

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 przeniesiony do klasy ogólnej.**

## **Klasa 5**

### **PŁYWANIE KLASA 5**

#### **OCENA CELUJĄCA**

- aktywny udział w większości zajęć szkolnych i pozalekcyjnych
- zaangażowanie w przebieg i systematyczność przygotowania do zajęć
- udział w większości zawodów pływackich
- uzyskanie miejsca na podium (w zawodach umieszczonych w kalendarzu Małopolskiego Okręgowego Związku Pływackiego lub Polskiego Związku Pływackiego) lub uzyskanie klasyfikacji sportowej odpowiedniej do swojego rocznika.

#### **OCENA BARDZO DOBRA**

- aktywny udział w większości zajęć szkolnych i pozalekcyjnych
- zaangażowanie w przebieg i systematyczność przygotowania do zajęć
- udział w większości zawodów pływackich

#### **OCENA DOBRA**

- aktywny udział w większości zajęć szkolnych i pozalekcyjnych
- zaangażowanie w przebieg i systematyczność przygotowania do zajęć

#### **OCENA DOSTATECZNA**

- udział w zajęciach szkolnych
- małe zaangażowanie w przebieg i niska systematyczność przygotowania do zajęć

#### **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

- sporadyczny udział w zajęciach szkolnych
- bardzo małe zaangażowanie w przebieg i bardzo niska systematyczność przygotowania do zajęć

#### **OCENA NIEDOSTATECZNA**

- otrzymuje uczeń, który wykazuje szczególnie lekceważący stosunek do obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu, nie bierze czynnego udziału w lekcji, swoim zachowaniem dezorganizuje pracę, stwarza niebezpieczeństwo dla siebie i innych

W ciągu roku szkolnego wykonywane są następujące sprawdziany na pływalni:

### **KLASA 5**

- 50m st. dowolnym
- 50m st. klasycznym
- 50m st. grzbietowym
- 25m st. motylkowym
- 100m st. zmiennym

### **OCENA sprawdzianu na pływalni:**

- Bardzo dobra - uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo (kontrola techniki pływania, nawrotów i startów)
- Dobra - uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielkie błędy
- Dostateczna - w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy
- Dopuszczająca - uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania
- Niedostateczna - uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **Piłka siatkowa**

#### **1 Zagrywka sposobem dowolnym(dolnym, tenisowa)**

**Bardzo dobry-** uczeń prawidłowo wykona 5 z 6 zagrywek

**Dobry-** uczeń prawidłowo wykona 4 z 6 zagrywek

**Dostateczny-** uczeń prawidłowo wykona 3 z 6 zagrywek

**Dopuszczający-** uczeń przystąpi do zaliczenia i próbuje wykonać zagrywkę, jednak popełnia błędy

**Niedostateczny-** uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **Naprzemienne odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym nad głową**

**Bardzo dobry-** prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym(10 i więcej razy) w postawie wysokiej

**Dobry-** prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym (mniej niż 10 razy) w postawie wysokiej

**Dostateczny-** uczeń próbuje kilkakrotnie odbić piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym jednak w trakcie ćwiczenia nie zachowuje prawidłowego ułożenia rąk i nóg

**Dopuszczający-** uczeń zna pozycję jaką należy przyjąć do odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym (ułożenie rąk i nóg) jednak ma duże problemy z odbijaniem piłki

**Niedostateczny-** uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **Odbicia piłki oburącz sposobem górnym w parach z odbiciem dodatkowym**

**Bardzo dobry-** prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym, porusza za piłką

**Dobry-** prawidłowo technicznie odbija piłkę sposobem oburącz górnym , błędy w poruszaniu się

**Dostateczny-** uczeń próbuje odbić piłkę sposobem oburącz górnym jednak w trakcie ćwiczenia nie zachowuje prawidłowego ułożenia rąk i nóg, kłopoty w poruszaniu się za piłką

**Dopuszczający-** uczeń zna pozycję jaką należy przyjąć do odbicia piłki sposobem oburącz górnym (ułożenie rąk i nóg) jednak ma duże problemy z odbijaniem piłki

**Niedostateczny-** uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **Koszykówka**

#### **Podania piłki w dwójkach w biegu**

**Bardzo dobry**- uczeń prawidłowo chwyta i podaje piłkę w dobrym tempie, wychodzi na pozycję

**Dobry**- uczeń poprawnie chwyta i podaje piłkę w dobrym tempie

**Dostateczny**- uczeń poprawnie chwyta i podaje piłkę, czasami nie wykonuje ćwiczenia w biegu

**Dopuszczający**- uczeń nie panuje nad piłką, często ją gubi

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **Rzut piłki do kosza z biegu po własnym kozłowaniu**

**Bardzo dobry**- uczeń wykonuje ćwiczenie w dobrym tempie, prawidłowo technicznie i wykonuje celnie rzut do kosza

**Dobry**- uczeń wykonuje zadanie ruchowe z małymi błędami

**Dostateczny**- w trakcie wykonywania ćwiczenia pojawiają się błędy techniczne(błąd kroków, złe tempo i technika rzutu)

**Dopuszczający**- uczeń wykonuje zadanie ruchowe z rażącymi błędami

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **Gimnastyka**

#### **Przewrót w przód z odbicia obunóż z naskokiem na ręce**

**Bardzo dobry**- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z rozbiegu, z właściwym odbiciem, fazą lotu, zachowuje odpowiednie tempo, przy czym nie popełnia błędów

**Dobry**- uczeń prawidłowo wykonuje ćwiczenie z rozbiegu, z właściwym odbiciem, fazą lotu, wolne tempo wykonania ćwiczenia

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

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

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **Przewrót w tył do rozkroku**

**Bardzo dobry**- uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłowo, bez żadnych błędów w odpowiednim tempie

**Dobry**- uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(minimalne ugięcie nóg w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania ćwiczenia)

**Dostateczny**- pojawiają się znaczące błędy: zgięte nogi w kolanach w rozkroku, zbyt wolne tempo wykonania, złe ułożenie rąk przy przewrocie

**Dopuszczający**- próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

#### **Przerzut bokiem**

**Bardzo dobry**- uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłowo, bez żadnych błędów, w odpowiednim tempie

**Dobry**- uczeń poprawnie wykonuje ćwiczenie, jednak popełnia minimalne błędy(minimalne ugięcie nóg, zbyt wolne tempo wykonania ćwiczenia)

**Dostateczny**- pojawiają się znaczące błędy: zgięte nogi w kolanach, ugięte ręce zbyt wolne tempo wykonania, zła postawa podczas wykonywania ćwiczenia

**Dopuszczający**- próby wykonania ćwiczenia są nieskuteczne

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **Piłka ręczna**

#### **Podanie półgórne jednorącz 2 biegu**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (technika kozłowania, tempo ćwiczenia)

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy podczas chwytów

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **Rzut piłki do bramki z biegu**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo w tempie

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błąd (ustawienie, odprowadzenie ręki)

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

## **Lekka atletyka**

### **1 Skok w dal z krótkiego rozbiegu**

**Bardzo dobry**- uczeń zadanie ruchowe wykonuje prawidłowo w tempie

**Dobry**- uczeń podczas wykonywania ćwiczenia popełnił niewielki błędy – tempo biegu, brak odbicia

**Dostateczny**- w czasie wykonywania zadania pojawiają się rażące błędy

**Dopuszczający**- uczeń przystąpił do zaliczenia, jednak nie wykonał zadania

**Niedostateczny**- uczeń jest na zajęciach i nie przystępuje do zaliczenia

### **Marszobieg w terenie**

**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

### **2 Rzut piłką lekarską w tył nad głowy**

**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