

Zadania kontrolno sprawdzające ustalone przez zespół nauczycieli wychowania fizycznego w szczególnych przypadkach mogą zostać zmienione czy też dostosowane do poszczególnych klas lub uczniów w zależności od poziomu sprawności fizycznej i możliwości klasy / ucznia. Nauczyciel indywidualnie wybiera sprawdziany, nie ma obowiązku wykonać wszystkich zadań kontrolno – sprawdzających przewidzianych w danej klasie, ma możliwość indywidualnego ustalenia sprawdzianu.

Zgodnie ze statutem szkoły uczeń, który uzyskał ocenę dostateczną lub niższą po zaopiniowaniu trenera i wychowawcy, decyzją Dyrektora Szkoły może być przesunięty do klasy ogólnej.

Klasa 6

Piłka siatkowa

1 Plasowanie piłki

Bardzo dobry - uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

Dobry - uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne

Dostateczny - w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne

Dopuszczający - uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

Niedostateczny - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2 Rozegranie piłki na trzy odbicia

Bardzo dobry- uczeń celnie rozgrywa piłkę do partnera, prawidłowe ustawienie nóg, ułożenie rąk

Dobry- uczeń popełnia niewielkie błędy podczas ćwiczenia

Dostateczny- uczeń popełnia rażące błędy podczas wykonywania ćwiczenia

Dopuszczający- uczeń przystąpił do zaliczenia ale we wszystkich elementach ćwiczenia popełnia błędy

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

3 Odbicia piłki w parach

Bardzo dobry- uczeń prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym, w prawidłowej pozycji siatkarskiej przemieszcza się w kierunku piłki, potrafi połączyć pracę rąk i nóg

Dobry- prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym, pojawiają się nieliczne błędy w przemieszczaniu się oraz w pracy rąk i nóg

Dostateczny- uczeń próbuje odbijać piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym jednak w trakcie ćwiczenia nie zachowuje prawidłowego ułożenia rąk i nóg, występują błędy odbicia

Dopuszczający- uczeń zna pozycję w jakiej należy przystąpić do odbić piłki (ułożenie rąk i nóg) jednak ma duże problemy z poruszaniem się oraz odbijaniem piłki

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Koszykówka

1 Rzut pozycyjny

Bardzo dobry- uczeń w trakcie wykonywania ćwiczenia przyjmuje prawidłową postawę, poprawnie technicznie wykonuje rzut do kosza, często rzuty są celne

Dobry- uczeń wykonuje ćwiczenie z minimalnymi błędami technicznymi

Dostateczny- uczeń ma problemy z prawidłowym wykonaniem ćwiczenia (znaczące błędy techniczne)

Dopuszczający- technika rzutu jest nieprawidłowa, uczeń podejmuje tylko próby

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2 Rzut piłki do kosza po podaniu z P i L strony

Bardzo dobry- uczeń wykonuje ćwiczenie w dobrym tempie, prawidłowo technicznie, rzut nie zawsze jest celny

Dobry- uczeń wykonuje zadanie ruchowe z małymi błędami

Dostateczny- w czasie wykonywania zadania pojawiają się błędy techniczne (błąd kroków, złe tempo i technika rzutu do kosza)

Dopuszczający- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Gimnastyka

1 Przewrót w przód z odbicia obunóż przez przeszkodę

Bardzo dobry- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z rozbiegu, z właściwym odbiciem, fazą lotu, zachowuje odpowiednie tempo, pokonuje przeszkodę

Dobry- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z rozbiegu, z właściwym odbiciem, fazą lotu, wolne tempo wykonania ćwiczenia, ma problem z pokonaniem przeszkody

Dostateczny- uczeń wykonuje przewrót z miejsca z błędami (uginanie nóg w kolanach, podpieranie rękoma, złe ułożenie głowy, wolne tempo), uczeń nie pokonuje przeszkody

Dopuszczający- uczeń ma wielkie problemy z wykonaniem ćwiczenia, jednak podchodzi do próby

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2 Stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją przy drabinkach

Bardzo dobry- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie

Dobry- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie, jednak pojawiają się drobne błędy (minimalna pomoc nauczyciela)

Dostateczny- uczeń w trakcie wykonywania ćwiczenia, korzysta z pomocy i ochrony polegającej na pomaganiu przy dochodzeniu do stania i podtrzymaniu stania na rękach

Dopuszczający- uczeń wykonuje ćwiczenie poprzez odbicie nogami z wymachem nożycowym, jednak nie potrafi dojść do pionu

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

3 Układ ćwiczeń gimnastycznych

Bardzo dobry- uczeń poprawnie wykonuje układ gimnastyczny zawierający poznane ćwiczenia gimnastyczne

Dobry- uczeń wykonuje układ gimnastyczny, w niektórych elementach pojawiają się minimalne błędy

Dostateczny- uczeń wykonuje w układzie najprostsze ćwiczenia w których pojawiają się drobne błędy

Dopuszczający- uczeń przystąpił do zaliczenia jednak w trakcie wykonywania układu ma problem z utrzymaniem równowagi, popełnia rażące błędy

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

4 Skok rozkroczny przez kozła

Bardzo dobry- uczeń prawidłowo, we właściwym tempie i odbiciem wykonuje przeskok przez kozła zakończony prawidłową postawą

Dobry- uczeń prawidłowo, w wolniejszym tempie wykonuje przeskok przez kozła, ma problem z utrzymaniem prawidłowej postawy

Dostateczny- uczeń ma problemy z wykonaniem skoku, pojawiają się znaczące błędy, wolne tempo

Dopuszczający- uczeń wykona właściwy rozbieg, odbicie i naskok na kozła na kolana lub stopy

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Lekka atletyka

1 Skok wzwyż techniką naturalną

Bardzo dobry- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

Dobry- uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne

Dostateczny- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne

Dopuszczający- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2 Rzut piłką palantową

Bardzo dobry- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

Dobry- uczeń podczas wykonywania zadania popełnia niewielkie błędy techniczne

Dostateczny- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne

Dopuszczający- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

3 Wytrzymałościowy bieg terenowy

Bardzo dobry – uczeń brał udział w biegu terenowym, wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji

Dobry – brał udział w biegu terenowym, lekkie błędy podczas techniki biegu

Dostateczny - brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, udział w biegu potraktował jako konieczność

Dopuszczający - brał udział w biegu terenowym, nie wykazał się ambicją w trakcie rywalizacji, bieg potraktował jako konieczność, negował potrzebę startu

Niedostateczny – uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

Piłka ręczna

1 Rzut do bramki z wysoku po podaniu

Bardzo dobry- uczeń wykonuje ćwiczenie w dobrym tempie, prawidłowo technicznie, rzut nie zawsze jest celny

Dobry- uczeń wykonuje zadanie ruchowe z małymi błędami

Dostateczny- w czasie wykonywania zadania pojawiają się błędy techniczne(błąd kroków, złe tempo i technika rzutu do bramki)

Dopuszczający- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

2 Rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu slalomem

Bardzo dobry- uczeń wykonuje ćwiczenie w dobrym tempie, prawidłowo technicznie, rzut nie zawsze jest celny

Dobry- uczeń wykonuje zadanie ruchowe z małymi błędami

Dostateczny- w czasie wykonywania zadania pojawiają się błędy techniczne(błąd kroków, złe tempo i technika kozłowania oraz rzutu do bramki)

Dopuszczający- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy techniczne

Niedostateczny- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

PŁYWANIE

OCENA CELUJĄCA:

1. Udział w zawodach pływackich, uzyskanie miejsca na podium w zawodach umieszczonych w kalendarzu Małopolskiego Okręgowego Związku Pływackiego lub Polskiego Związku Pływackiego, nienaganna systematyka na zajęciach.
2. Zaangażowanie w przebieg i przygotowanie do zajęć, systematyczność; dopuszczalne są 3 braki stroju w semestrze, aktywność na zajęciach.
3. Sprawdzian z następujących form aktywności.

✧ **Pływanie I SEMESTR** – sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100,200m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200m stylem dowolnym, 100m stylem zmiennym.

Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA).

✧ **II SEMESTR** sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100,200m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200,400m stylem dowolnym, 100,200m stylem zmiennym.

Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA). Ocena progresu wyniku.

OCENA BARDZO DOBRA:

1. Udział w zawodach pływackich, uzyskanie wyniku pływackiego odpowiedniego do swoich umiejętności oraz sprawności fizycznej.
2. Zaangażowanie w przebieg i przygotowanie do zajęć, systematyczność; dopuszczalne są 4 braki stroju, aktywność na zajęciach.
3. Sprawdzian z następujących form aktywności.

✧ **Pływanie I SEMESTR** – sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200m stylem dowolnym, 100m stylem zmiennym.

✧ Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA).Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA).

✧ **II SEMESTR** – sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200m stylem dowolnym, 100m stylem zmiennym. Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA). Ocena progresu wyniku.

OCENA DOBRA:

1. Udział w zawodach pływackich, uzyskanie wyniku pływackiego odpowiedniego do swoich umiejętności oraz sprawności fizycznej.
2. Zaangażowanie w przebieg i przygotowanie do zajęć, systematyczność; dopuszczalne jest 5 braków stroju, aktywność na zajęciach.
3. Sprawdzian z następujących form aktywności.
 - ✦ **Pływanie I SEMESTR** – sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200m stylem dowolnym, 100m stylem zmiennym. Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA).
 - ✦ **II SEMESTR** – sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200m stylem dowolnym, 100m stylem zmiennym. Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA). Ocena progresu wyniku.

OCENA DOSTATECZNA:

1. Udział w zawodach pływackich, uzyskanie wyniku pływackiego odpowiedniego do swoich umiejętności oraz sprawności fizycznej.
2. Zaangażowanie w przebieg i przygotowanie do zajęć, systematyczność; dopuszczalne jest 6 braków stroju, aktywność na zajęciach.
3. Sprawdzian z następujących form aktywności.
 - ✦ **Pływanie I SEMESTR** – sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200m stylem dowolnym, 100m stylem zmiennym. Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA).
 - ✦ **II SEMESTR** – sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200m stylem dowolnym, 100m stylem zmiennym. Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA). Ocena progresu wyniku.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA:

1. Rzadkie uczestnictwo w zawodach pływackich, uzyskanie słabych wyników pływackiego odpowiedniego do swoich umiejętności oraz sprawności fizycznej.
2. Słabe zaangażowanie w przebieg i przygotowanie do zajęć, brak systematyczności; notoryczne braki stroju (więcej niż 8 w semestrze), małą aktywność na zajęciach.
3. Sprawdzian z następujących form aktywności.
 - ✦ **Pływanie I SEMESTR** – sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200m stylem dowolnym, 100m stylem zmiennym. Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA).
 - ✦ **II SEMESTR** – sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200m stylem dowolnym, 100m stylem zmiennym. Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA). Ocena progresu wyniku.

OCENA NIEDOSTATECZNA:

1. Brak uczestnictwa w zawodach pływackich, uzyskanie słabych wyników pływackich odpowiednich do swoich umiejętności oraz sprawności fizycznej.
2. Słabe zaangażowanie w przebieg i przygotowanie do zajęć, notoryczne braki stroju, małą aktywność na zajęciach.
3. Sprawdzian z następujących form aktywności.
 - ✦ **Pływanie I SEMESTR** – sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200m stylem dowolnym, 100m stylem zmiennym. Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA).
 - ✦ **II SEMESTR** – sprawdzian z pływania na czas: 50m stylem motylkowym, 50,100m stylem klasycznym, 50,100,200m stylem grzbietowym, 50,100,200m stylem dowolnym, 100m stylem zmiennym. Ocena za technikę, nawrót oraz start (wytyczne PZP i FINA). Ocena progresu wyniku.