

*Przedmiotowy system oceniania z  
wychowania fizycznego od roku szkolnego  
2019/2020*

Nauczyciele wychowania fizycznego:

- *Grygowski Emil*
- *Podemski Łukasz*

Numer programu nauczania

*ZSO NR1. WF.P/15/2012*

Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego przedstawia szczegółowe informacje dotyczące form i kryteriów oceniania z wychowania fizycznego. Polega on na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę głównie na aktywną postawę wobec kultury fizycznej, co powinno wpłynąć na ukształtowanie nawyków i potrzeb niezbędnych do utrzymania zdrowia.

### **Spis treści:**

1. Kontrakt z uczniem.
2. Narzędzia i częstotliwość pomiaru badanych obszarów aktywności.
3. Zasady współdziałania z uczniami i rodzicami.
4. Obszary aktywności oceniane na lekcji.
5. Wiadomości i umiejętności oraz wymagania na ocenę szkolną.
6. Standardy wymagań na poszczególne oceny

### **I. Kontrakt z uczniem.**

1. Każdy uczeń jest oceniany zgodnie z zasadami sprawiedliwości.
2. Przedmiotem oceniania w całym roku szkolnym są:
  - wiadomości
  - umiejętności
  - wkład pracy własnej, aktywność
3. Obowiązuje następująca skala ocen:
  - niedostateczny
  - dopuszczający
  - dostateczny
  - dobry
  - bardzo dobry
  - celujący
4. Uczeń jest klasyfikowany dwa razy w roku:
  - klasyfikacja śródroczna
  - klasyfikacja końcowo roczną
5. Formy sprawdzania i oceniania:
  - sprawdziany umiejętności
  - aktywność na lekcjach
  - odpowiedzi ustne /odpowiedzi na pytania, argumentowanie, wnioskowanie/
6. Uczniowie od I-jej klasy zapoznawani są z kryteriami oceniania.
7. Uczeń jest zobowiązany mieć na lekcji odpowiedni strój sportowy i obuwie zmienne.
8. Sprawdziany umiejętności są obowiązkowe.
9. Jeśli uczeń z przyczyn losowych /nieobecność usprawiedliwiona, zwolnienie

z wykonywania ćwiczeń/ opuścił sprawdzian, powinien przystąpić do zaliczenia w ciągu dwóch tygodni.

10. Uczeń ma możliwość zgłosić nieprzygotowanie do zajęć z powodu braku stroju trzykrotnie w roku szkolnym .

11. Uczeń ma prawo nie brać aktywnego udziału w zajęciach jeżeli posiada zwolnienie lekarskie, a dziewczęta w czasie niedyspozycji, jeśli także posiadają zwolnienie.

12. Nie ocenia się ucznia w trudnej sytuacji losowej.

13. Uczeń, który opuścił więcej niż 50% godzin lekcyjnych, może być nieklasyfikowany z przedmiotu. Przeprowadza się dla niego egzamin klasyfikacyjny.

14. Ocenę śródroczną ustala się na podstawie wszystkich ocen z wiedzy i umiejętności oraz aktywności na lekcji.

15. Oceny wystawiane przez nauczyciela są jawne i na prośbę ucznia lub opiekunów nauczyciel uzasadnia swoją decyzję.

16. O ocenie pozytywnej uczeń powinien być poinformowany 14 dni przed klasyfikacją, a o ocenie niedostatecznej - miesiąc wcześniej.

17. Uczeń, który posiada zwolnienie lekarskie śródroczne lub całoroczne otrzymuje ocenę z zakresu wiadomości.

18. Ocena roczna jest oceną całościową, czyli uwzględniającą poszczególne postępy w nauce i zdobyte umiejętności.

19. Na koniec półroczna uczeń może uzyskać wyższą ocenę angażując się w sportowe życie szkoły, to samo dotyczy oceny rocznej.

21. Nieprzestrzeganie powyższych postanowień wiąże się z powiadomieniem wychowawcy i opiekunów.

22. Niedyspozycję należy zgłosić przed lekcją, inaczej nie będzie uwzględniana.

23. Uczestnictwo na zajęciach SKS jest podstawą do podwyższenia oceny o jeden stopień.

24. Poprawa sprawdzianów odbywa się raz w tygodniu w terminie ustalonym przez nauczyciela, lecz przed upływem dwóch tygodni od sprawdzianu.

25. Zwolnienia z wychowania fizycznego semestralne lub roczne wydaje dyrektor szkoły na podstawie orzeczenia lekarskiego. Orzeczenia całoroczne lub semestralne należy dostarczać na początku roku (wrzesień) lub semestru (styczeń) . W wyjątkowych przypadkach przyjmowane są usprawiedliwienia od rodziców nie więcej niż raz w miesiącu.

## **II. Narzędzia i częstotliwość pomiaru badanych obszarów aktywności.**

- sprawdziany umiejętności
- sędziowanie
- organizacja rozrywek
- aktywność na lekcji
- dodatkowe pozytywne oceny za udział w zawodach i rozgrywkach

## **III. Zasady współdziałania z uczniami i rodzicami.**

Uczniowie i rodzice na początku roku szkolnego zapoznają się z przedmiotowym systemem oceniania.

### **NAUCZYCIEL - UCZEŃ**

1. Nauczyciel dokładnie planuje pracę na cały rok szkolny.
2. Na początku września nauczyciel zapoznaje uczniów z programem i planem pracy.
3. Na prośbę ucznia może on otrzymać ustne uzasadnienie wystawionej oceny.
4. Nauczyciel mobilizuje ucznia do dalszej pracy.
5. Nauczyciel pomaga uczniowi w samodzielnym planowaniu pracy, nauki i rozwoju.
6. Nauczyciel wdraża ucznia do samooceny i samodzielności.
7. Nauczyciel wspomaga ucznia w przygotowywaniu się do zawodów i rozgrywek.

### **NAUCZYCIEL - RODZICE**

1. Konsultacje indywidualne odbywają się w czasie ogólnych zebrań szkolnych.
2. Istnieje możliwość konsultacji telefonicznej.
3. Podczas konsultacji lub zebrań nauczyciel przekazuje rodzicom:
  - informacje o postępach ucznia,
  - informacje o trudnościach i uzdolnieniach ucznia,
  - wskazówki do pracy ze swoim dzieckiem.
5. Nauczyciel informuje o przewidywanych ocenach niedostatecznych wśród semestralnych i końcowo rocznych z miesięcznym wyprzedzeniem.

## **IV. Obszary aktywności oceniane na lekcjach.**

1. Opanowanie niezbędnych umiejętności praktycznych z zakresu wychowania fizycznego.
2. Przystawanie niezbędnej wiedzy z zakresu wychowania fizycznego.
3. Wkład pracy własnej, pobijanie własnych rekordów, pilność, sumienność, pracowitość, staranność, systematyczność.

## **V. Wymagania na ocenę szkolną.**

Ocena z wychowania fizycznego wystawiana jest dwa razy w ciągu roku szkolnego (na pierwsze półrocze oraz na koniec roku szkolnego), zgodnie z podanymi w Statucie Szkoły zasadami w skali od 1 do 6. Oceny cząstkowe i klasyfikacyjne na pierwsze i drugie półrocze wystawiane są według następującej skali ocen:

Celujący	-	6
Bardzo dobry	-	5
Dobry	-	4
Dostateczny	-	3
Dopuszczający	-	2
Niedostateczny	-	1

### **Zasady podsumowania osiągnięć edukacyjnych w danym półroczu i ustalenia śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej.**

Oceny śródroczne i roczne nie są jedynie wynikiem średniej arytmetycznej lub średniej ważonej, ale uwzględniają możliwości ucznia, jego aktywność, zaangażowanie, pracę na lekcjach, postęp umiejętności i wiedzy oraz indywidualną sytuację dydaktyczno – wychowawczą.

#### **1. Stopień opanowania wymagań programowych podstawowych i ponadpodstawowych.**

- właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- poziom umiejętności ruchowych (ocena poprawności wykonania określonych elementów technicznych gier zespołowych i ćwiczeń gimnastycznych)
- poziom wiedzy – sprawdzenie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym

- postęp w usprawnianiu – pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w wykonanie ćwiczenia w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze

## **2. Sprawdziany umiejętności.**

- oceniane wg limitów czasowych uzyskanych w próbach sprawnościowych oraz testach z uwzględnieniem postępów jakie uczeń poczynił w toku nauki
- uwzględnienie psychofizycznych predyspozycji i możliwości ucznia

## **3. Aktywność.**

- zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń zadań, zbliżone do maksymalnych swoich możliwości
- inwencja twórcza
- aktywny udział w zajęciach np.: przeprowadzenie rozgrzewki
- reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych
- udział w zajęciach pozalekcyjnych w ramach SKS-u

## **4. Frekwencja.**

- przygotowanie do lekcji – odpowiedni strój
- spóźnienia
- nieobecności nieusprawiedliwione
- nieobecności usprawiedliwione

*Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcji wychowania fizycznego i wykazali się 100% frekwencją, oceniani są na I semestr lub koniec roku na ocenę co najmniej dobrą.*

## **5. Postawa ucznia.**

- dyscyplina podczas zajęć – podporządkowanie się poleceniom nauczyciela, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
- przestrzeganie regulaminu korzystania z sali gimnastycznej
- postawa „Fair Play” podczas zajęć
- higiena stroju i ciała
- współpraca z grupą

## **Ocenie podlegają**

### 1. umiejętności z zakresu programu nauczania:

- technika wykonania ćwiczeń z gimnastyki
- wybrane elementy gier zespołowych
- sprawność ogólna

### 2. poziom cech motorycznych:

- sprawdziany : siły, szybkości, wytrzymałości, zwinności

### 3. wiedza z zakresu programu nauczania:

- przepisy gier zespołowych
- przepisy bhp na lekcji
- znajomość zasad „Fair Play”
- elementy higieny człowieka
- prawidłowa terminologia określania nazw przyrządów, przyborów oraz ćwiczeń

## **KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **OCENA CELUJĄCA**

Uczeń:

1. Osiąga sprawność fizyczną znacznie wykraczającą znacznie poza program nauczania
2. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę co najmniej ocenę bardzo dobrą
3. Regularnie bierze udział w lekcjach wychowania fizycznego, jest aktywny podczas lekcji, chętnie i z zaangażowaniem wykonuje powierzone mu zadania
4. Jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń ( uczeń jest zawsze przygotowany do lekcji, aktywny, koleżeński, ambitny) posiada nawyki higieniczno-zdrowotne (uczeń dba o higienę osobistą schludny wygląd)
5. Bierze czynny udział w pozaszkolnych i pozalekcyjnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych
6. Nie uchyla się od czynnego udziału w imprezach i zawodach sportowych gdy chodzi o reprezentowanie szkoły
7. Wykazuje znajomość przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole
8. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych kwalifikując się do ścisłego finału na szczeblu wojewódzkim i krajowym
9. Był obecny na wszystkich zajęciach wychowania fizycznego, ma w ciągu semestru maksymalnie 10 % usprawiedliwionych godzin nieobecnych

### **OCENA BARDZO DOBRA**

Uczeń:

1. Osiąga sprawność fizyczną określoną programem nauczania
2. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie
3. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu
4. Bierze udział w zajęciach sportowo – rekreacyjnych poza szkołą i nie uchyla się od czynnego udziału w imprezach i zawodach reprezentujących szkołę
5. Ma w ciągu roku najwyżej 5 godzin nieusprawiedliwionych nieobecności oraz maksymalnie 20% usprawiedliwionych godzin nieobecności
6. Swą postawą społeczną i stosunkiem do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń ( uczeń jest zawsze przygotowany do lekcji, aktywny, koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny)
7. Posiada nawyki higieniczno – zdrowotne (uczeń dba o higienę osobistą i schludny wygląd)
8. Wykazał znajomość przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole



## **OCENA DOBRA**

Uczeń:

1. Uczeń w dobrym stopniu opanował wymagania określone programem nauczania
2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
4. Posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe, dość dobre postępy w tym zakresie
6. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych i ma najwyżej 10 godzin nieusprawiedliwionej nieobecności w roku szkolnym.
7. Ma nawyki higieniczno – zdrowotne i schludny wygląd zewnętrzny
8. Posiada znajomość przepisów sportowych w zakresie dyscyplin uprawianych w szkole
9. Ma w ciągu semestru maksymalnie 25% usprawiedliwionych godzin nieobecności

## **OCENA DOSTATECZNA**

Uczeń:

1. Osiąga sprawność fizyczną określoną programem nauczania na poziomie przynajmniej podstawy programowej
2. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną
3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi
4. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu motorycznym
5. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych notorycznie ma w roku szkolnym najwyżej 15 godzin nieusprawiedliwionej nieobecności
6. Nie wykazuje się zbyt dużym zaangażowaniem w czasie zajęć, jest mało zdyscyplinowany
7. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych
8. Często nie posiada właściwego ubioru na lekcji
9. Wykazuje braki w zakresie znajomości przepisów sportowych

## **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Uczeń:

1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki
2. Ledwie spełnia wymagania sprawnościowe
3. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego i ma w roku szkolnym więcej niż 15 godziny nieusprawiedliwionej nieobecności
4. Nie wykazuje zaangażowania w czasie zajęć, ćwiczenia wykonuje niechętnie, z dużymi błędami technicznymi
5. Nie jest pilny wykazuje małe postępy w usprawnianiu
6. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń nie zalicza sprawdzianów w terminie
7. Nie bierze udziału w żadnych zajęciach sportowych pozalekcyjnych i pozaszkolnych
8. Wykazuje duże braki w zakresie znajomości przepisów sportowych

## **OCENA NIEDOSTATECZNA**

Uczeń:

1. Nie spełnia wymagań sprawnościowych i nie osiągnął sprawności fizycznej na poziomie podstawy programowej
2. Posiada bardzo niską sprawność fizyczną
3. Wykonuje tylko najprostsze ćwiczenia, w dodatku z rażącymi błędami
4. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego i ma w roku szkolnym więcej niż 15 godzin nieusprawiedliwionej nieobecności
5. Nie wykazuje zaangażowania w czasie zajęć, ma lekceważący stosunek do przedmiotu i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu
6. Nie zalicza przewidywanych sprawdzianów w terminie
7. Brak chęci poprawy ocen niedostatecznych
8. Wykazuje duże braki w zakresie przepisów sportowych

## NORMY DLA CZTEROLETNIEGO LICEUM

### PIŁKA SIATKOWA

*Odbicia sposobem górnym i dolnym*

#### KLASA I

<b>ocena</b>	<b>dziewczęta</b>	<b>chłopcy</b>
dopuszczający	8górnym 5 dolnym	10 górnym 8 dolnym
dostateczny	10 górnym 8 dolnym	10 naprzemiennie
dobry	10 naprzemiennie	15 naprzemiennie
bardzo dobry	15 naprzemiennie	20 naprzemiennie
celujący	15 w kole	20 w kole

#### KLASA II

<b>oceny</b>	<b>dziewczęta</b>	<b>chłopcy</b>
dopuszczający	10 (sp górny) 5 (sp dolny)	12 (sp górny) 8 (sp dolny)
dostateczny	12 (sp górny) 8 (sp dolny)	12 naprzemiennie
dobry	12 naprzemiennie	18 naprzemiennie
bardzo dobry	15 naprzemiennie	25 naprzemiennie
celujący	20 naprzemiennie ( w kole)	25 naprzemiennie ( w kole)

#### KLASA III

<b>oceny</b>	<b>dziewczęta</b>	<b>chłopcy</b>
dopuszczający	12 (sp górny) 8 (sp dolny)	10 naprzemiennie
dostateczny	10 naprzemiennie	15 naprzemiennie
dobry	15 naprzemiennie	20 naprzemiennie
bardzo dobry	15 naprzemiennie ( w kole)	20 naprzemiennie ( w kole)
celujący	20 naprzemiennie ( w kole)	10 naprzemiennie nad linką

#### KLASA IV

<b>oceny</b>	<b>dziewczęta</b>	<b>chłopcy</b>
dopuszczający	12 (sp górny) 8 (sp dolny)	10 naprzemiennie
dostateczny	12 naprzemiennie	15 naprzemiennie
dobry	18 naprzemiennie	15 naprzemiennie (w kole)
bardzo dobry	18 naprzemiennie ( w kole)	22 naprzemiennie ( w kole)
celujący	25 naprzemiennie ( w kole)	12 naprzemiennie nad linką

## ZAGRYWKA

### KLASA I

<b>oceny</b>	<b>dziewczęta</b>	<b>chłopcy</b>
dopuszczający	2/10	3/10
dostateczny	4/10	5/10
dobry	5/10	6/10 sposób tenisowy
bardzo dobry	7/10	8/10 sposób tenisowy
celujący	7/10 sposób tenisowy	9/10 sposób tenisowy

### KLASA II

<b>oceny</b>	<b>dziewczęta</b>	<b>chłopcy</b>
dopuszczający	2/10	3/10
dostateczny	5/10	5/10 sposób tenisowy
dobry	6/10	6/10 sposób tenisowy
bardzo dobry	6/10 sposób tenisowy	9/10 sposób tenisowy
celujący	8/10 sposób tenisowy	8/10 sposób tenisowy + przekątna

### KLASA III

<b>oceny</b>	<b>dziewczęta</b>	<b>chłopcy</b>
dopuszczający	<b>3/10</b>	<b>4/10</b>
dostateczny	<b>5/10</b>	<b>5/10</b> sposób tenisowy
dobry	<b>5/10 sposób tenisowy</b>	<b>7/10</b> sposób tenisowy
bardzo dobry	<b>7/10</b> sposób tenisowy	<b>7/10</b> sposób tenisowy+ przekątna
celujący	<b>7/10</b> sposób tenisowy+ przekątna	<b>8/10</b> sposób tenisowy+ przekątna

### KLASA IV

#### zagrywka w grze

<b>oceny</b>	<b>Dziewczęta</b>	<b>Chłopcy</b>
dopuszczający	3/10	4/10
dostateczny	5/10	5/10 sposób tenisowy
dobry	6/10 sposób tenisowy	7/10 sposób tenisowy
bardzo dobry	7/10 sposób tenisowy	8/10 sposób tenisowy
celujący	8/10 sposób tenisowy	9/10 sposób tenisowy

## KOSZYKÓWKA

### KLASA I

*rzuty z dwutaktu prawa i lewa strona*

*rzuty osobiste*

oceny	dziewczęta	chłopcy w ciągu 60 s	dziewczęta	chłopcy
dopuszczający	2/10	2	1/10 tech wyk.	2/10
dostateczny	4/10	4	2/10	3/10
dobry	5/10	5	3/10	4/10
bardzo dobry	7/10	6	4/10	5/10
celujący	8/10	8	5/10	6/10

### KLASA II

*rzuty z dwutaktu prawa i lewa strona*

*rzuty osobiste*

oceny	dziewczęta 60 s	chłopcy 60 s	dziewczęta	chłopcy
dopuszczający	2	2	2/10	2/10
dostateczny	3	4	3/10	4/10
dobry	4	6	4/10	5/10
bardzo dobry	5	7	5/10	6/10
celujący	6	7 P i L ręka	6/10	7/10

### KLASA III

*rzuty z dwutaktu prawa i lewa strona*

*rzuty osobiste*

oceny	dziewczęta 60s	chłopcy 60s	dziewczęta	chłopcy
dopuszczający	2	3	2/10	2/10
dostateczny	3	4	3/10	3/10
dobry	5	6	4/10	5/10
bardzo dobry	7	8	5/10	6/10
celujący	6 P i L ręka	8 P i L ręka	6/10	7/10

### KLASA IV

*rzuty z dwutaktu prawa i lewa strona*

*rzuty osobiste*

Oceny	dziewczęta 60s	chłopcy 60s	dziewczęta	chłopcy
dopuszczający	2	3	2/10	2/10
dostateczny	4	5	3/10	4/10
dobry	5	7	4/10	5/10
bardzo dobry	8	6 p i l ręka	6/10	7/10
celujący	7 P i L ręka	9 P i L ręka	7/10	8/10

## GIMNASTYKA

### SKOKI ZŁOŻONE

#### KLASA I

<b>ocena</b>	<b>dziewczeta</b>	<b>chłopcy</b>
dopuszczający	Skok rozkroczny przez kozła z podwyższenia (technika)	Skok rozkroczny przez kozła
dostateczny	Skok rozkroczny przez kozła z podwyższenia i odskoczni	Skok rozkroczny przez kozła odległość od odskoczni powyżej 1 m
dobry	Skok rozkroczny przez kozła odległość od odskoczni do 1m	Skok rozkroczny przez kozła z fazą lotu
bardzo dobry	Skok rozkroczny przez kozła odległość od odskoczni 1m bez fazy lotu	Skok rozkroczny przez 5 cz. Skrzyni
celujący	Skok rozkroczny przez kozła z fazą lotu	Skok rozkroczny przez 5 cz. skrzyni z fazą lotu

#### KLASA II

<b>ocena</b>	<b>dziewczeta</b>	<b>chłopcy</b>
dopuszczający	Skok rozkroczny przez kozła do 1 m	Skok rozkroczny przez kozła pow 1 m
dostateczny	Skok rozkroczny przez kozła pow 1m	Skok kuczny 4 cz. skrzyni odległość odskoczni 1m
dobry	Skok kuczny 4 cz. skrzyni	Skok kuczny 5 cz skrzyni odległość odskoczni 1m
bardzo dobry	Skok kuczny 4 cz. skrzyni odległość odskoczni 1m	Skok kuczny 5 cz skrzyni odległość odskoczni powyżej 1m z fazą lotu
celujący	Skok kuczny 5 cz skrzyni odległość odskoczni	Skok rozkroczny 5 cz skrzyni o wzdłuż

### KLASA III

<b>ocena</b>	<b>dziewczeta</b>	<b>chlopcy</b>
dopuszczający	Skok rozkroczny przez kozła	Skok kuczny 4 cz. skrzyni
dostateczny	Skok kuczny 4 cz. skrzyni odskocznia do 1m	Skok kuczny 4 cz. skrzyni odległość odskoczni 1m
dobry	Skok kuczny 4 cz. skrzyni odległość odskoczni 1m	Skok kuczny 5 cz skrzyni odległość odskoczni 1m
bardzo dobry	Skok kuczny 5 cz. skrzyni odległość odskoczni do 1m	Skok kuczny 5 cz skrzyni odległość odskoczni z fazą lotu
celujący	Skok kuczny 5 cz skrzyni odległość odskoczni 1m	Skok rozkroczny 5 cz skrzyni o wzdłuż faza lotu

### KLASA IV

<b>ocena</b>	<b>dziewczeta</b>	<b>chlopcy</b>
dopuszczający	jw.	Skok kuczny 4 cz. skrzyni odległość odskoczni 1 m
dostateczny	jw.	Skok kuczny 5 cz. skrzyni odległość odskoczni do 1m
dobry	jw.	Skok kuczny 5 cz. skrzyni odległość odskoczni pow. 1m
bardzo dobry	Skok kuczny 5 cz skrzyni odległość odskoczni 1m	Skok kuczny 5 cz. skrzyni odległość odskoczni powyżej z fazą lotu
celujący	Skok kuczny 5 cz skrzyni odległość odskoczni faza lotu	Skok kuczny 5 cz. skrzynia ustawiona wzdłuż

**PRZEWRÓTY W PRZÓD**  
**Klasa I-IV dziewczęta**

Dopuszczający	-	PP w przód przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
Dostateczny	-	PP z postawy zasadniczej do postawy
Dobry	-	PP z naskoku
Bardzo dobry	-	PP z przysiadu podpartego do rozkroku
Celujący	-	PP z naskoku do rozkroku

**PRZEWROTY W TYŁ**  
**Klasa I-IV – dziewczęta**

Dopuszczający	-	PT z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
Dostateczny	-	PT z postawy zasadniczej do postawy
Dobry	-	PT do półszpagatu
Bardzo dobry	-	PT do rozkroku
Celujący	-	PT o nogach prostych

**STANIE NA GŁOWIE**  
**Klasa I dziewczęta**

Dopuszczający	-	znajomość techniki wykonania i błędów
Dostateczny	-	stanie na głowie przy drabinkach z pomocą
Dobry	-	stanie na głowie przy drabinkach samodzielnie
Bardzo dobry	-	stanie na głowie samodzielnie z asekuracją
Celujący	-	stanie na głowie samodzielnie



**STANIE NA GŁOWIE**  
**Klasa II-IV –dziewczęta**

Dopuszczający	-	stanie na głowie przy drabinkach z pomocą
Dostateczny	-	stanie na głowie przy drabinkach z asekuracją
Dobry	-	stanie na głowie samodzielnie z asekuracją
Bardzo dobry	-	stanie na głowie samodzielnie z małymi błędami
Celujący	-	stanie na głowie samodzielnie

**PRZEWROTY W PRZÓD**  
**Klasa I – chłopcy**

Dopuszczający	-	PP w przód przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
Dostateczny	-	PP z postawy zasadniczej do postawy
Dobry	-	PP z naskoku
Bardzo dobry	-	PP z przysiadu podpartego do rozkroku
Celujący	-	PP z naskoku do rozkroku

**Klasa II-IV - chłopcy**

Dopuszczający	-	PP w przód przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
Dostateczny	-	PP z postawy zasadniczej do postawy
Dobry	-	PP z postawy do rozkroku
Bardzo dobry	-	PP z naskoku do rozkroku
Celujący	-	PP o nogach prostych

**PRZEWRÓT W TYŁ**  
**Klasa I-IV chłopcy**

Dopuszczający	-	PT z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
Dostateczny	-	PT z postawy zasadniczej do postawy
Dobry	-	PT do rozkroku
Bardzo dobry	-	PT o nogach prostych
Celujący	-	PT przez stanie na rękach

**STANIE NA GŁOWIE**  
**Klasa I- IV– chłopcy**

Dopuszczający	-	stanie na głowie przy drabinkach
Dostateczny	-	stanie na głowie samodzielnie z pomocą
Dobry	-	stanie na głowie samodzielnie z asekuracją
Bardzo dobry	-	stanie na głowie samodzielnie
Celujący	-	stanie na głowie siłowo

**TEST POLICYJNY**  
**Klasa I-II**

ocena	Dziewczęta (czas/min)	Chłopcy (czas/min)
dopuszczający	1,55	1,47
dostateczny	1,50	1,45
dobry	1,44	1,36
bardzo dobry	1,40	1,25
celujący	poniżej 1,35	poniżej 1,20

**TEST POLICYJNY**  
**Klasa III-IV**

ocena	Dziewczęta (czas/min)	Chłopcy (czas/min)
dopuszczający	1,52	1,47
dostateczny	1,46	1,42
dobry	1,42	1,32
bardzo dobry	1,38	1,22
celujący	poniżej 1,33	poniżej 1,15

## LEKKA ATLETYKA

### Biegi krótkie i średnie – dziewczęta

wiek	60 m			100 m			300 m			600 m					800 m					
lat	OCENY																			
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	
	czas			czas			czas			czas					czas					
14	9,5	10,5	11,6	15,5	16,5	18,5	0,57	1,03	1,11		2,18	2,36	2,57			3,10	3,30	4,00		
15	9,4	10,4	11,5	15,2	16,3	18,3	0,55	1,01	1,09		2,17	2,34	2,56			3,05	3,20	3,48		
16	9,3	10,3	11,4	15,0	16,0	18,0	0,54	1,00	1,08	2,08	2,16	2,33	2,55	3,10	2,55	3,02	3,20	3,42	4,00	
17	9,3	10,3	11,4	14,7	15,6	17,5	0,53	0,59	1,07	2,06	2,15	2,32	2,54	3,05	2,50	2,57	3,15	3,36	3,55	
18	9,3	10,3	11,4	14,6	15,5	17,2	0,53	0,59	1,07	2,06	2,15	2,32	2,53	3,05	2,45	2,53	3,10	3,30	3,50	
19	9,3	10,3	11,4	14,6	15,5	17,2	0,53	0,59	1,07	2,04	2,15	2,32	2,53	3,00	2,40	2,50	3,06	3,25	3,40	

### Skoki i rzuty – dziewczęta

wiek	Skok wzwyż					Skok w dal					Rzut p. palant			Kula 4kg						
lat	OCENY																			
	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	5	4	3	6	5	4	3	2		
	cm					cm					cm			cm						
14		115	105	95			380	350	320		37	31	25	-	-	-	-	-	-	
15	125	120	110	100	85	400	400	370	340	300	40	34	28	-	-	-	-	-	-	
16	130	125	115	105	90	420	410	380	350	310	-	-	-	700	600	500	400	300		
17	130	125	115	105	95	430	410	380	350	310	-	-	-	750	650	550	450	350		
18	130	125	115	105	95	430	410	380	350	310	-	-	-	800	700	600	500	400		
19	130	125	115	105	95	430	410	380	350	310	-	-	-	850	750	650	550	450		

### 12 . minutowy test Coopera

Normy w 12 minutowym biegu ciągłym dla dziewcząt w metrach.

Wiek	Dop	Dst	Db	Bdb	cel
16	1765	1765-2094	2095-2390	2390-2500	>2500
17	1778	1778-2078	2079-2407	2407-2550	>2550
18	1682	1682-2043	2044-2393	2394-2500	>2500
19	1688	1688-2071	2072-2219	2219-2430	>2430

### Biegi krótkie , średnie i długie – chłopcy

Wiek	100 m					1000 m					2000 m				
	OCENY														
lat	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
	czas					czas					czas				
14		14,0	15,0	17,0			3,35	3,50	4,15		-	-	-	-	-
15	13,5	13,8	14,7	16,5	18,5	3,20	3,30	3,45	4,10	4,25	-	-	-	-	-
16	13,0	13,5	14,5	16,0	18,0	3,15	3,25	3,40	4,05	4,20	7,55	8,10	9,10	10,10	11,30
17	12,8	13,2	14,0	15,5	17,0	3,10	3,20	3,35	4,00	4,15	7,50	7,58	8,50	9,45	11,10
18	12,6	13,0	13,8	14,8	16,0	3,05	3,15	3,32	3,55	4,10	7,30	7,40	8,35	9,30	11,00
19	12,6	12,8	13,6	14,6	16,0	3,00	3,10	3,30	3,50	4,00	7,10	7,25	8,13	9,15	10,50

### Skoki i rzuty – chłopcy

Wiek	Skok wzwyż					Skok w dal					Rzut p. palant			Kula 5kg				
	OCENY																	
lat	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	5	4	3	6	5	4	3	2
	cm					cm					cm			cm				
14		125	115	105			425	390	350		50	40	30	-	-	-	-	-
15	140	130	120	110	105	470	455	425	385	375	55	45	35	-	-	-	-	-
16	145	135	125	115	105	500	480	450	410	380	-	-	-	950	800	700	550	450
17	159	140	130	120	110	510	500	460	420	390	-	-	-	1050	900	800	650	500
18	155	145	135	120	110	520	510	470	430	400	-	-	-	1100	1000	900	750	600
19	155	150	140	120	115	525	510	470	430	410	-	-	-	1150	1050	950	800	700

### 12 . minutowy test Coopera

Normy w 12 minutowym biegu ciągłym dla chłopców w metrach.

Wiek	Dop	Dst	Db	Bdb	cel
16	2205	2205-2651	2652-3041	3042-3150	>3150
17	2239	2239-2681	2682-3047	3047-3170	>3170
18	2331	2331-2700	27001-3086	3087-3200	>3200
19	2199	2199-2742	2743-3162	3162-3180	>3180

## Dostosowanie wymagań oraz form i metod pracy do indywidualnych potrzeb uczniów na lekcjach wychowania fizycznego

### **1. Uczniowie niedosłyszający:**

- A. nauczyciel, mówiąc do całej klasy, powinien stać w pobliżu ucznia zwrócony twarzą w jego stronę, by ułatwić uczniowi odczytywanie mowy z jego ust;
- B. należy mówić do ucznia wyraźnie, używając normalnego głosu i intonacji, unikać gwałtownych ruchów głową czy nadmiernej gestykulacji;
- C. należy sprawdzić stopień zrozumienia adresowanych poleceń i instrukcji i w razie potrzeby;
- D. dostosowanie tempa pracy do możliwości ucznia.

### **2. Uczniowie niedowidzący:**

- A. Zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną lub orzeczenia lekarza specjalisty.

### **3. Uczniowie z nadpobudliwością (ADHD)**

- A. Tacy uczniowie charakteryzują się:
  - a. nadmierną ruchliwością,
  - b. zaburzeniami koncentracji uwagi,
  - c. gadulstwem lub ciągłym powtarzaniem słów,
  - d. nieprzewidywalnością.
- B. Wymagają:
  - a. ukierunkowania nadmiernej energii ruchowej,
  - b. skupienia uwagi na danej czynności ze względów bezpieczeństwa,
  - c. formułowania jasnych i krótkich poleceń,
  - d. przypominania obowiązujących zasad na lekcji,
  - e. odwracania uwagi dziecka od własnej impulsywności poprzez wyznaczanie dodatkowych zadań,
  - f. akcentowania każdego sukcesu,
  - g. na zakończenie lekcji prowadzenia ćwiczeń wyciszających,
  - h. ustalenia dopuszczalnych form rozładowania napięcia, np. określony okrzyk, bieg wyznaczoną trasą, skakanie po materacach, kopanie piłką lub rzuty do celu itp.i. wzmocnienia pozytywnego (chwalenia).

### **4. Uczniowie ze specyficznymi trudnościami w nauce**

- A. Charakteryzują się:
  - a. zaburzeniami procesu lateralizacji, przez co mają trudności w odróżnianiu stron, kierunków prawy/lewy oraz rąk i nóg,
  - b. zaburzeniami koordynacyjno-przestrzennymi, dlatego mają zachwiania równowagi, lęk wysokości, lęk przed przybozem, słabo rozwiniętą wyobraźnię przestrzenną,
  - c. zaburzeniami percepcji wzrokowej, które utrudniają odróżnienie pojęć: góra-dół, wyżej-niżej, w prawo-w lewo,
  - d. zaburzeniami percepcji słuchowej, które zaburzają rozumienie poleceń, gdyż docierają one do nich zniekształcone
- B. Wymagają:
  - a. stosowania ćwiczeń naprzemianstronnych
  - b. okazywania im dużo cierpliwości,

- c. stosowania ćwiczeń równoważnych
- d. wydawania prostych poleceń
- e. dokładnego objaśniania polecenia i dokonywania pokazu.

### **5. Uczniowie z zaburzeniami funkcji słuchowo-językowych oraz wzrokowoprzestrzennych, integracji percepcyjno-motorycznej i lateralizacji**

#### **A. Objawy:**

- a. mylenie prawej i lewej strony,
- b. trudności z opanowaniem układów gimnastycznych (sekwencje ruchowe zorganizowane w czasie i przestrzeni),
- c. trudności w bieganiu, ćwiczeniach równoważnych,
- d. trudności w opanowaniu gier wymagających użycia piłki,
- e. niechęć do uprawiania sportów wymagających dobrego poczucia równowagi (np. narty, deskorolka)

#### **B. Formy, metody, sposoby dostosowania wymagań edukacyjnych**

- a. Podczas stawiania wymagań uwzględniać trudności ucznia.
- b. W miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać, pokazywać na przykładzie.
- c. Dzielić dane zagania na etapy i zachęcać do wykonywania ich.
- d. Nie zmuszać do wykonywania ćwiczeń sprawiających uczniowi trudności.
- e. Dawać więcej czasu na opanowanie danej umiejętności, cierpliwie udzielać instruktażu.
- f. Nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy.
- g. Podczas oceniania brać przede wszystkim pod uwagę stosunek ucznia do przedmiotu, jego chęci, wysiłek, przygotowanie do zajęć.
- h. Włączać do rywalizacji tylko tam, gdzie uczeń ma szansę.

### **6. Uczniowie niepełnosprawni ruchowo:**

- A. Częściowe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego zgodnie z zaleceniami podanymi w orzeczeniu lekarza specjalisty.
- B. Całkowite zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego na podstawie orzeczenia lekarza specjalisty lub orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

### **7. Uczniowie z deficytami rozwoju fizycznego, alergicznych, asteników i z nadwagą.**

#### **A. Uczniowie, którzy posiadają wady postawy tzw. plecy okrągłe, zwalniani będą z następujących ćwiczeń na lekcji:**

- a. z leżenia tyłem łukiem(mostek),
- b. z leżenia przodem łukiem(foka),
- c. z wszelkiego rodzaju opadów(ćwiczeń na drążkach, poręczach)

#### **B. Uczniowie, którzy posiadają boczne skrzywienie kręgosłupa zwalniani będą z następujących ćwiczeń:**

- a. skoków,
- b. przewrotów,
- c. ze stania na rękach,
- d. z dźwigania,
- e. biegów wytrzymałościowych.

#### **C. Uczniowie, którzy posiadają zniekształcenie kończyn dolnych zwalniani będą z następujących ćwiczeń:**

- a. z chodu na zewnętrznych krawędziach stóp-dotyczy kolan szpotawych,

- b. długotrwałego stania,
  - c. dźwigania dużych ciężarów,
  - d. zeskoków i skoków biernych na twarde podłoże,
  - e. z dużych rozkroków w pozycji stojącej.
- D. Uczniowie asteniczni zwalniani będą z następujących ćwiczeń:
- a. z wysiłków o charakterze statycznym,
  - b. z długotrwałych ćwiczeń o charakterze wysiłkowym,
  - c. stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu: zwisów, odporów, wspinania, skoków.
- E. Wobec uczniów alergicznych stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń powodujących duszności.
- F. Wobec uczniów z nadwagą stosowane będą ograniczenia w wykonywaniu ćwiczeń wysiłkowych statycznych, dynamicznych, skokach.
- G. Uczniowie, którzy w uzasadnionych przypadkach potwierdzonych przez lekarza (np. długotrwała choroba) nie będą mogli przystąpić do sprawdzianów praktycznych (motoryka, umiejętności ruchowe) otrzymują zadania alternatywne.
- H. Uczniowie, którzy nie mogą przystąpić do sprawdzianów z przyczyn usprawiedliwionych, mają obowiązek ich zaliczenia w terminie ustalonym z nauczycielem.

### **8. Ocena uczniów z wychowania fizycznego z trudnościami edukacyjnymi**

- A. Występujące u uczniów specyficzne trudności i deficyty rozwojowe są podstawą do obniżania wymagań edukacyjnych oraz dostosowania poziomu wiedzy czy umiejętności sprowadzanych do możliwości indywidualnych ucznia – zgodnie z opinią poradni. Oceniając tych uczniów bierzemy pod uwagę:
- a. Postępy uczniów i ich psychofizyczne i możliwości (efekty pracy a nie popełniane błędy).
  - b. Wysiłek włożony w usprawnianie się i wywiązywanie się z podejmowanych przez nich zadań.
  - c. Sumienność i aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.
- B. Można podwyższyć ocenę uczniowi, który z różnych powodów nie może realizować zadań wynikających z programu nauczania pod warunkiem, że: sumiennie i aktywnie uczestniczy na zajęciach wychowania fizycznego, jak i w zajęciach nadobowiązkowych, w miarę swoich możliwości podnosi swoją sprawność fizyczną – wykazuje stałe postępy w usprawnianiu.

### **9. Praca z uczniem zdolnym na lekcjach wychowania fizycznego jest realizowana poprzez:**

- A. Formułowanie zadań w taki sposób, aby miały optymalny poziom trudności i motywowały ucznia dzięki odpowiednio wprowadzonej ocenie.
- B. Stosowanie odpowiednich metod, dzięki którym opanowanie konkretnych umiejętności nastąpi w najkrótszym czasie tj.:
- a. metoda syntetyczna (całościowa) – nauczanie ćwiczenia w całości bez naruszania zasadniczego schematu ruchu. Pokazanie ruchu w całości bez dzielenia go na elementy składowe,
  - b. metoda stawiania dodatkowych zadań,
  - c. metoda treningowa (realizowana na zajęciach SKS) – dostosowana do rozwoju dzieci i młodzieży oraz ich indywidualnego zaawansowania w treningu sportowym, zgodnie z wytycznymi teorii sportu i metodyki WF.
  - d. metoda kreatywna (twórcza) np. problemowa,
  - e. metoda kierowania samowychowaniem – przybliżanie wychowankowi celów i ideałów pracy nad sobą, stymulowanie wychowanka do realizacji określonego programu pracy nad sobą, przyswajanie przez wychowanka odpowiednich technik pracy nad sobą, poznawanie różnych sposobów wpływania na własny rozwój przez stawianie sobie określonych celów,



ukazywanie wychowankowi różnych technik regularnej samokontroli i samooceny; wdrażanie wychowanka do świadomego ćwiczenia się, opanowania pożądanych dyspozycji.