

GIMNAZJUM nr 1
im. KRÓLOWEJ JADWIGI w LUBSKU

PROGRAM Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
GIMNAZJUM

Motto programu

“ Krzewić kulturę fizyczną znaczy tyle, co kształtować świadom , afirmatywną i aktywną postawę wobec ciała i jego potrzeb, uczyć jak poprawiać naturę, zmieniać obyczaj, doskonalić się.”

M. Demel

I. WSTĘP

Program z wychowania fizycznego został opracowany i dostosowany do potrzeb i możliwości uczniów tej szkoły. Zakłada on realizację podstawowych i ponadpodstawowych treści kształcenia i wychowania oraz ścieżek edukacyjnych określonych w podstawach programowych.

Zamierzeniem autorów tego programu było tak skonstruować program, by wytyczał on drogę ucznia do osiągnięcia celów, sprzyjał obiektywizacji oceny z wychowania fizycznego, a także stwarzał możliwości zdrowego rozwoju uczniów przez aktywne spędzanie czasu wolnego, natomiast nauczycielom - możliwość ewaluacji pracy.

II. CELE EDUKACYJNE

2.1 Cele główne

WYCHOWANIE FIZYCZNE JAKO WDRAŻANIE UCZNIÓW DO:

- Wyrobienia przekonania o potrzebie aktywności ruchowej – rekreacyjnej, zdrowotnej i sportowej w życiu codziennym.
- Przekazania takiego zasobu wiedzy i umiejętności, który umożliwi uczniom racjonalny dobór środków do wszechstronnego rozwoju fizycznego.
- Uświadomienia potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia i dbałości o prawidłową postawę ciała.

2.2 Cele szczegółowe

- Harmonijny rozwój organizmu ucznia.
- Kształtowanie pożądaných postaw osobowościowych.
- Rozwijanie inwencji twórczej ucznia oraz zainteresowań.
- Uświadomienie potrzeby dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.
- Wyrobienie w uczniach poczucia własnej wartości.
- Wdrażanie do przestrzegania zasady "fair play" i pomocy uczniom słabszym.
- Wytworzenie pozytywnych postaw wobec środowiska naturalnego.
- Opanowanie podstawowych umiejętności objętych programem szkolnym.
- Korygowanie powstających nieprawidłowości rozwojowych poprzez stosowanie ćwiczeń korekcyjnych.
- Wdrożenie do samokontroli i samooceny.

- Kształtowanie poczucia rytmu poprzez nauczanie podstawowych kroków podczas zajęć tanecznych.
- Wyposażenie uczniów w niezbędny zasób wiedzy o kulturze fizycznej.

III. ZADANIA SZKOŁY

Zadania szkoły są zgodne z zadaniami określonymi w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

BY OSIĄGNĄĆ PRZEDSTAWIONE CELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO SZKOŁA POWINNA:

- Wspomagać i ukierunkować rozwój osobowości ucznia zgodnie z ogólnie przyjętym systemem wartości.
- Dostarczać niezbędnych wiadomości oraz kształtować umiejętności wykorzystywania ich do pracy nad rozwojem fizycznym.
- Motywować do dbałości o zdrowie własne i innych
- Wspierać aktywność poznawczą i twórczą oraz stwarzać warunki do rozwoju zainteresowań uczniów na różnych płaszczyznach aktywności ruchowej.
- Organizować warunki zapewniające prawidłowy rozwój fizyczny, moralny oraz społeczny.
- Szanować prawa dziecka i ucznia i wspierać prozdrowotne i proekologiczne działania ucznia.
- Zapewnić atmosferę życzliwości, akceptacji i szacunku dla siebie i innych.

IV. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Zajęcia w zależności od klasy prowadzone są 3 lub 4 razy w tygodniu po 45 minut:

- w klasach III (3+1)
- w klasach I i II (2+2)

Zajęcia wychowania fizycznego prowadzone są w formie zajęć:

- sportowych** – szkoła może zaproponować od jednej do kilku dyscyplin sportowych do wyboru,
- rekreacyjno-zdrowotnych** – zawierających jedną lub kilka form aktywności fizycznej służących kształtowaniu zdrowego trybu życia np. zajęcia na pływalni lub łyżwiarstwo,
- tanecznych** – obejmuje naukę tańca np. poloneza,
- aktywnych form turystyki** - może być to turystyka piesza, rowerowa lub górską.

Zajęcia odbywają się z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców na: hali sportowej, sali gimnastycznej, sali fitness, boisku, w terenie.

V. TREŚCI KSZTAŁCENIA

5.1 Kształtowanie cech motorycznych

Sprawność morfofunkcyjna:

- różne formy aktywności ruchowej stymulujące funkcjonowanie układu krążenia i oddychania.
- ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach oraz wzmacniające układ kostno – stawowo – więzadłowy.
- ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśniowe mające zapobiegać powstaniu wad postawy oraz kompensujące niedostatek ruchu

Sprawność kondycyjna:

szybkość

- wykonywanie różnorodnych ćwiczeń w krótkim czasie z maksymalną szybkością
- biegi krótkie i biegi sztafetowe i gry kształtujące refleks
- starty z różnych pozycji, przyspieszenia na sygnał dźwiękowy

siła

- ćwiczenia kształtujące i wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe z pokonywaniem ciężaru własnego ciała, ze współwiczającym oraz z dodatkowym obciążeniem poprzez zwisy, podpory, rzuty, wspinanie, dźwiganie, mocowanie, skoki, skłony, opady, skręty, rzuty piłką lekarską
- stretching
- ćwiczenia na przyrządach specjalistycznych

skoczność

- ćwiczenia skocznościowe z różnymi przyborami (np. skakanka) i bez przyborów np. wieloskoki, podskoki, przeskoki, naskoki, skoki z miejsca
- pokonywanie przeszkód terenowych - skoki terenowe
- gry i zabawy o charakterze skocznościowym

wytrzymałość

- marszobieg, biegi terenowe, zabawy biegowe, biegi na określonym dystansie
- ćwiczenia wykonywane w dłuższych przedziałach czasowych
- ćwiczenia przy muzyce np. aerobic, step, tańce
- gry zespołowe

zwinność

- tory przeszkód
- elementy gimnastyki artystycznej i akrobatyki
- gry i zabawy o charakterze zwinnościowym

gibkość

- ćwiczenia aktywne (wykonywane siłą własnych mięśni)
- ćwiczenia pasywne (z wykorzystaniem siły współćwiczącego)
- stretching

koordynacja ruchowa

- ćwiczenia zwinnościowe –ćwiczenia akrobatyczne, tory przeszkód, skoki
- ćwiczenia równoważne-na podłożu, na odwróconej ławeczce, równoważni
- ćwiczenia rytmiczne - rytmika, tańce, aerobik

Sprawność koordynacyjna

szybkość reakcji

- gry zręcznościowe
- naśladowanie ruchów partnera
- szybkie reagowanie na sygnały dźwiękowe i wzrokowe

kształtowanie równowagi

- ćwiczenia rozwijające umiejętności działania w różnych płaszczyznach
- ćwiczenia na równoważni

kształtowanie orientacji

- kinestetycznej - podrzucanie i chwytywanie przedmiotów, przewroty w przód i w tył, przyjmowanie określonych pozycji ciała z zamkniętymi oczami
- przestrzennej - omijanie przeszkód stałych i będących w ruchu

kształtowanie rytmizacji ruchów

- przewroty w przód i tył z różnych postaw wyjściowych
- wykonywanie ćwiczeń w różnej kolejności ich wykonywania
- wykonanie ruchów wg zmiennego rytmu
- dostosowanie własnych ruchów do ruchów partnera

kształtowanie czucia

- sztafety wahadłowe
- rzuty do celu stałego i ruchomego różnymi przyborami
- kozłowanie różnymi piłkami
- różne formy skoków
- dostosowanie własnych ruchów do zmiennych warunków otoczenia

5.2 Kształtowanie umiejętności ruchowych rekreacyjno-sportowych

Lekkoatletyka z elementami atletyki terenowej

- starty z różnych pozycji
- marszobieg w terenie
- skok w dal z miejsca i rozbiegu
- ćwiczenia rzutne z piłką lekarską w dwójkach
- gry i zabawy terenowe
- ćwiczenia kształtujące cechy motoryczne
- technika przekazywania pałeczki sztafetowej
- wieloboje biegowe
- mała i duża zabawa biegowa
- rozwijanie cech motorycznych poprzez gry i zabawy ruchowe
- tory przeszkód rozwijające zdolności koordynacyjno-kondycyjne
- obwody stacyjne z akcentem na określoną cechę motoryczną
- wieloskoki na miękkim podłożu
- rozkładanie sił na średnich i długich dystansach
- sprawdziany postępu sprawności fizycznej - biegi na: 100m, 300m, 400m, 600m, 800m, 1000m) - rzuty piłką lekarską (3kg): w tył przez głowę, w przód nad głowę, w przód przed klatki piersiowej, - skoki: w dal z miejsca i rozbiegu, dosiężny, - pchniecie kulą: technika i odległość,

Piłka koszykowa

- różne formy podań i chwytów
- poruszanie się po boisku z piłką i bez
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką po prostej, w slalomie, z obserwacją pola
- rzuty z dwutaktu z prawej i lewej, rzuty wolne
- prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach ze zmianą za i od piłki
- obroty z piłką (piwoty), zatrzymania na jedno lub dwa tempa
- technika zwodu w prawą i lewą stronę
- ćwiczenie ataku i obrony w grze 1x1, 2x2, 3x2
- obrona "każdy swego"
- szybki atak
- doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w grze oraz stosowanie przepisów

Piłka siatkowa

- odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym (indywidualnie i w parach)
- zagrywka tenisowa i dolna
- wystawienie, atak, blok
- elementy taktyki (małe gry 1 na 1, 2 na 2, 3 na 3)
- gra szkolna, gra właściwa
- przepisy gry, sędziowanie i protokolowanie

Piłka ręczna

- różne formy podań i chwytów
- poruszanie się po boisku z piłką i bez
- kozłowanie piłki prawą ręką po prostej, w slalomie, z obserwacją pola
- rzuty do bramki, rzuty z miejsca z wyskoku
- prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach ze zmianą za i od piłki
- zwody pojedyncze i podwójne
- technika obrony w polu
- ćwiczenie ataku i obrony w grze

- gra strefą
- szybki atak
- doskonalenie elementów technicznych i taktycznych w grze oraz stosowanie przepisów

Piłka nożna

- różne formy podań i przyjęć piłki
- poruszanie się po boisku z piłką i bez
- prowadzenie piłki w polu gry prawą lub lewą nogą , panowanie nad piłką
- strzały do bramki ,strzały z miejsca i po podaniu
- prowadzenie piłki w dwójkach, trójkach ze zmianą tempa, kierunku i pozycji
- zwody pojedyncze i podwójne
- uderzenia, przyjęcia i prowadzenie piłki w grze szkolnej

Gimnastyka podstawowa

- ćwiczenia akrobatyczne:
- przewroty w przód i w tył (do przysiadu, rozkroku, o nogach prostych)
- stanie na rękach
- przerzut bokiem
- ćwiczenia gibkościowe
- mostki z leżenia i postawy
- skoki gimnastyczne (kuczny, rozkroczny, zawrotny)
- ćwiczenia równoważne
- ścieżki i układy gimnastyczne

Rytm , muzyka, taniec

- aerobik
- step aerobik
- pilates
- taniec towarzyski
- polonez

Ruchowe gry rekreacyjne

- rugby
- kwadrant
- podchody
- badminton
- tenis ziemny
- ringo
- tenis stołowy
- “dwa ognie” usportowione

5.3 Przekazywanie wiadomości

ORGANIZACJA ZAJĘĆ RUCHOWYCH

- zasady i przepisy gier zespołowych
- zasady bezpiecznej organizacji zajęć

- pomoc i asekuracja czasie ćwiczeń
- terminologia dotycząca pozycji wyjściowych i ćwiczeń
- zachowania względem innych (zasada "fair play", kultura kibicowania)

WPLYW AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ NA ORGANIZM CZŁOWIEKA, JEGO ZDROWIE I HIGIENĘ

- metody relaksacji
- hartowanie organizmu
- sposoby spędzania czasu wolnego
- wypoczynek czynny i bierny
- aktywność ruchowa w czasie menstruacji
- zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem aktywności ruchowej
- higiena ciała po zajęciach
- prawidłowy strój do ćwiczeń
- znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych podczas wysiłku
- pokonanie lęku
- ćwiczenia kompensacyjne
- ochrona przed zagrożeniami naturalnymi i cywilizacyjnymi

MOBILIZACJA DO ZACHOWAŃ PROZDROWOTNYCH

- zapobieganie chorobom cywilizacyjnym
- podejmowanie samodzielnych wyborów i decyzji dotyczących sposobu spędzania czasu wolnego z uwzględnieniem aktywności ruchowej
- kształtowanie postaw interpersonalnych w odniesieniu do bezpieczeństwa;
- przygotowanie psychiczne uczniów do łatwiejszego funkcjonowania w środowisku rodzinnym i społecznym
- racjonalne odżywianie jako niezbędny element prawidłowego funkcjonowania organizmu
- aktywność ruchowa jako alternatywa dla wszelkiego rodzaju używek

BEZPIECZEŃSTWO NA ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń
- dostosowanie obciążeń do własnych możliwości
- bezpieczne posługiwanie się sprzętem sportowym
- zachowanie się na obiektach sportowych
- prawidłowe przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego (rola rozgrzewki)
- pierwsza pomoc w niektórych urazach

ROZWÓJ MOTORYCZNY I SOMATYCZNY

- pojęcie zdolności motorycznej
- sposoby diagnozowania motoryki
- sposoby wspomagania cech motorycznych
- samoocena i samokontrola sprawności motorycznej
- ćwiczenia wzmacniające i poprawiające prawidłową postawę
- posługiwanie się przyborami pomiarowymi (stoper, miara).

HISTORIA SPORTU

- idea i symbole olimpijskie
- osiągnięcia wybitnych sportowców
- sylwetki sportowców
- rodzaje zawodów i dyscyplin sportowych
- śledzenie osiągnięć polskiej reprezentacji wspólne kibicowanie rodakom

5.4 Działania wychowawcze

Kształtowanie pożądanых postaw wobec:

zdrowia

- higiena osobista
- racjonalne żywienie
- prawidłowa postawa ciała
- aktywny wypoczynek
- zwalczanie nałogów

sprawności fizycznej

- dbanie o rozwój sprawności fizycznej
- umiejętność oceny stanu własnej sprawności fizycznej

sportu

- rozbudzanie zainteresowań sportowych
- kształtowanie umiejętności organizowania imprez i rozgrywek sportowych
- umiejętność sędziowania
- kształtowanie prawidłowych postaw podczas udziału w widowiskach sportowych (kulturalne kibicowanie)

rekreacji ruchowej

- nabywanie umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego
- wyrabianie potrzeby ruchu

turystyki

- rozbudzanie zainteresowań turystyką
- umiejętność organizowania wycieczek i rajdów
- kształtowanie zachowań proekologicznych

VI. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW

6.1 Zasady nauczania

- świadomości i aktywności – uczeń musi znać cel swojej pracy, rozumieć zadania oraz brać aktywny udział w ich wykonywaniu
- poglądowości – zasada ta realizowana jest przez pokaz i objaśnienie danego ruchu
- systematyczności – ćwiczenia powinny być tak dobierane, aby odpowiadały aktualnym umiejętnościom technicznym i sprawności ruchowej ćwiczących
- trwałości – polega na ciągłym powtarzaniu danego ruchu i przekształcenia go w nawyk
- przystępności i indywidualizacji – dostosowanie programu do poziomu umiejętności ćwiczących

6.2 Metody nauczania

- analityczna – polega na dzieleniu danego ćwiczenia na proste czynniki i nauczaniu go osobno a następnie łączeniu ich w jedną całość
- syntetyczna – jest to podstawowa metoda w nauczaniu techniki i polega na nauczaniu danego elementu w całości
- kompleksowa – czyli kombinowana z dominacją jednej z metod

6.3 Formy nauczania

- zabawowa – ma na celu uatrakcyjnienie zajęć nauczania nowego elementu, stosujemy ją wyłącznie przy nauczaniu elementów techniki
- ściśła – ma na celu nauczenie, ugruntowanie i doskonalenie wykonywanego ćwiczenia, obejmuje ćwiczenia mające na celu nauczanie i doskonalenie techniki i taktyki
- fragmentów gry – przez wprowadzenie przeciwnika stwarza warunki zbliżone do gry
- gra – uproszczona – nie egzekwujemy wszystkich przepisów
- szkolna – założeniem jej jest doskonalenie techniki i taktyki
- właściwa – prowadzona jest wg obowiązujących przepisów

VII. PROCEURY OSIĄGANIA CELÓW

- w miarę możliwości na każdych zajęciach dobierać treści z większości działów, tak by się one wzajemnie wspierały i uzupełniały
- zajęcia wychowania fizycznego tak prowadzić, by zapewnić uczniom bezpieczeństwo
- prowadzić zajęcia korekcyjno- kompensacyjne dla uczniów z wadami postawy
- być dyskretnym lecz baczny obserwator poczyną uczniów
- metody i formy zajęć dostosować do możliwości rozwojowych uczniów
- prowadzić zajęcia w korelacji ze ścieżkami edukacyjnymi
- wprowadzać do ćwiczeń niekonwencjonalne przybory
- motywować uczniów do większej pracy
- zwiększyć liczbę godzin zajęć prowadzonych na świeżym powietrzu w miarę możliwości pogodowych
- stawiać przed uczniami różnorodne zadania

- eksponować indywidualne możliwości i upodobania ucznia
- uwzględniać potrzeby i możliwości uczniów z lekkimi defektami.
- wprowadzać do ćwiczeń muzykę
- realizować ćwiczenia gimnastyczne i zdrowotne mające wpływ na kształtowanie prawidłowej postawy
- wprowadzać dużo zajęć w formie zabawowej, współzawodnictwa
- rozwijać i wyzwalać inwencję twórczą ucznia
- przygotować uczniów do samokontroli i samooceny sprawności fizycznej
- podczas zajęć wychowania fizycznego zapewnić ćwiczącym atmosferę radości, kierowanej swobody i ekspresji twórczej
- mobilizować uczniów do udziału w szkolnych zawodach sportowych a także w zajęciach pozalekcyjnych
- dawać uczniom większą swobodę jeśli chodzi o przygotowanie i przeprowadzenie zajęć
- powierzać uczniom różne funkcje i zadania
- realizować proces kształcenia i wychowania
- spójnie merytorycznie i logicznie przekazywać informacje teoretyczne i praktyczne

VIII. ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

PODSTAWOWE

Po ukończeniu III etapu kształcenia uczeń powinien:

- dbać o higienę osobistą, zdrowie i prawidłową postawę ciała
- wykazać się umiejętnością diagnozowania własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych
- samodzielnie przeprowadzić ćwiczenia przygotowujące do wysiłku, jak również, ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne i relaksacyjne po wysiłku
- wykazać aktywność ruchową o charakterze rekreacyjno-sportowym w wybranych formach indywidualnych i zespołowych
- posiadać umiejętności w organizowaniu wybranych indywidualnych i zespołowych form aktywności rekreacyjnej i sportowej
- umieć udzielić pierwszej pomocy w nagłych wypadkach
- używać poprawnej terminologii nazewnictwa ćwiczeń i pozycji
- znać podstawy techniki wybranych dyscyplin sportowych

PONADPODSTAWOWE

Po zakończeniu III etapu kształcenia uczeń powinien:

- znać i stosować zasady bhp podczas zajęć sportowych
- świadomie dbać o higienę i prawidłową postawę ciała
- korygować postawę współwiczącego
- znać i stosować ćwiczenia korygujące wady postawy
- samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę i dobrać zestaw ćwiczeń, w zależności od rodzaju wysiłku
- znać i stosować ćwiczenia kształtujące poszczególne partie mięśni
- znać i stosować zasady techniki poszczególnych dyscyplin sportowych
- zorganizować zajęcia o charakterze rekreacyjno-sportowym
- udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej.

IX. OCENIANIE UCZNIĄ

Ocenianie jest złożonym elementem całego procesu dydaktycznego. Zadaniem oceny jest:

- motywowanie do samodoskonalenia się
- poznawanie własnej sprawności fizycznej
- możliwość samorealizacji i samooceny własnych postępów
- ocenianie zdobytych i opanowanych umiejętności i wiadomości
- jej jasność i zrozumiałość
- czytelność kryteriów zawartych w formie PSO
- uwzględnianie indywidualnych predyspozycji i możliwości ucznia

W opracowanym przez autorów przedmiotowym systemie oceniania przy ocenie semestralnej i końcowej przedmiotem kontroli i oceny są:

- 1 – wiadomości,
- 2 – umiejętność,
- 3 – poziom sprawności fizycznej i jej postęp,
- 4 – zachowania i postawy
 - a) aktywność,
 - b) sumienność,
 - c) systematyczność,
 - d) przestrzeganie zasad fair play,
 - e) udział w zajęciach poza lekcyjnych,
 - f) aktywność sportowa i turystyczna,
 - g) strój i higiena

Ad. 1) Kontrola i ocena z zakresu wiadomości powinna odbywać się wyłącznie podczas praktycznych zajęć ze sprawności motorycznej i umiejętności ruchowych, w ścisłym powiązaniu z tymi zajęciami

Wymagania z zakresu wiadomości powinny obejmować:

- przepisy i regulaminy sportowe,
- wiadomości o zachowaniach prozdrowotnych
- wiedzę o zasadach bezpieczeństwa na różnych zajęciach sportowo – rekreacyjnych

Ad. 2) Umiejętności – przy wystawianiu oceny należy brać pod uwagę:

- poprawność wykonywania,
- indywidualny postęp osiągnięć uczniów w opanowaniu danych umiejętności

Ad. 3) Poziom sprawności fizycznej i jej postęp – do oceny tego kryterium służy test sprawności. W teście tym wykorzystano powszechnie stosowane mierniki z testu K. Zuchory – Indeks Sprawności Fizycznej i z opracowanych na potrzeby szkoły standardów wymagań z lekkiej atletyki.

Kryteria oceniania na poszczególne oceny

Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który

- ✓ spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na i poza terenem szkoły bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną;
- ✓ posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej;
- ✓ systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej;
- ✓ uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z testów sprawności fizycznej;
- ✓ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
- ✓ wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione;
- ✓ jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny;
- ✓ potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
- ✓ systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego i podnosi poziom swojej sprawności ruchowej
- ✓ uczestniczy w zawodach międzyklasowych.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ uczeń w zasadzie opanował materiał podstawy programowej;
- ✓ dysponuje dobrą sprawnością motoryczną;
- ✓ ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi;
- ✓ posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- ✓ nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie;
- ✓ jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- ✓ nie stosuje się do zasad postawy sportowej
- ✓ często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- ✓ wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
- ✓ niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji;
- ✓ jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia
- ✓ bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- ✓ ma lekceważący stosunek do zajęć, odmawia wykonania wymaganych ćwiczeń;
- ✓ na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże braki oraz rażące braki w zakresie wychowania społecznego.

Uwagi

1. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o sposobie i zasadach oceniania
2. Kontrola i ocena osiągnięć uczniów powinna być dokonywana po zrealizowaniu określonego cyklu zadań.
3. Wszystkie oceny powinny być na bieżąco podawane do wiadomości ucznia.
4. Oceny ze sprawdzianu uczeń może poprawić lub zaliczyć (w wypadku niedyspozycji lub nieobecności) w ciągu dwóch tygodni.
5. Pięciokrotny brak stroju obniża ocenę semestralną o jeden stopień.
6. Osiągnięte sukcesy w zawodach sportowych wpływają na podwyższenie oceny z przedmiotu.

Wymagania z zakresu wiadomości dla poszczególnych klas:

kl. I

- 1) Znajomość podstawowych przepisów gry w koszykówkę, siatkówkę, piłkę nożną
- 2) Umiejętność pomiaru tętna prze i po wysiłku
- 3) Umiejętność postępowania przy urazach zranienia, stłuczenia, zwichnięcia
- 4) Znajomość przepisów i zasad sędziowania w tenisie stołowym
- 5) Znajomość zasad bezpieczeństwa podczas lekcji w – f,

kl. II

- 1) Umiejętność doboru ćwiczeń do rozgrzewki w zależności od typu lekcji,
- 2) Znaczenie czynnego wypoczynku i jego wpływu na prawidłowe funkcjonowanie organizmu,
- 3) Umiejętność sędziowania rozgrywek wewnątrz klasowych w siatkówkę i koszykówkę,
- 4) Zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć rekreacyjno – sportowych,
- 5) Wpływ powietrza, słońca i wody na hartowanie organizmu

kl. III

- 1) Wypoczynek czynny i bierny – różnice, zasady stosowania w życiu codziennym,
- 2) Walory zdrowotne, rekreacyjne i sportowe najbardziej popularnych w szkole dyscyplin sportowych,
- 3) Organizowanie festynów i zawodów sportowych w szkole i podczas wakacji,
- 4) Znajomość przepisu sędziowania w zawodach szkolnych,
- 5) Znajomość ćw. relaksujących

ZESTAW KONTROLNO - OCENIAJĄCY Z KOSZYKÓWKI DLA KLAS I – III DZIEWCZĄT.

Kl. I

1. *Kozłowanie piłki slalomem ręką prawą i lewą.*
2. *Rzut piłką do kosza po kozłowaniu (z naskoku lub po dwutakcie – w zależności od sprawności klasy). Ilość powtórzeń i realizacja zadań (na jakiej przestrzeni, poprawność wykonania rzutu lub celność rzutu) określone są przez nauczyciela, lecz o podobnym stopniu trudności w różnych klasach I.*

Ocena celująca

Uczeń wykonuje poprawnie kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej, w dobrym tempie, płynnie; potrafi wykonać prawidłowo rzut z naskoku i z dwutaktu, większość rzutów jest celna

Ocena b. dobra

Uczeń wykonuje poprawnie kozłowanie j.w., potrafi prawidłowo rzucić z naskoku i dwutaktu, przynajmniej jeden rzut jest celny.

Ocena dobra

Uczeń wykonuje poprawnie kozłowanie j.w., wykonuje prawidłowo naskok lub dwutakt, lecz rzuty są niecelne (źle wykonuje sam rzut).

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje kozłowanie mało płynnie, źle zmienia rękę kozłującą (za późno, gubi piłkę), naskok lub dwutakt są nie zawsze prawidłowe.

Ocena dopuszczająca

Uczeń wykonuje kozłowanie nie prawidłowo, nie umie zmienić ręki w czasie, robi kroki, naskok lub dwutakt wykonuje po błędnie „kroków”.

Ocena niedostateczna

Uczeń odmawia do przystąpienia do sprawdzianu lub wykonuje go lekceważąco robi dużo błędów.

Kl. II

1. Kozłowanie piłki slalomem ręką prawą i lewą po kopercie zakończony rzutem na kosz w biegu (po dwutakcie z naskoku).

2. Rzut do kosza osobiste (z linii rzutów osobistych) z nad głowy lub przed klatki piersiowej.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje zadanie płynnie, w dobrym tempie, kończy rzutem do kosza z dwutaktu i z naskoku z prawej i lewej strony kosza; większość rzutów jest celna; rzuty do kosza z linii rzutów osobistych wykonuje z właściwą techniką, pewnie, dokładnie – większość rzutów jest celna.

Ocena b. dobra

Uczeń wykonuje zadanie z właściwą techniką, w odpowiednim tempie i dokładnie; rzuty do kosza wykonuje z naskoku i dwutaktu, co najmniej połowa rzutów jest celna. Rzuty osobiste wykonuje z właściwą techniką, pewnie, co najmniej połowa ich jest celna.

Ocena dobra

Zadania wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi, rzut co najmniej jeden jest celny. Rzuty osobiste j.w., co najmniej jeden celny.

Ocena dostateczna

Zadania wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi, rzuty są niecelne – bez umiejętności technicznych mimo wysiłku.

Ocena dopuszczająca

Ćwiczenia wykonuje z dużymi błędami technicznymi, niechętnie, gubi się, nie potrafi wykonać prostych zadań, wykazuje poważne braki w usprawnianiu.

Ocena niedostateczna

Nie przystępuje do sprawdzianu, odmawia wykonania zadania lub wykonuje je lekceważąco i z rażącymi błędami.

Kl. III

Zbiórka piłki z tablicy w wyskoku, obrót – pivot i podanie do partnera, bieg w kierunku drugiego kosza i chwyt piłki z podania zakończony rzutem do kosza po dwutakcie lub naskoku.

Ocena celująca

Uczeń prawidłowo zbiera piłkę w wyskoku, prawidłowo wykonuje pivot (w dobrym kierunku), płynnie wykonuje podanie i chwyt piłki w biegu, potrafi z właściwą techniką wykonać rzut do kosza po dwutakcie i z naskoku; rzuty są celne. Zadanie wykonuje pewnie, dokładnie, w odpowiednim tempie.

Ocena b. dobra

Uczeń ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie w odpowiednim tempie, rzut co najmniej jeden celny. Umiejętnie wykorzystuje swoje wiadomości w praktycznym działaniu.

Ocena dobra

Uczeń ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi.

Ocena dostateczna

Uczeń ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi.

Ocena dopuszczająca

Uczeń ćwiczenia wykonuje mało sprawnie, z dużymi błędami technicznymi, robi to niechętnie, nie jest pilny i wykazuje małe postępy w usprawnianiu.

Ocena niedostateczna

Odmawia wykonania ćwiczenia; wykonuje jedynie najprostsze elementy i w dodatku z rażącymi błędami, posiada bardzo niską sprawność motoryczną i charakteryzuje się niewiedzą w zakresie tej dyscypliny.

ZESTAW KONTROLNO – OCENAJĄCY Z KOSZYKÓWKI DLA KLAS

I -III CHŁOPCY.

Kl. I

1. Rzut z biegu i z dystansu po kozłowaniu piłki slalomem ze zmianą kierunku biegu i zmianą ręki kozłującej.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje ćwiczenie w odpowiednim tempie, prawidłowo pokonuje slalom, piłka lekko z boku i z przodu, zmienia rękę kozłującą w połowie odległości między słupkami, przy mijaniu słupka zasłania piłkę tułowiem; wykonuje prawidłowy rzut z biegu o tablicę: pierwszy krok długi, drugi krótki, wyskok w górę rzut piłki jednorącz nad głową; wykonuje prawidłowe zatrzymanie, wyskok rzut piłki jednorącz nad głową o tablicę; rzuty z biegu i z dystansu są celne.

Ocena bardzo dobra

Wykonuje poprawnie wszystkie czynności jak na ocenę celującą oraz przynajmniej jeden z rzutów jest celny.

Ocena dobra

Wolne tempo wykonywania ćwiczenia, zbyt późno zmienia rękę kozłującą, prawidłowy rzut oburącz z biegu i z dystansu.

Ocena dostateczna

Wolne tempo wykonania ćwiczenia, mija słupki kozłując bliższą ręką, brak wyczucia dystansu przy rzucie z biegu i z dystansu, brak akcentu kroku długiego i krótkiego przy rzucie z biegu.

Ocena dopuszczająca

Wolne tempo wykonania ćwiczenia, brak zmiany ręki kozłującej przy slalomie, błąd kroków przy rzucie z biegu i z dystansu.

Ocena niedostateczna

Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu lub wykonuj go lekceważąco.

Kl. II

1. Sprawdzian z prawidłowego wykonania rzutu z biegu z prawej strony z celnością rzutu, rzut prawą ręką.

Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z biegu po kozłowaniu w tym pięć rzutów jest celnych.

Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów biegu po kozłowaniu w tym cztery rzuty są celne.

Ocena dobra

Ocenę dobrą uzyskuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów biegu po kozłowaniu w tym trzy rzuty są celne.

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który wykona co najmniej cztery prawidłowe rzuty z biegu po kozłowaniu w tym dwa rzuty są celne.

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń który przystąpi do sprawdzianu.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który nie przystąpi do sprawdzianu lub podchodzi do sprawdzianu lekceważąco.

2. Sprawdzian z rzutu z dystansu z prawej strony po kozłowaniu.

Ocena celująca

Otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z dystansu z czego pięć rzutów jest celnych.

Ocena bardzo dobra

Otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z dystansu z czego cztery rzuty są celne.

Ocena dobra

Otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z dystansu z czego trzy rzuty są celne.

Ocena dostateczna

Otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo cztery rzuty z dystansu z czego co najmniej jeden rzut jest celny.

Ocena dopuszczająca

Otrzymuje uczeń który przystąpi do sprawdzianu.

Ocena niedostateczna

Otrzymuje uczeń który lekceważąco podchodzi do sprawdzianu lub nie wykona sprawdzianu.

3. Sprawdzian z prawidłowego wykonania rzutu z biegu z lewej strony, rzut lewą ręką.

Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z biegu po kozłowaniu w tym pięć rzutów jest celnych.

Ocena bardzo dobra

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z biegu po kozłowaniu w tym cztery rzuty są celne.

Ocena dobra

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z biegu po kozłowaniu w tym trzy rzuty są celne.

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który wykona co najmniej cztery prawidłowe rzuty z biegu po kozłowaniu w tym co najmniej jeden rzut jest celny.

Ocena dopuszczająca

Otrzymuje uczeń który przystąpi do sprawdzianu.

Ocena niedostateczna

Otrzymuje uczeń który lekceważąco podchodzi do sprawdzianu lub nie wykona sprawdzianu.

***ZESTAW KONTROLNO – OCENIAJĄCY Z KOSZYKÓWKI DLA KLASY
III CHŁOPCÓW.***

1. Sprawdzian z prawidłowego wykonania rzutu z biegu z prawej strony z celnością rzutu, rzut prawą ręką.

Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z biegu po kozłowaniu w tym sześć rzutów jest celnych.

Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów biegu po kozłowaniu w tym pięć rzutów jest celnych.

Ocena dobra

Ocenę dobrą uzyskuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów biegu po kozłowaniu w tym cztery rzuty są celne.

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który wykona co najmniej cztery prawidłowe rzuty z biegu po kozłowaniu w tym dwa rzuty są celne.

Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń który przystąpi do sprawdzianu.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który nie przystąpi do sprawdzianu lub podchodzi do sprawdzianu lekceważąco.

2. Sprawdzian z rzutu z dystansu z prawej strony po kozłowaniu.

Ocena celująca

Otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z dystansu z czego sześć rzutów jest celnych.

Ocena bardzo dobra

Otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z dystansu z czego pięć rzutów jest celnych.

Ocena dobra

Otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z dystansu z czego cztery rzuty są celne.

Ocena dostateczna

Otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo cztery rzuty z dystansu z czego co najmniej dwa rzuty są celne.

Ocena dopuszczająca

Otrzymuje uczeń który przystąpi do sprawdzianu.

Ocena niedostateczna

Otrzymuje uczeń który lekceważąco podchodzi do sprawdzianu lub nie wykona sprawdzianu.

KL. III

3. Sprawdzian z prawidłowego wykonania rzutu z biegu z lewej strony, rzut lewą ręką.

Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z biegu po kozłowaniu w tym sześć rzutów jest celnych.

Ocena bardzo dobra

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z biegu po kozłowaniu w tym pięć rzutów jest celnych.

Ocena dobra

Ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona prawidłowo sześć rzutów z biegu po kozłowaniu w tym cztery rzuty są celne.

Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który wykona co najmniej cztery prawidłowe rzuty z biegu po kozłowaniu w tym dwa rzuty są celne.

Ocena dopuszczająca

Otrzymuje uczeń który przystąpi do sprawdzianu.

Ocena niedostateczna

Otrzymuje uczeń który lekceważąco podchodzi do sprawdzianu lub nie wykona sprawdzianu.

ZESTAW KONTROLNO - OCENIAJĄCY Z PIŁKI SIAKOWEJ DLA DZIEWCZĄT KL. I

1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach.

Ocena celująca

Uczennica stosuje prawidłową postawę siatkarską , doskonale odbija piłkę z partnerem.

Ocena b. dobra

Uczennica dobrze odbija piłkę i stosuje postawę siatkarską .

Ocena dobra

Uczennica dobrze odbija piłkę , ale nie zawsze stosuje postawę siatkarską.

Ocena dostateczna

Uczennica ma duże problemy z poruszaniem się krokiem siatkarskim , ma problemy z prawidłowym odbiciem piłki.

Ocena dopuszczająca

Uczennica potrafi przyjąć postawę siatkarską ale źle odbija piłkę .

Ocena niedostateczna

Uczennica nie przystąpiła do sprawdzianu lub wykonała go w sposób lekceważący.

ZESTAW KONTROLNO - OCENIAJĄCY Z PIŁKI SIATKOWEJ DZIEWCZĄT DLA KLASY II i III

1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w dwójkach przez siatkę i samodzielnie nad sobą.

Ocena celująca kl. II

Doskonale odbija piłkę nakazanym sposobem, porusza się w postawie siatkarskiej, potrafi przyjmować piłkę dołem i oddawać górą i na odwrót.

Ocena celująca kl. III

Doskonale odbija piłkę nad sobą na zmianę góra- dół, porusza się w postawie siatkarskiej.

Ocena b. dobra

Bardzo dobrze odbija i przyjmuje piłkę nakazanym sposobem, porusza się w postawie siatkarskiej.

Ocena dobra

Prawidłowo odbija piłkę i w miarę stosuje postawę siatkarską.

Ocena dostateczna

J.w. , ale nie zawsze panuje nad piłką i stara się poruszać w postawie siatkarskiej.

Ocena dopuszczająca

Nie panuje nad piłką i nie potrafi zastosować postawy siatkarskiej w czasie odbić.

Ocena niedostateczna

Nie przystąpił do sprawdzianu lub wykonał go w sposób lekceważący.

2. Sprawdzian z zagrywki klasa II i III

Ocena celująca

Potrafi wykonać 5 zagrywek w pole , doskonale technicznie i z odpowiednią koordynacją ruchową.

Ocena b. dobra

Potrafi wykonać zagrywkę z odpowiednią koordynacją i techniką , może nie trafić w pole 2 razy.

Ocena dobra

J.w., ale może popełnić 3 błędy , dopuszcza się małe błędy techniczne w postawie serwującego.

Ocena dostateczna

J.w. minimum 2 trafne zagrywki , dopuszcza się błędy w postawie i wykonaniu zagrywki.

Ocena dopuszczająca

Nie potrafi trafić w boisko , popełnia błędy w postawie i wykonaniu zagrywki.

Ocena niedostateczna

Uczennica nie przystąpiła do sprawdzianu lub wykonała go lekceważąco.

ZESTAW KONTROLNO - OCENIAJĄCY Z PIŁKI SIATKOWEJ DLA CHŁOPCÓW – KL. I GIMNAZJUM.

1. Odbicia sposobem górnym i dolnym kl. I

Ocena celująca

Potrafi odbijać jak na ocenę b. dobrą w parze z partnerem kierując piłkę prawidłowo i celnie w jego kierunku.

Ocena bardzo dobry

W postawie siatkarskiej uczeń prawidłowo wykonuje odbicia piłki nakazanym sposobem, w czasie odbić potrafi poruszać się krokiem właściwym dyscyplinie.

Ocena dobra

J.w. ale nie zawsze panuje nad piłką , potrafi poruszać się krokiem siatkarskim.

Ocena dostateczna

Popelnia sporo błędów związanych z odbiciem , nie panuje właściwie nad piłką , ma trudności z prawidłowym poruszaniem się.

Ocena dopuszczająca

Potrafi przyjąć postawę siatkarską ale nie potrafi utrzymać piłki odbiciu lub wykonuje odbicia bardzo nieczysto.

Ocena niedostateczna

Nie przystąpił do sprawdzianu lub wykonał go w sposób lekceważący.

2. Zagrywka sposobem tenisowym kl. I

Ocena celująca

Potrafi wykonać prawidłową zagrywkę w 4 określone strefy boiska – 6 prób.

Ocena b. dobra

Uczeń potrafi wykonać prawidłowym sposobem i z właściwą koordynacją 4 trafne z 6 zagrywek w dowolne miejsce boiska.

Ocena dobra

J.w. minimum 2 trafne z 6 zagrywek.

Ocena dostateczna

J.w. minimum 1 trafną z 6 zagrywek.

Ocena dopuszczająca

Nie potrafi wykonać zagrywki lub wykonuje ją nieprawidłowo.

Ocena niedostateczna

Nie przystąpił do sprawdzianu lub wykonał go w sposób lekceważący.

Uczniom słabiej rozwiniętym fizycznie można skrócić odległość linii zagrywki od siatki.

**ZESTAW KONTROLNO – OCENIAJĄCY Z PIŁKI SIATKOWEJ DLA
CHŁOPCÓW KL. II i III**

1.Sprawdzian odbić sposobem górnym i dolnym

Ocena celująca

Potrafi odbijać prawidłowo piłkę sposobem górnym w wyskoku, a sposobem dolnym odbiera celnie lekkie plasowanie, oraz serwis.

Ocena b. dobra

Uczeń w postawie siatkarskiej prawidłowo odbija piłkę nakazanym sposobem, w czasie odbić potrafi poruszać się krokiem właściwym dyscyplinie, potrafi odbijać naprzemiennie sposobem górnym i dolnym.

Ocena dobra

W postawie siatkarskiej prawidłowo odbija piłkę nakazanym sposobem, w czasie odbić potrafi poruszać się krokiem właściwym dyscyplinie.

Ocena dopuszczająca

J.w. ale nie zawsze panuje nad piłką, potrafi poruszać się krokiem siatkarskim.

Ocena dopuszczająca

Popęnia sporo błędów związanych z odbiciem, nie panuje właściwie nad piłką, ma trudności z prawidłowym poruszaniem się.

Ocena niedostateczna

Nie przystąpił do sprawdzianu lub wykonał go w sposób lekceważący.

2. Sprawdzian z zagrywki kl. II i III

Ocena celująca

Potrafi wykonać prawidłowo 3 z 6 zagrywek w wyskoku.

Ocena b. dobra

Potrafi wykonać prawidłową zagrywkę w 4 określone strefy boiska – 6 prób. Za **celne plasowanie** uważa się takie które trafia w bramkę o szerokości 2m z odległości 5-6m.

Ocena dobra

Potrafi wykonać prawidłowym sposobem i z właściwą koordynacją ruchową 4 z 6 zagrywek w dowolne miejsce boiska.

Ocena dostateczna

J.w. minimum 2 z 6 zagrywek.

Ocena dopuszczająca

Nie potrafi wykonać zagrywki lub wykonuje ją nieprawidłowo.

Ocena niedostateczna

Nie przystąpił do sprawdzianu lub wykonał go w sposób lekceważący.

3. Sprawdzian z umiejętności zbitcia piłki kl. II

Ocena celująca

Jak na ocenę b. dobrą, ale zbitcie wykonuje w prawidłowym koordynacyjnie wysokości 2 z 4 prób. Za **celne plasowanie** uważa się takie które trafia w bramkę o szerokości 2m z odległości 5-6m.

Ocena b. dobra

Potrafi wykonać po podaniu od partnera prawidłowy koordynacyjnie i celne plasowanie

Ocena dobra

Potrafi wykonać po własnym nagraniu prawidłowy koordynacyjnie i celne plasowanie

Ocena dostateczna

Jak na ocenę dobrą ale z własnego podrzutu.

Ocena dopuszczająca

Przystąpił do sprawdzianu lecz popełnia duże błędy przy jego wykonaniu.

Ocena niedostateczna

Nie przystąpił do sprawdzianu lub wykonał go w sposób lekceważący.

3. Sprawdzian z umiejętności zbitcia piłki – kl. III

Ocena celująca

Jak na ocenę b. dobrą, ale zbitcie wykonuje na celność (2 x po prostej, 2 x po przekątnej- 6 prób). Za **celne plasowanie** uważa się takie które trafia w bramkę o szerokości 2m z odległości 5-6m.

Ocena b. dobra

Uczeń potrafi wykonać po podaniu od partnera prawidłowe koordynacyjnie i celne (w dowolne miejsce boiska) zbitcie przez siatkę.

Ocena dobra

Potrafi wykonać po nagraniu partnera prawidłowe koordynacyjnie i celne plasowanie.

Ocena dostateczna

Jak na ocenę dobrą ale z własnego nagrania sposobem górnym.

Ocena dopuszczająca

Uczeń przystąpił do sprawdzianu, lecz popełnia duże błędy przy jego wykonaniu.

Ocena niedostateczna

Nie przystąpił do sprawdzianu lub wykonał go w sposób lekceważący.

GIMNASTYKA DZIEWCZĄT

STANDARDY WYMAGAŃ

KLASA I

Uczeń powinien samodzielnie , poprawnie wykonać następujące ćwiczenia:

- przewrót w przód z miejsca, z marszu z odbicia obunóż do przysiadu podpartego,
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- dwa łączone przewroty w przód lub w tył lub w przód i w tył,
- leżenie przewrotne i przerzutnie,
- stania na rękach z postawy stojąc lub z uniku zamachem jednonóż przy drabince gimnastycznej z asekuracją,
- chód po przyrządzie równoważnym z półobrotami w pozycji stojącej i w przysiadzie,
- skok rozkroczny przez kozioł wzdłuż lub wszerz,
- ćwiczenie dwójkowe lub prosta piramida wieloosobowa wg inwencji ucznia.

KLASA II

- przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na rękę,
- dwa łączone przewroty w przód z rozbiegu,
- przewrót w tył przez siad o nogach prostych do rozkroku,
- stania na rękach dowolnym sposobem z asekuracją,
- mostek z leżenia tyłem,
- chód po równoważni ze zmianami kroku i pozycji,

- skok zawrotny o nogach prostych przez 2-3 części skrzyni,
- prosty układ gimnastyczny zawierający minimum 6 elementów
- prosty układ rytmiczno - taneczny wg inwencji ucznia.

KLASA III

- przewrót w przód z naskoku na ręce,
- przewroty łączone w przód,
- przewroty łączone w tył,
- mostek dowolnym sposobem,
- różnego rodzaju wejścia, zejścia, zeskoki, chody po równoważni,
- skoki kuczne, rozkroczone, zawrotne i inne przez przyrządy typowe i nietypowe,
- proste układy dwójkowe lub piramidy wieloosobowe wg inwencji ucznia
- samodzielne opracowanie i wykonanie prostego układu taneczno - rytmicznego z wykorzystaniem przyborów, np. piłki, szarfy, obręczy, itp.

STANDARDY WYMAGAŃ Z GIMNASTYKI PODSTAWOWEJ DLA KLAS

I – III - CHŁOPCY

WYMAGANIA:

- ◆ ocena celująca i bardzo dobra – estetyczne i poprawne wykonanie sprawdzianu
- ◆ ocena dobra – popełnienie jednego z błędów
- ◆ ocena dostateczna – popełnienie większej ilości błędów
- ◆ ocena dopuszczająca – przystąpienie do sprawdzianu
- ◆ ocena niedostateczna – nie przystąpienie do sprawdzianu.

BŁĘDY PRZY PRZEWROTACH W PRZÓD:

- przewrót wykonany na głowie głową w materac,
- ugięcie NN,
- podpieranie się przy wstawaniu,
- nierównomierne ułożenie rąk na materacu,
- przewrót przez bark,
- brak postawy gimnastycznej na początku i końcu ćwiczenia
- zbyt bliskie położenie rąk na materacu

BŁĘDY PRZY PRZEWROTACH W TYŁ:

- przewrót zakończony siadem klęcznym,
- brak odepchnięcia z RR,
- wyrzut NN w górę,
- nierównomierne ułożenie rąk na materacu,
- przewrót przez bark,
- brak postawy gimnastycznej na początku i końcu ćwiczenia

BŁĘDY PRZY STANIU NA RĘKACH:

- ugięcie RR w stawach łokciowych,
- załamane bioder w czasie stania na RR,
- brak cechy gimnastycznej,
- złe odchylenie głowy,
- brak postawy gimnastycznej na początku i końcu ćwiczenia,
- nierównomierne ułożenie rąk na materacu

BŁĘDY PRZY STANIU NA GŁOWIE:

- nieprawidłowe ułożenie głowy na materacu,
- załamane bioder,
- brak wyprostu NN,
- zbyt szybki powrót do pozycji wyjściowej,
- skulenie się (do przewrotu w przód),
- brak postawy gimnastycznej na początku i końcu ćwiczenia

BŁĘDY PRZY SKOKU PRZEZ KOZŁA:

- płaski naskok na odskocznię,
- naskok na odskocznję jednonóż,
- zatrzymanie się na kozle,
- złe lądowanie,
- załamanie w stawach biodrowych w drugiej fazie lotu,
- brak postawy gimnastycznej na początku i końcu ćwiczenia,
- nieprawidłowe ułożenie RR na kozle

BŁĘDY PRZY SKOKU KUCZNYM I ZAWROTNYM PRZEZ SKRZYNIĘ:

- nieprawidłowy naskok na odskocznję,
- złe odbicie,
- nieprawidłowe przeniesienie NN nad skrzynią,
- nieprawidłowe lądowanie,
- brak postawy gimnastycznej na początku i końcu ćwiczenia,
- ugięcie RR w stawach łokciowych,
- zbyt długie przytrzymanie RR na skrzyni,
- nieprawidłowe ułożenie rąk na skrzyni

BŁĘDY PRZY PRZERZUCIE BOKIEM:

- położenie dłoni równocześnie,
- ugięcie RR w stawach łokciowych,
- nie wykonanie ćwiczenia w linii prostej,
- załamanie w biodrach,
- brak przejścia przez stanie na RR,
- brak postawy gimnastycznej na początku i końcu ćwiczenia

BŁĘDY PRZY „MOSTKU”:

- ugięcie NN w stawach kolanach,
- ugięcie RR w stawach łokciowych,
- głowa oparta o podłogę,
- brak postawy gimnastycznej na początku i końcu ćwiczenia,
- brak odchylenia głowy w tył

KLASA I

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu
2. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu
3. Przewrót w tył z przysiadu do rozkroku
4. Stanie na rękach z asekuracją
5. Skok rozkroczny przez kozła

Ocena celująca

6. Przewrót w przód z odbicia obunóż (zaznaczenie fazy lotu)
7. Przewrót w tył o nogach prostych przez siad prosty
8. „Mostek” z leżenia tyłem

KLASA II

1. Przewrót w przód z odbicia obunóż (zaznaczenie fazy lotu)
1. Przewrót w tył przez siad prosty
2. Stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją
3. Skok zawrotny przez 5 części skrzyni (w szerz)
4. Stanie na głowie bez asekuracji

Ocena celująca

5. Przewrót w przód do rozkroku
6. Stanie na rękach bez asekuracji

KLASA III

1. Przewrót w przód przez stanie na rękach
2. Przewrót w tył przez siad do rozkroku
3. Przerzut bokiem
4. Skok kuczny przez skrzynię (wszerz)

LEKKA ATLETYKA – uczeń powinien opanować

Kl. I

- technika startu niskiego
- umiejętność biegu z pałeczką sztafetową i prawidłowe przekazanie partnerowi w truchcie
- skok w dal sposobem naturalnym,
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu,
- technika rzutu piłką lekarską znad głowy,

Kl. II

- bieg krótki z utrzymaniem maksymalnej szybkości i zachowaniem toru
- umiejętność rozłożenia sił w biegu długim,
- skok w dal sposobem naturalnym z wymierzonego rozbiegu,
- pchnięcie kulą

Kl. III

- skok w dal dowolną techniką z pełnego rozbiegu,
- zmiana pałeczki sztafetowej w biegu rozstawnym 4x100m,
- pchnięcie kulą – technika,
- bieg przełajowy z umiejętnością pokonywania przeszkód naturalnych

NORMY LEKKOATLETYCZNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY DLA DZIEWCZYĄT KL. I – III

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KL. I – III DZIEWCZYĄT I CHŁOPCÓW

Test sprawności obejmuje następujące próby:

- 1) szybkość – bieg na dystansie 60m ze startu wysokiego w parach; czas mierzy się z dokładnością do 0,1sek.; bieg wykonywany jest na bieżni lekkoatletycznej,
- 2) skoczność – skok w dal z miejsca – mierzony stopami, wynik zaokrąglony – jeżeli mniej niż pół stopy – w dół; (3 próby),
- 3) wytrzymałość – bieg na dystansie 600m w grupach 6 – 8 osobowych; bieg wykonuje się na bieżni lekkoatletycznej,

- 4) gibkość – skłon o NN wyprostowanych w staniu; (2 próby),
- 5) siłę – rzut piłką lekarską 3kg. w tył ponad głowę (3 próby).

Uwagi ogólne

- 1) Wyniki poszczególnych prób przelicza się na punkty wg zestawów norm, sumuje i wylicza średnią, która daje obraz przeciętnej sprawności fizycznej danego ucznia lub klasy
- 2) Do pomiaru gibkości i skoczności wykorzystuje się ocenę z Indeksu Sprawności Fizycznej K. Zuchory
- 3) Test powinien być wykonywany jesienią i wiosną w celu usprawnienia postępu sprawności fizycznej uczniów.

Skala ocen przeciętnej sprawności ucznia

minimalna – 1 pkt

dostateczna – 2 pkt

dobra – 3 pkt

bardzo dobra – 3,5 pkt

wysoka – 4,5 pkt

wybitna – 5-6 pkt