

Wymagania edukacyjne - wychowanie fizyczne

V Liceum Ogólnokształcące w Poznaniu

Izabela Janochowska, Hanna Rozmysłowicz

FORMY I METODY SPRAWDZANIA WIEDZY

1. Osiągnięcia edukacyjne:

Oceny bieżące za osiągnięcia edukacyjne (wiedzę, postępy w usprawnianiu, umiejętności techniczne i taktyczne w indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej) wystawiane są na podstawie wyników uzyskanych przez uczniów podczas sprawdzianów, zadań i pokazów praktycznych, referatów, dyskusji, odpowiedzi ustnych oraz sprawdzianów i kartkówek pisemnych (w zależności od potrzeb).

Uczeń jest zobowiązany do przystąpienia do wszystkich sprawdzianów teoretycznych i praktycznych, realizowanych w trakcie danego półrocza.

2. Systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:

Oceny bieżące za systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego wystawiane są zgodnie z następującymi kryteriami, branyymi pod uwagę od początku roku szkolnego:

udział w zajęciach ocena

poniżej 50% 1

od 50% 2

od 60% 3

od 70% 4

od 80% 5

od 90% 6

Nieobecności ucznia, który posiada decyzję dyrektora szkoły o okresowym

zwolnieniu z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii lekarskiej, nie są brane pod uwagę, przy wystawianiu oceny za systematyczny udział w zajęciach.

Uczniowie biorący udział w zajęciach wychowania fizycznego zobowiązani są do posiadania stroju sportowego określonego przez nauczyciela, spięcia długich włosów oraz zdjęcia wszystkich przedmiotów mogących stanowić zagrożenie dla siebie, jak i współwiczących, takich jak: kolczyki, łańcuszki, pierścionki, zegarki, okulary itp.

W trakcie jednego półrocza uczeń może dwukrotnie nie brać aktywnego udziału w zajęciach (nie ćwiczyć) lub być dwukrotnie nieprzygotowany. Za nieprzygotowanie uważa się: brak odpowiedniego stroju sportowego określonego przez nauczyciela, strój niedostosowany do warunków atmosferycznych, wszelkie dodatki do ubioru zagrażające bezpieczeństwu ucznia, jak i współwiczących.

Tymczasowa niedyspozycja związana z menstruacją, nie stanowi podstawy do zwolnienia z czynnego udziału w zajęciach wychowania fizycznego. W przypadku gorszego samopoczucia, obowiązkiem uczennicy jest zgłoszenie przed rozpoczęciem lekcji tego faktu nauczycielowi, który zaproponuje odpowiednią formę aktywności fizycznej.

Jeżeli uczeń ma zwolnienie lekarskie z ćwiczeń, to nie jest odnotowywane nieprzygotowanie. Wszelkie zwolnienia z ćwiczeń od rodziców, opiekunów prawnych lub wystawiane osobiście przez pełnoletniego ucznia, traktowane są jako niećwiczenie i odnotowywane w dzienniku, podobnie jak nieprzygotowanie literą „n”.

3. Aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej:

Oceny bieżące za aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej wystawiane są za udział i godne reprezentowanie szkoły w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych, pomoc w organizacji imprez sportowych promujących zdrowy, aktywny tryb życia, wolontariat oraz za udział w

innych działaniach na rzecz kultury fizycznej.

KRYTERIA OCEN ROCZNYCH I ŚRÓDROCZNYCH

Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego należy przede wszystkim brać uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć oraz systematyczny udział ucznia w zajęciach i aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej (§ 9 Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych). Oceny śródroczne i roczne ustalane są na podstawie następujących kryteriów:

1) Stopień celujący otrzymuje uczeń, który:

a) osiągnięcia edukacyjne:

- opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określony podstawą programową i programem nauczania realizowanym w danej klasie,
- prawidłowo demonstruje ćwiczenia i umiejętności ruchowe, które były nauczane na zajęciach wychowania fizycznego,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe i nabyte wiadomości w czasie uprawiania indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej,
- wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności do rozwijania własnej sprawności fizycznej i dbania o zdrowie;

b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:

- brał udział w min. 90% zajęć,
- nie więcej niż dwa razy nie brał aktywnego udziału w lekcji w semestrze;

c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:

- z dużym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,
 - wzorowo pełni powierzone mu funkcje (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),
 - potrafi samodzielnie przygotować się do lekcji (przeprowadzić rozgrzewkę) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej,
 - potrafi samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,
 - skrupulatnie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
 - poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
 - przestrzega regulaminy obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,
 - przestrzega zasad czystej gry;
- d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych na poziomie powiatu, rejonu, województwa, ogólnopolskim lub bardzo chętnie i z dużym zaangażowaniem uczestniczy w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

2) Stopień bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

a) osiągnięcia edukacyjne:

- opanował pełen zakres wiedzy i umiejętności określony podstawą programową i programem nauczania realizowanym w danej klasie,
- prawidłowo demonstruje większość ćwiczeń i umiejętności ruchowych, które były nauczane na zajęciach wychowania fizycznego,
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe i nabyte wiadomości w czasie uprawiania indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej,

- wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności do rozwijania własnej sprawności fizycznej i dbania o zdrowie;

b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:

- brał udział w min. 80% zajęć,

- nie więcej niż dwa razy nie brał aktywnego udziału w lekcji w semestrze;

c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:

- z dużym zaangażowaniem wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji,

- bardzo dobrze pełni powierzone mu funkcje (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),

- potrafi samodzielnie przygotować się do lekcji (przeprowadzić rozgrzewkę) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej,

- potrafi samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń,

- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,

- przestrzega regulaminy obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,

- przestrzega zasad czystej gry;

d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- chętnie uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych lub w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

3) Stopień dobry otrzymuje uczeń, który:

a) osiągnięcia edukacyjne:

- nie opanował w pełni wiadomości określonych programem nauczania w danej klasie, ale opanował je na poziomie przekraczającym wymagania zawarte w podstawie programowej,
- potrafi zademonstrować wybrane ćwiczenia i umiejętności ruchowe, które były nauczane na zajęciach wychowania fizycznego,
- w większości przypadków stosuje opanowane umiejętności ruchowe i nabyte wiadomości w czasie uprawiania indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej,
- w większości przypadków wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności do rozwijania własnej sprawności fizycznej i dbania o zdrowie;

b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:

- brał udział w min. 70% zajęć,
- nie więcej niż dwa razy nie brał aktywnego udziału w lekcji w semestrze;

c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:

- z niepełnym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia w czasie lekcji,
- dobrze pełni powierzone mu funkcje (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),
- potrafi z podpowiedziami nauczyciela przygotować się do lekcji (przeprowadzić rozgrzewkę) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej,
- potrafi z pomocą współćwiczącego przygotować miejsce ćwiczeń,
- w większości przypadków stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- w większości przypadków poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- w większości przypadków przestrzega regulaminy obiektów sportowych,

w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,

- w większości przypadków przestrzega zasad czystej gry;

d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej:

- niezbyt często uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych lub w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

4) Stopień dostateczny otrzymuje uczeń, który:

a) osiągnięcia edukacyjne:

- opanował wiadomości i umiejętności określone programem nauczania w danej klasie na poziomie nieprzekraczającym wymagań zawartych w podstawie programowej,

- potrafi zademonstrować niewiele ćwiczeń i umiejętności ruchowych, które były nauczane na zajęciach wychowania fizycznego,

- rzadko stosuje opanowane umiejętności ruchowe i nabyte wiadomości w czasie uprawiania indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej,

- rzadko wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności do rozwijania własnej sprawności fizycznej i dbania o zdrowie;

b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:

- brał udział w min. 60% zajęć,

- nie więcej niż trzy razy nie brał aktywnego udziału w lekcji w semestrze;

c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:

- z małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia w czasie lekcji;

- niechętnie pełni powierzone mu funkcje (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),

- potrafi z podpowiedziami nauczyciela przygotować się do lekcji (przeprowadzić rozgrzewkę) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej,
- potrafi z pomocą współwiczającego lub nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń,
- sporadycznie nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- sporadycznie nie poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- sporadycznie nie przestrzega regulaminów obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,
- sporadycznie nie przestrzega zasad czystej gry;
- d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- sporadycznie uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych lub działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

5) Stopień dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

- a) osiągnięcia edukacyjne:
 - ma braki w opanowaniu podstaw programowych, ale braki te nie przekraczają możliwości uzyskania przez ucznia podstawowej wiedzy i umiejętności z wychowania fizycznego w ciągu dalszej nauki,
 - ma problemy w zademonstrowaniu podstawowych ćwiczenia i umiejętności ruchowych, które były nauczane na zajęciach wychowania fizycznego, ale robi postępy,
 - bardzo rzadko stosuje opanowane umiejętności ruchowe i nabyte wiadomości w czasie uprawiania indywidualnych i zespołowych form

aktywności fizycznej,

- bardzo rzadko wykorzystuje nabyte wiadomości i umiejętności do rozwijania własnej sprawności fizycznej i dbania o zdrowie;

b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:

- brał udział w min. 50% zajęć,

- nie więcej niż cztery razy nie brał aktywnego udziału w lekcji w semestrze;

c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:

- z bardzo małym zaangażowaniem wykonuje ćwiczenia w czasie lekcji,

- bardzo niechętnie pełni powierzone mu funkcje (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),

- ma problem z przygotowaniem się do lekcji (przeprowadzeniem rozgrzewki) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej, ale z pomocą nauczyciela robi postępy,

- potrafi z pomocą współwiczającego lub nauczyciela przygotować miejsce ćwiczeń,

- często nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,

- często nie poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,

- często nie przestrzega regulaminów obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,

- często nie przestrzega zasad czystej gry;

d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- raczej nie uczestniczy w szkolnych i pozaszkolnych zawodach

sportowych oraz w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz

kultury fizycznej.

6) Stopień niedostateczny otrzymuje uczeń, który:

a) osiągnięcia edukacyjne:

- nie opanował wiadomości i umiejętności określonych w podstawie programowej przedmiotu nauczania w danej klasie, a braki w wiadomościach uniemożliwiają dalsze zdobywanie wiedzy z tego przedmiotu;

b) systematyczny udział ucznia w zajęciach wychowania fizycznego:

- brał udział w poniżej 50% zajęć,
- powyżej czterech razy nie brał aktywnego udziału w lekcji w semestrze;

c) wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć:

- ćwiczenia w czasie lekcji wykonuje bez zaangażowania,
- unika pełnienia powierzonych mu funkcji (kapitana, organizatora, sędziego, asekurującego itp.),
- nie potrafi przygotować się do lekcji (przeprowadzić rozgrzewki) z uwzględnieniem określonej dyscypliny sportowej,
- nie potrafi przygotować miejsca ćwiczeń,
- nie stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego,
- nie poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń, przyborów i obiektów sportowych szkoły,
- nie przestrzega regulaminów obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia wychowania fizycznego,
- nie przestrzega zasad czystej gry;

d) aktywność w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

- unika uczestniczenia w szkolnych i pozaszkolnych zawodach sportowych oraz w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.

KLASA 1

PIŁKA SIATKOWA – ODBICIA PIŁKI (górne i dolne)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny odbicia piłki w parach bez siatki nieprawidłowa postawa, zła technika

Dobry odbicia piłki w parach bez siatki błędy w postawie, błędy w technice

Bardzo dobry odbicia piłki w parach bez siatki prawidłowa postawa, prawidłowa technika

Celujący odbicia piłki w parach bez siatki „odbiór dołem-przebiecie górą prawidłowa postawa, prawidłowa technika

PIŁKA SIATKOWA - ZAGRYWKA SPOSOBEM DOLNYM (4 PRÓBY)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny 1 zagrywka wykonana poprawnie

Dobry 2 zagrywki wykonane poprawnie

Bardzo dobry 3 zagrywki wykonane poprawnie

Celujący 2 zagrywki wykonane w określone miejsce na boisku

PIŁKA KOSZYKOWA – KOZŁOWANIE PIŁKI SLALOMEM

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny nieprawidłowa postawa, nieprawidłowa praca ręki kozłującej, wolne tempo,

Dobry tempo właściwe, drobne błędy techniczne

Bardzo dobry prawidłowa postawa oraz prawidłowa praca ręki kozłującej,

(dopuszczalny 1 błąd)

Celujący swobodne, prawidłowe operowanie prawą i lewą ręką, wszystkie elementy wykonane prawidłowo

PIŁKA KOSZYKOWA - RZUT DO KOSZA Z BIEGU

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny prawidłowy dwutakt, niewłaściwy i niecelny rzut

Dobry prawidłowy dwutakt, właściwy, niecelny rzut

Bardzo dobry prawidłowy dwutakt, celny rzut (drobne błędy techniczne)

Celujący prawidłowy dwutakt, celny rzut ręką sprawniejszą

RTM - WALC WIEDEŃSKI

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia

między krokami, brak estetyki ruchu

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia

między krokami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami oraz wykorzystanie inwencji twórczej

ROZGRZEWKA

Dopuszczający Uczeń biernie uczestniczy w rozgrzewce lub wykonuje ją w minimalnym zakresie, pomija większość ćwiczeń, nie zna ich przebiegu, częste błędy, brak zaangażowania

Dostateczny Uczeń wykonuje rozgrzewkę niesystematycznie, pomija niektóre ćwiczenia lub wykonuje je niedbale i bez zaangażowania, często popełnia błędy techniczne, Tempo zbyt wolne lub nieadekwatne do charakteru ćwiczeń, wymaga stałej kontroli i przypominania przez nauczyciela

Dobry Uczeń wykonuje rozgrzewkę z niewielkimi brakami, np. pominięcie kilku ćwiczeń lub zbyt krótki czas trwania poszczególnych elementów, pojawiają się drobne błędy techniczne

Bardzo dobry Uczeń wykonuje rozgrzewkę pełną i samodzielną, ćwiczenia są odpowiednio dobrane, technika poprawna lub z drobnymi błędami, tempo i intensywność są odpowiednie

Celujący Uczeń wykonuje pełną rozgrzewkę samodzielnie, ćwiczenia dobrane są prawidłowo do tematu lekcji, zawierają wszystkie etapy: bieg, ćwiczenia ogólnorozwojowe, dynamiczne, rozciągające, Dbą o poprawną technikę wykonania, tempo i płynność, Utrzymuje zaangażowanie grupy, zachęca innych, wykazuje inicjatywę

KLASA 2

PIŁKA SIATKOWA – ODBICIA PIŁKI (górne i dolne nad sobą)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny odbicia piłki nad sobą, nieprawidłowa postawa, zła technika

Dobry odbicia piłki nad sobą, błędy w postawie, błędy w technice

Bardzo dobry odbicia piłki nad sobą prawidłowa postawa, prawidłowa technika

Celujący odbicia piłki nad sobą, odbiór dołem-przebiecie górą prawidłowa postawa,

prawidłowa technika

PIŁKA SIATKOWA - ZAGRYWKA (DO WYBORU) (4 PRÓBY)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny 1 zagrywka wykonana poprawnie

Dobry 2 zagrywki wykonane poprawnie

Bardzo dobry 3 zagrywki wykonane poprawnie

Celujący 2 zagrywki wykonane w określone miejsce na boisku

PIŁKA KOSZYKOWA – KOŻŁOWANIE PIŁKI SLALOMEM ZAKOŃCZONE

RZUTEM

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny nieprawidłowa postawa, nieprawidłowa praca ręki kożłującej, wolne tempo, prawidłowy dwutakt, niewłaściwy i niecelny rzut

Dobry tempo właściwe, drobne błędy techniczne, prawidłowy dwutakt, właściwy, niecelny rzut

Bardzo dobry prawidłowa postawa oraz prawidłowa praca ręki kożłującej, prawidłowy dwutakt, celny rzut (dopuszczalny 1 błąd)

Celujący swobodne, prawidłowe operowanie prawą i lewą ręką, wszystkie elementy wykonane prawidłowo

RTM - WALC ANGIELSKI

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, brak estetyki ruchu

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami oraz wykorzystanie inwencji twórczej

ROZGRZEWKA

Dopuszczający Uczeń biernie uczestniczy w rozgrzewce lub wykonuje ją w minimalnym zakresie, pomija większość ćwiczeń, nie zna ich przebiegu, częste błędy, brak zaangażowania

Dostateczny Uczeń wykonuje rozgrzewkę niesystematycznie, pomija niektóre ćwiczenia lub wykonuje je niedbale i bez zaangażowania, często popełnia błędy techniczne, Tempo zbyt wolne lub nieadekwatne do charakteru ćwiczeń, wymaga stałej kontroli i przypominania przez nauczyciela

Dobry Uczeń wykonuje rozgrzewkę z niewielkimi brakami, np. pominięcie kilku ćwiczeń lub zbyt krótki czas trwania poszczególnych elementów, pojawiają się drobne błędy techniczne

Bardzo dobry Uczeń wykonuje rozgrzewkę pełną i samodzielną, ćwiczenia są odpowiednio dobrane, technika poprawna lub z drobnymi błędami, tempo i intensywność są odpowiednie

Celujący Uczeń wykonuje pełną rozgrzewkę samodzielnie, ćwiczenia dobrane są prawidłowo do tematu lekcji, zawierają wszystkie etapy: bieg, ćwiczenia ogólnorozwojowe, dynamiczne, rozciągające, Dbą o poprawną technikę wykonania, tempo i płynność, Utrzymuje zaangażowanie grupy, zachęca innych, wykazuje inicjatywę

KLASA 3

PIŁKA SIATKOWA – ODBICIA PIŁKI (naprzemienne nad sobą)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny odbicia piłki nad sobą, nieprawidłowa postawa, zła technika

Dobry odbicia piłki nad sobą, błędy w postawie, błędy w technice

Bardzo dobry odbicia piłki nad sobą prawidłowa postawa, prawidłowa technika, drobne błędy techniczne

Celujący odbicia piłki nad sobą, prawidłowa postawa, prawidłowa technika

PIŁKA SIATKOWA - ZAGRYWKA SPOSOBEM GÓRNYM (4 PRÓBY)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny 1 zagrywka wykonana poprawnie

Dobry 2 zagrywki wykonane poprawnie

Bardzo dobry 3 zagrywki wykonane poprawnie

Celujący 2 zagrywki wykonane w określone miejsce na boisku

PIŁKA KOSZYKOWA - RZUT DO KOSZA Z BIEGU PO PODANIU

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny prawidłowy dwutakt, niewłaściwy i niecelny rzut, błędy w podaniach piłki

Dobry prawidłowy dwutakt, właściwy, niecelny rzut, drobne błędy w podaniu piłki

Bardzo dobry prawidłowy dwutakt, celny rzut (drobne błędy techniczne)

Celujący prawidłowy dwutakt, celny rzut ręką sprawniejszą, prawidłowe podania piłki

RTM - CHA CHA

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny błędne wykonanie poszczególnych elementów, brak estetyki ruchu

Dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, brak estetyki ruchu

Bardzo dobry prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu

Celujący prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia

RTM - UKŁAD NA STEPIE

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia, prezentuje podstawowe elementy ruchu w aerobiku

Dostateczny podejmuje próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu w aerobiku z muzyką, przyjmuje prawidłową postawę wyjściową do ćwiczeń fitness

Dobry wykonuje własny krótki układ aerobiku do muzyki

Bardzo dobry prezentuje swój układ aerobiku do muzyki i prezentuje go, prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu (dopuszczalne drobne błędy)

Celujący przygotowuje własne układy aerobiku do muzyki i prezentuje go, prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu

ROZGRZEWKA

Dopuszczający Uczeń biernie uczestniczy w rozgrzewce lub wykonuje ją w minimalnym zakresie, pomija większość ćwiczeń, nie zna ich przebiegu, częste błędy, brak zaangażowania

Dostateczny Uczeń wykonuje rozgrzewkę niesystematycznie, pomija niektóre ćwiczenia lub wykonuje je niedbale i bez zaangażowania, często popełnia błędy techniczne, Tempo zbyt wolne lub nieadekwatne do charakteru ćwiczeń, wymaga stałej kontroli i przypominania przez nauczyciela

Dobry Uczeń wykonuje rozgrzewkę z niewielkimi brakami, np. pominięcie kilku ćwiczeń lub zbyt krótki czas trwania poszczególnych elementów, pojawiają się drobne błędy techniczne

Bardzo dobry Uczeń wykonuje rozgrzewkę pełną i samodzielną, ćwiczenia są odpowiednio dobrane, technika poprawna lub z drobnymi błędami, tempo i intensywność są odpowiednie

Celujący Uczeń wykonuje pełną rozgrzewkę samodzielnie, ćwiczenia dobrane są prawidłowo do tematu lekcji, zawierają wszystkie etapy: bieg, ćwiczenia ogólnorozwojowe, dynamiczne, rozciągające, Dbą o poprawną technikę wykonania, tempo i płynność, Utrzymuje zaangażowanie grupy, zachęca innych, wykazuje inicjatywę

KLASA 4

PIŁKA SIATKOWA – ZBIKIE PIŁKI

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny atak bez wysokiego wyskoku spod piłki, tor lotu piłki po odbiciu od ręki w górę

Dobry atak z wysokiego wyskoku spod piłki, piłka trafia w pole

Bardzo dobry atak z wysokiego wyskoku przed piłką, piłka trafia w pole

Celujący prawidłowa postawa, prawidłowa technika wykonania atak z wysokiego wyskoku przed piłką, piłka silnie uderzona trafia w pole

PIŁKA SIATKOWA – ODBICIA PIŁKI (naprzemienne nad sobą w określonym obszarze)

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny odbicia piłki nad sobą, nieprawidłowa postawa, zła technika

Dobry odbicia piłki nad sobą, błędy w postawie, błędy w technice

Bardzo dobry odbicia piłki nad sobą prawidłowa postawa, prawidłowa technika, drobne błędy techniczne, wyjście z określonego obszaru

Celujący odbicia piłki nad sobą, prawidłowa postawa, prawidłowa technika, nie opuszczanie określonego obszaru

PIŁKA KOSZYKOWA - RZUT Z DYSTANSU

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia

Dostateczny niewłaściwy i niecelny rzut

Dobry prawidłowa postawa, właściwy, niecelny rzut

Bardzo dobry prawidłowa postawa, celny rzut (drobne błędy techniczne)

Celujący prawidłowa, celny rzut ręką sprawniejszą

RTM - DOWOLNY UKŁAD TANECZNY

Dopuszczający przystąpienie do zaliczenia, prezentuje podstawowe elementy ruchu

Dostateczny podejmuje próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu z muzyką, przyjmuje prawidłową postawę ciała

Dobry wykonuje własny krótki układ do muzyki

Bardzo dobry przygotowuje swój układ do muzyki i prezentuje go, prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu (dopuszczalne drobne błędy)

Celujący przygotowuje własne układy do muzyki i prezentuje go, prawidłowe wykonanie poszczególnych elementów, płynne przejścia między krokami, estetyka ruchu

ROZGRZEWKĄ

Dopuszczający Uczeń biernie uczestniczy w rozgrzewce lub wykonuje ją w minimalnym zakresie, pomija większość ćwiczeń, nie zna ich przebiegu, częste błędy, brak zaangażowania

Dostateczny Uczeń wykonuje rozgrzewkę niesystematycznie, pomija niektóre ćwiczenia lub wykonuje je niedbale i bez zaangażowania, często popełnia błędy techniczne, Tempo zbyt wolne lub nieadekwatne do charakteru ćwiczeń, wymaga stałej kontroli i przypominania przez nauczyciela

Dobry Uczeń wykonuje rozgrzewkę z niewielkimi brakami, np. pominięcie kilku ćwiczeń lub zbyt krótki czas trwania poszczególnych elementów, pojawiają się drobne błędy techniczne

Bardzo dobry Uczeń wykonuje rozgrzewkę pełną i samodzielną, ćwiczenia są odpowiednio dobrane, technika poprawna lub z drobnymi błędami, tempo i intensywność są odpowiednie

Celujący Uczeń wykonuje pełną rozgrzewkę samodzielnie, ćwiczenia dobrane są prawidłowo do tematu lekcji, zawierają wszystkie etapy: bieg, ćwiczenia ogólnorozwojowe, dynamiczne, rozciągające, dba o poprawną technikę wykonania, tempo i płynność, utrzymuje zaangażowanie grupy, zachęca innych, wykazuje inicjatywę

ZNAJOMOSĆ PRZEPISÓW PIŁKA SIATKOWA, PIŁKA KOSZYKOWA, PIŁKA RĘCZNA

Dopuszczający Uczeń wie na czym polega gra w siatkówkę i koszykówkę oraz ilu zawodników gra na boisku

Dostateczny kiedy drużyna otrzymuje punkt, ile trwa mecz koszykówki, kiedy jest błąd kroków

Dobry co to jest błąd czterech odbić, jaka jest wartość zdobytego kosza, kiedy jest błąd kozłowania

Bardzo dobry co to jest błąd podwójnego odbicia, gdzie znajduje się pole ataku i pole obrony, co to jest błąd połowy, ile przewinień może mieć zawodnik podczas meczu

Celujący zna sygnalizację sędziego, wie, kiedy przyznaje się rzut wolny