, w bardzo wolnym tempie
- wyskok kuczny na 3 części skrzyni, niepewnie, z dużymi błędami technicznymi
- zamachy jednonóż z uniku podpartego, jako próba stania na rękach, z pomocą nauczyciela
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do kłęk podpartego, w bardzo wolnym tempie, z pomocą nauczyciela

GIMNAZJUM im. NOBLISTÓW POLSKICH W ORNONTOWICACH

Ocena niedostateczna:

Uczeń:

- nie potrafi podjąć próby przewrotu w przód z miejsca, dowolnym sposobem, nawet z pomocą nauczyciela
- jego sprawność motoryczna nie pozwala na podjęcie próby wyskoku kucznego na 3 części skrzyni
- nie zna pozycji wyjściowej i ćwiczeń przygotowawczych do stania na rękach
- nie potrafi podjąć próby przewrotu w tył dowolnym sposobem, nawet z pomocą nauczyciela

G. Edukacja zdrowotna

Ocenę bardzo dobrą z tego działu mogą otrzymać uczniowie, którzy zgłoszą się (indywidualnie bądź zespołowo) i opracują dla klasy referat, pogadankę lub prezentację z poszczególnych tematów:

Klasa I:

- Co to jest zdrowie?
- Moje mocne i słabe strony
- Jak zwalczać negatywne emocje?
- Wymogi higieny w okresie dojrzewania
- Szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu
- Bezpieczeństwo sportów zimowych podczas przerwy świątecznej
- Bezpieczeństwo sportów zimowych podczas ferii zimowych
- Zasady bezpieczeństwa podczas przerwy wakacyjnej

Klasa II:

- Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu
- Stres i sposoby radzenia sobie z nim
- Zachowania asertywne
- Bezpieczeństwo sportów zimowych podczas przerwy świątecznej
- Bezpieczeństwo sportów zimowych podczas ferii zimowych
- Zasady bezpieczeństwa podczas przerwy wakacyjnej

Klasa III:

- Przyczyny i skutki otyłości
- Zagrożenia nieuzasadnionego odchudzania się i zażywania sterydów
- Znaczenie dobrych relacji z ludźmi
- Szeroko rozumiane wsparcie społeczne
- Szkodliwość nadużywania alkoholu i używania innych substancji psychoaktywnych
- Bezpieczeństwo sportów zimowych podczas przerwy świątecznej
- Bezpieczeństwo sportów zimowych podczas ferii zimowych
- Zasady bezpieczeństwa podczas przerwy wakacyjnej

IV. Udział w zajęciach pozalekcyjnych na podstawie dziennika zajęć.

OGÓLNE KRYTERIA OCENIANIA UCZNIÓW KLAS I – III Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU SZKOLNYM 2008/2009

| OCENA | WARUNKI UZYSKANIA OKREŚLONEJ OCENY |
|---------------------|---|
| CELUJĄCA | <ul style="list-style-type: none">• Uczeń spełnia wszystkie wymagania programowe na ocenę bardzo dobrą• Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły• Zajmuje punktowane miejsca w zawodach sportowych na terenie szkoły, gminy, powiatu i województwa |
| BARDZO DOBRA | <ul style="list-style-type: none">• Uczeń całkowicie opanował materiał programowy• Jest bardzo sprawny fizycznie• Ćwiczenia wykonuje bardzo dobrze technicznie, pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie• Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu• Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu• Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń• Bierze aktywny udział w zajęciach SKS i zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna |

| | |
|--------------------|--|
| DOBRA | <ul style="list-style-type: none">• Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy• Jest sprawny motorycznie• Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi• Posiada wiadomości z zakresu kultury fizycznej i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela• Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie• Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń• Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych |
| DOSTATECZNA | <ul style="list-style-type: none">• Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie, ze znacznymi lukami• Posiada przeciętną sprawność fizyczną• Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi• Posiadanych wiadomości z zakresu kultury fizycznej nie potrafi wykorzystać w praktyce• Wykazuje małe postępy w usprawnianiu• Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej• Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, wykazuje brak zainteresowania nimi |

| | |
|------------------------------|---|
| <p>DOPUSZCZAJĄCA</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże luki w wiadomościach • Jest mało sprawny fizycznie • Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi • Jego zasób wiadomości z zakresu kultury fizycznej jest bardzo mały, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych • Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym • Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń • Unika zajęć pozalekcyjnych z kultury fizycznej |
| <p>NIEDOSTATECZNA</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program • Ma bardzo niską sprawność motoryczną • Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami • Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą z zakresu kultury fizycznej • Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu • Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do przedmiotu • Odmawia udziału w zajęciach pozalekcyjnych w zakresie kultury fizycznej |

