

SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIĄ:

1. Sprawność fizyczna
2. Sprawdziany: wiadomości i umiejętności ruchowych, testy sprawności
3. Wypowiedź ustna
4. Aktywność- współdziałanie w grupie, przygotowywanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów, udział w konkursach i zawodach sportowych, postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego

Sposób sprawdzania osiągnięć	Liczba ocen
Sprawność fizyczna - ogólna	1-2 oceny w półroczu
Sprawdziany wiadomości i umiejętności ruchowych Test sprawności fizycznej	1-3 w półroczu (zależy od liczby realizowanych dyscyplin sportowych)
Wypowiedź ustna	1-2 oceny w półroczu
Aktywność: -Współdziałanie w grupie - Przygotowanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów - Udział w zawodach sportowych -Udział w zajęciach klubu sportowego	1 ocena w półroczu 1 ocena w półroczu w zależności od ilości zawodów 1 ocena w półroczu - 5

III. KRYTERIA OCENY ŚRÓDROCZNEJ I ROCZNEJ

Na ocenę semestralną i roczną mają wpływ następujące formy aktywności:

Postawa wobec wychowania fizycznego i zdrowego ciała	30%
Postęp w rozwoju fizycznym	20%
Umiejętności ruchowe	20%
Wiadomości	20%
Aktywność	10 %

IV. SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCEN

1. Sprawność ogólna

klasa IV

1. Rzut piłeczką palantową z miejsca (siła).

Dziewczęta

„6” od 24m.

„5” od 21-23m.

„4” od 17-24m.

„3” od 13-16m.

„2” na dowolną odległość

„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

Chłopcy

„6” od 38m.

„5” od 34-37m.

„4” od 29-30m

„3” od 22-28m.

„2” na dowolną odległość

„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

2. Bieg długi na 600/1000m (wytrzymałość).

Dziewczęta [600m]

„6” do 2,12min.

„5” od 2,13-2,45min.

„4” od 2,46-3,04min.

„3” od 3,05-3,23min.

„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie

„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia
Chłopcy [1000m]

„6” do 3,45min.

„5” do 3,46-4,17min.

„4” od 4,18-4,42min.

„3” od 4,43-5,01min.

„2” U. przebiegnie
w dowolnym czasie

„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

3. Skok w dal z miejsca (moc).

Dziewczęta

„6” od 174cm.

„5” od 159-173cm.

„4” od 140-158cm.

„3” od 114-139cm.

„2” U. skoczy na dowolną odległość

„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

Chłopcy

„6” od 187cm.

„5” od 186-168cm.

„4” od 167-147cm.

„3” od 146-123cm.

„2” U. skoczy na dowolną odległość

„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

4. Bieg na odcinku 50 m. (szybkość).

Dziewczęta

„6” do 7,75 sek.

„5” od 7,80-9,50 s.

„4” od 9,60-10,6 s.

„3” od 10,7-12,1 s.

„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie

„1” U. odmówi wykonania ćw.

Chłopcy

„6” do 7,30sek.

„5” od 7,40-9,20sek.

„4” od 9,30-10,4sek.

„3” od 10,5-11,8sek.

„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie

„1” U. odmówi wykonania ćw.

5. Rzut oburącz piłką lekarską tyłem.

Dziewczęta

Chłopcy

„6” od 4,2 m od 5,8 m

„5” 3,4-4,1 m 5,1-5,7 m

„4” 3,0-3,4 m 4,2-5,0 m

„3” 2,5-2,9 m 3,2-4,1 m

„2” Uczniowie wykonają rzut piłką lekarską
na dowolną odległość.

„1” Uczniowie nie wykonają próby.

6. Siady z leżenia w czasie 30 s.(ilość powtórzeń) (siła).

Dziewczęta

Chłopcy

„6” od 25 do 27

„5” 20-24 23-26

„4” 15-19 18-22

„3” 10-14 14-17

„2” Uczniowie wykonają dowolną ilość siadów z leżenia według własnych możliwości w czasie 30 sek.

„1” Uczniowie nie wykonają ćwiczenia

7. Bieg wahadłowy 4x10m. (zwinność).

Dziewczęta

Chłopcy

„6” do 11,1 s do 10,7 s

„5” 12,4-11,2 s 12,1-10,8 s

„4” 14,4-12,5 s 14,0-12,2 s

„3” 16,3-14,5 s 15,6-14,1 s

„2” Uczniowie wykonają bieg wahadłowy w odpowiednim sobie tempie i w dowolnym czasie.

„1” Uczniowie nie podejmą próby wykonania ćwiczenia.

8. Skłon tułowia w przód(gibkość)

Dziewczęta

Chłopcy

„6” od 12 cm od 10 cm

„5” 8-11 cm 5-9 cm

„4” 3-7 cm 0-4 cm

„3” (-3)-2 cm (-6)-(-1) cm

„2” Uczniowie wykonują skłon tułowia w przód według własnych możliwości.

„1” Uczniowie nie podejmą próby wykonania skłonu.

2. Sprawdziany i testy

WIADOMOŚCI

- punkty uzyskane ze sprawdzianów wiadomości przeliczane są następująco:

Poziomy wiadomości	Ocena
Uczeń zaliczył 100% zadań ze wszystkich poziomów wiadomości plus zadanie dodatkowe.	Celujący
Uczeń zaliczył poziom podstawowy, rozszerzający i od 100% do 90% zadań z poziomu dopełniającego.	Bardzo dobry
Uczeń zaliczył poziom podstawowy od 75% do 89% zadań z poziomu rozszerzającego.	Dobry
Uczeń zaliczył od 60% do 74% zadań z poziomu podstawowego.	Dostateczny
Uczeń zaliczył od 40% do 59% zadań z poziomu podstawowego.	Dopuszczający
Uczeń nie zaliczył 39% zadań z poziomu podstawowego oraz innych poziomów.	Niedostateczny

UMIĘJĘTNOŚCI RUCHOWE

klasa IV

Dział: Mini piłka nożna.

1. Uderzenia i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy prawej i lewej nogi.

„6” Uczeń przyjmie i uderzy piłkę wewnętrzną częścią stopy w biegu , w odpowiednim

tempie i właściwą techniką

„5” Uczeń przyjmie i uderzy piłkę wewnętrzną częścią stopy w biegu bez błędów technicznych ale nie dość pewnie

„4” Uczeń wykona ćwiczenie w ruchu z małymi błędami technicznymi

„3” Uczeń wykona ćwiczenie z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń stara się przyjąć i uderzyć piłkę stopą

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

2. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.

„6” Uczeń prowadzi piłkę ze zmianą kierunku, właściwą techniką i w odpowiednim tempie

„5” Uczeń dokładnie prowadzi piłkę nogą w jednym kierunku i właściwą techniką

„4” Uczeń nie dość pewnie prowadzi piłkę nogą w jednym kierunku, z małymi błędami technicznymi

„3” Uczeń niepewnie prowadzi piłkę nogą w jednym kierunku, z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń podejmuje próby prowadzenia piłki nogą

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Dział: Mini siatkówka.

1. Odbicia piłki oburącz sposobem górnym.

„6” Uczeń wykona bezbłędnie odbicia oburącz sposobem górnym po narzuceniu piłki przez n-la(12 odbić)

„5” Uczeń wykona bezbłędnie odbicia oburącz sposobem górnym po dokładnym narzuceniu piłki przez n-la(8 odbić)

„4” Uczeń wykona z małymi błędami odbicia piłki oburącz sposobem górnym po dokładnym narzuceniu piłki(6 odbić)

„3” Uczeń wykona ćw. niepewnie z wieloma błędami technicznymi(4 odbicia)

„2” Uczeń podejmie próby wykonania ćwiczenia

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

2. Przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku krokiem odstawno-dostawnym.

„6” Uczeń przyjmuje prawidłowo postawę siatkarską i poprawnie porusza się krokiem odst.-dost.

„5” Uczeń przyjmuje prawidłowo postawę siatkarską i porusza się po boisku z niewielkimi błędami technicznymi

„4”

Uczeń przyjmuje postawę siatkarską i porusza się po boisku z małymi bł. technicznymi

„3” Uczeń przyjmuje postawę siatkarską i porusza się po boisku z dużymi bł. technicznymi

„2” Uczeń przystępuje do sprawdzianu

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Dział: Mini koszykówka.

1. Kozłowanie piłki w ruchu.

„6” Uczeń wykona prawidłowo kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w różnych sytuacjach zmiennych

„5” Uczeń wykona prawidłowo kozłowanie prawą i lewą ręką

„4” Uczeń wykona ćwiczenie z piłką z małymi błędami technicznymi

„3” Uczeń wykona ćwiczenie niepewnie z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń podejmie próbę kozłowania piłki prawą i lewą ręką

„1” Uczeń odmówi wykonania ćwiczenia

2. Podania i chwyt piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu.

- „6” Uczeń wykona prawidłowo podanie i chwyt, w odpowiednim tempie ,dokładnie i pewnie
- „5” Uczeń wykona prawnie podanie i chwyt piłki oburącz w parach, w miejscu, niepewnie
- „4” Uczeń wykona podanie i chwyt oburącz w parach z niewielkimi błędami technicznymi
- „3” Uczeń poda i chwyci piłkę niepewnie, z dużymi błędami technicznymi
- „2” Uczeń stara się podać i chwycić piłkę
- „1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

3. Rzut piłki do kosza jednorącz z miejsca.

- „6” Uczeń rzuci do kosza prawidłowo prawą i lewą ręką z 70% skutecznością
- „5” Uczeń wykona poprawnie prawą i lewą ręką rzut do kosza z miejsca
- „4” Uczeń wykona z małymi błędami technicznymi rzut do kosza z miejsca
- „3” Uczeń wykona rzut do kosza z miejsca z dużymi błędami technicznymi
- „2” Uczeń podejmuje próbę rzutu do kosza z miejsca
- „1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Dział : Mini piłka ręczna

1. Podania jednorącz górne i półgórne w miejscu i w biegu

- „6” Uczeń wykona prawidłowo podanie i chwyt, w odpowiednim tempie ,dokładnie i pewnie
- „5” Uczeń wykona prawnie podanie jednorącz i chwyt piłki oburącz w parach, w miejscu, niepewnie
- „4” Uczeń wykona podanie i chwyt oburącz w parach z niewielkimi błędami technicznymi
- „3” Uczeń poda i chwyci piłkę niepewnie, z dużymi błędami technicznymi
- „2” Uczeń stara się podać i chwycić piłkę
- „1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

Dział: Gimnastyka.

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.

- „6” Uczeń samodzielnie i bezbłędnie wykona przewrót w przód z zachowaniem zasad samoasekuracji
- „5” Uczeń wykona samodzielnie przewrót w przód z małymi błędami technicznymi
- „4” Uczeń wykona przewrót w przód z niewielką pomocą nauczyciela
- „3” Uczeń wykona przewrót w przód z pomocą nauczyciela
- „2” Uczeń podejmie próby wykonania przewrotu w przód
- „1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

2. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.

- „6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie przewrót w tył z zachowaniem zasad samoasekuracji
- „5” Uczeń wykona samodzielnie przewrót w tył z drobnymi błędami z zachowaniem samoasekuracji
- „4” Uczeń wykona przewrót w tył z niewielką pomocą nauczyciela
- „3” Uczeń wykona przewrót w tył z pomocą nauczyciela

Dział: Tenis stołowy.

1. Turniej gier singlowych. (dla uczniów chętnych i zdolnych)

- „6” za zajęcie 1,2 miejsca
- „5” za zajęcie od 3-5 miejsca
- „4” za zajęcie od 6-8 miejsca

Dział: Taniec

1. Podstawowe kroki i figury krakowiaka

- „6” uczeń z dużą dbałością o estetykę ruchu, rytmicznie, wykona zapamiętany układ krakowiak, zna podstawowe kroki i figury
- „5” uczeń rytmicznie, wykona zapamiętany układ krakowiak, zna podstawowe kroki i figury
- „4” uczeń zna podstawowe kroki i figury krakowiaka
- „3” uczeń z pomocą nauczyciela wykona układ krakowiaka, nie pamięta wszystkich kroków
- „2” uczeń podejmuje próby wykonania układu
- „1” uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

3. Wypowiedzi ustne

- **szczegółowe kryteria określone wymaganiami edukacyjnymi**

4. Aktywność

- Współdziałanie w grupie
- Przygotowanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów
- Udział w zawodach sportowych
- Udział w zajęciach klubu sportowego

klasa V

1. Sprawność ogólna

1. Rzut piłeczką palantową z miejsca (siła).

Dziewczęta

- „6” od 26m.
- „5” od 23-25m.
- „4” od 19-22m.
- „3” od 15-18m.
- „2” na dowolną odległość
- „1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

Chłopcy

- „6” od 40m.
- „5” od 36-39m.
- „4” od 31-35m
- „3” od 24-30m.
- „2” na dowolną odległość
- „1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

2. Bieg długi na 600/1000m (wytrzymałość).

Dziewczęta [600m]

- „6” do 2,10min.
- „5” od 2,11-2,43min.
- „4” od 2,44-3,01min.
- „3” od 3,00-3,21min.
- „2” U. przebiegnie w dowolnym czasie
- „1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

Chłopcy [1000m]

- „6” do 3,43min.
- „5” do 3,42-4,15min.
- „4” od 4,16-4,40min.
- „3” od 4,41-4,59min.
- „2” U. przebiegnie w dowolnym czasie
- „1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

3. Skok w dal z miejsca (moc).

Dziewczęta

„6” od 176cm.

„5” od 158-175cm.

„4” od 142-160cm.

„3” od 116-140cm.

„2” U. skoczy na dowolną odległość

„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

Chłopcy

„6” od 189cm.

„5” od 188-170cm.

„4” od 169-149cm.

„3” od 148-125cm.

„2” U. skoczy na dowolną odległość

„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

4. Bieg na odcinku 50 m. (szybkość).

Dziewczęta

„6” do 7,65 sek.

„5” od 7,70-9,40 s.

„4” od 9,50-10,5 s.

„3” od 10,6-12,0 s.

„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie

„1” U. odmówi wykonania ćw.

Chłopcy

„6” do 7,20sek.

„5” od 7,30-9,10sek.

„4” od 9,20-10,3sek.

„3” od 10-11,7sek.

„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie

„1” U. odmówi wykonania ćw.

5. Rzut oburącz piłką lekarską tyłem.

Dziewczęta

Chłopcy

„6” od 6,0m

„5” 5,3-5,9 m

„4” 4,5-5,2 m

„3” 2,8-4,4 m

„2” Uczniowie wykonają rzut piłką lekarską na dowolną odległość.

„1” Uczniowie nie wykonają próby.

6. Siady z leżenia w czasie 30 s.(ilość powtórzeń) (siła).

Dziewczęta

Chłopcy

„6” od 27 - 29

„5” 22-26

„3” 14-21

„2” Uczniowie wykonają dowolną ilość siadów z leżenia według własnych możliwości w czasie 30 sek.

„1” Uczniowie nie wykonają ćwiczenia.

7. Bieg wahadłowy 4x10m. (zwinność).

Dziewczęta

Chłopcy

„6” do 10,9 s do 10,5 s

„5” 12,0-11,0 s 11,1-11,8 s

„4” 14,2-12,1 s 13,0-11,9 s

„3” 16,1-14,3 s 15,6-13,1 s

„2” Uczniowie wykonają bieg wahadłowy w odpowiednim sobie tempie i w dowolnym czasie.

„1” Uczniowie nie podejmą próby wykonania ćwiczenia.

8. Skłon tułowia w przód(gibkość).

Dziewczeta

Chłopcy

„6” od 13 cm od 11 cm

„5” -12 cm 4-8 cm

„4” 3-7 cm 0-4 cm

„3” (-3)-2 cm (-6)-(-1) cm

„2” Uczniowie wykonują skłon tułowia w przód według własnych możliwości.

„1” Uczniowie nie podejmą próby wykonania skłonu.

Uczniowie zwolnieni z niektórych sprawdzianów z powodu wady serca, astmy, itp.

pomagają w organizacji i przeprowadzeniu lekcji (zapisują wyniki, mierzą czasy, długości skoków, rzutów)

2.Sprawdziany i testy

Wiadomości

– punkty uzyskane ze sprawdzianów wiadomości przeliczane są następująco:

Poziomy wiadomości	Ocena
Uczeń zaliczył 100% zadań ze wszystkich poziomów wiadomości plus zadanie dodatkowe.	Celujący
Uczeń zaliczył poziom podstawowy, rozszerzający i od 100% do 90% zadań z poziomu dopełniającego.	Bardzo dobry
Uczeń zaliczył poziom podstawowy od 75% do 89% zadań z poziomu rozszerzającego.	Dobry
Uczeń zaliczył od 60% do 74% zadań z poziomu podstawowego.	Dostateczny
Uczeń zaliczył od 40% do 59% zadań z poziomu podstawowego.	Dopuszczający
Uczeń nie zaliczył 39% zadań z poziomu podstawowego oraz innych poziomów.	Niedostateczny

Umiejętności ruchowe

Dział: Gimnastyka

1. Mały układ gimnastyczny(leżenie przewrotne, leżenie przerzutne)

„6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie układ gimnastyczny

„5” Uczeń wykona samodzielnie układ gimnastyczny z drobnymi błędami

„4” Uczeń wykona układ gimnastyczny z niewielką pomocą nauczyciela

„3” Uczeń wykona układ gimnastyczny z dużą pomocą nauczyciela

„2” Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczenia

„1” Uczeń odmówi wykonania ćwiczenia

2. Przewrót w przód z przysiadu do rozkroku

„6” U. wykona samodzielnie i bezbłędnie przewrót w przód z zachowaniem zasad samoasekuracji

„5” U. wykona samodzielnie przewrót w przód z drobnymi błędami zachowaniem zasad samoasekuracji

„4” U. wykona przewrót w przód z niewielką pomocą nauczyciela

„3” U. wykona przewrót w przód z dużą pomocą nauczyciela

„2” U. podejmie próby wykonania przewrotu w przód

„1” U. nie podejmie próby wykonania przewrotu w przód

3. Przewrót w tył z przysiadu do rozkroku

„6” U. wykona samodzielnie i bezbłędnie przewrót w tył z zachowaniem zasad samoasekuracji

„5” U. wykona samodzielnie przewrót w tył z drobnymi błędami technicznymi z zachowaniem zasad samoasekuracji

„4” U. wykona przewrót w tył z niewielką pomocą nauczyciela

„3” U. wykona przewrót w tył z dużą pomocą nauczyciela

„2” U. podejmie próbę wykonania przewrotu w tył

„1” U. nie podejmie próby wykonania przewrotu w tył

4. Stanie na rękach przy drabinkach z postawy (dla uczniów zdolnych i chętnych)

„6” U. wykona samodzielnie i bezbłędnie stanie na rękach z postawy przy drabinkach

Dział: Mini siatkówka

1. Odbicia piłki oburącz sposobem górnym

„6” U. wykona poprawnie 10 odbić oburącz sposobem górnym nad głową

„5” U. wykona poprawnie 6 odbić oburącz sposobem górnym nad głową

„4” U. wykona z małymi błędami odbicia oburącz sposobem górnym nad głową

„3” U. niepewnie wykona z błędami technicznymi odbicia oburącz sposobem górnym nad głową

„2” U. podejmuje próby odbić piłki nad głową

„1” U. odmawia wykonania ćwiczenia

2. Zagrywka górna (dla uczniów zdolnych i chętnych)

„6” U. Wykona 4 - 5 zagrywek górnych z odległości 4m przez siatkę prawidłowo technicznie

„5” U. Wykona 3- 4 zagrywki górne prawidłowo technicznie

„4” U. Wykona 3 - 4 zagrywki górne z niewielkimi błędami technicznymi

3. Odbicia piłki oburącz sposobem dolnym (dla uczniów zdolnych i chętnych)

„6” U. wykona poprawnie 10 odbić piłki oburącz sposobem dolnym

„5” U. wykona poprawnie 6 odbić piłki oburącz sposobem dolnym

„4” U. wykona z małymi błędami technicznymi odbicia piłki oburącz sposobem dolnym

Dział: Mini koszykówka

1. Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu ręką prawą i lewą

„6” U. Wykona poprawnie i pewnie rzut do kosza z biegu, po kozłowaniu ręką prawą i lewą bez błędów technicznych

„5” U. Wykona poprawnie rzut do kosza po kozłowaniu ręką prawą i lewą, ale nie dość pewnie

„4” U. Wykona rzut do kosza po kozłowaniu ręką prawą i lewą, z małymi błędami technicznymi

„3” U. Wykona rzut do kosza po kozłowaniu prawą i lewą ręką niepewnie, z dużymi błędami technicznymi

„2” U. Podejmie próbę wykonania rzutu do kosza po kozłowaniu

„1” U. Nie podejździe do sprawdzianu

2. Zmiana kierunku kozłowania i ręki kozłującej

- „6” U. wykona zmianę ręki i kierunku kozłowania bezbłędnie ,pewnie i w odpowiednim tempie
- „5” U. wykona bezbłędnie ale nie dość pewnie zmianę ręki kozłującej i kierunku kozłowania
- „4” U. wykona z małymi błędami technicznymi zmianę ręki i kierunku kozłowania
- „3” U. wykona zmianę ręki i kierunku kozłowania niepewnie, z dużymi błędami technicznymi
- „2” U. podejmie próby wykonania zmiany ręki i kierunku kozłowania
- „1” U. nie podejmie próby wykonania ćwiczenia

3. Podania i chwyt piłki oburącz w parach, w ruchu

- „6” U. wykona podanie i chwyt piłki oburącz poprawnie i dokładnie w odpowiednim tempie
- „5” U. wykona poprawnie podanie i chwyt piłki oburącz ale z małą dokładnością
- „4” U. wykona podanie i chwyt piłki w parach z niewielkimi błędami technicznymi
- „3” U. wykona podanie i chwyt piłki oburącz niepewnie i z dużymi błędami technicznymi
- „2” U. próbuje podać piłkę i chwycić oburącz
- „1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

4. Poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym i przyjęcie postawy koszykarskiej

- „6” U. przyjmuje prawidłową postawę koszykarską i poprawnie porusza się krokiem odstawno- dostawnym po boisku
- „5” U. przyjmuje prawidłową postawę koszykarską i porusza się po boisku krokiem odstawno -dostawnym niezbyt płynnie
- „4” U. przyjmuje postawę koszykarską i porusza się po boisku krokiem odstawno - dostawnym z niewielkimi błędami technicznymi
- „3” U. przyjmuje postawę koszykarską i porusza się o boisku z dużymi błędami technicznymi
- „2” U. przystępuje do sprawdzianu
- „1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

Dział: Mini piłka nożna

1. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą w parach

- „6” U. wykona prawidłowo prowadzenie piłki lewą i prawą nogą w parach pewnie i w odpowiednim tempie
- „5” U. wykona prawidłowo prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ale nie dość pewnie
- „4” U. wykona prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z małymi błędami technicznymi
- „3” U. wykona prowadzenie piłki w parach niepewnie z dużymi błędami technicznymi
- „2” U. podejmuje próbę wykonania ćwiczenia
- „1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

2. Żonglerka piłką (dla uczniów zdolnych i chętnych)

- „6” U. odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 30 razy bez upuszczenia piłki na podłoże
- „5” U. odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 20 razy bez upuszczenia piłki
- „4” U. odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 10 razy bez upuszczenia piłki

3. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, nogą prawą i lewą.

- „6” U. uderzy i przyjmie piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, nogą prawą i lewą, w odpowiednim tempie, z właściwą techniką, w parach
- „5” U. uderzy i przyjmie piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, nogą prawą i lewą, ale nie dość pewnie
- „4” U. uderzy i przyjmie piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, nogą prawą i lewą z małymi błędami technicznymi

„3” U. uderzy i przyjmie piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, nogą prawą i lewą z dużymi błędami technicznymi

„2” U. stara się przyjąć i uderzyć piłkę stopą

„1” U. odmawia wykonania ćwiczenia

4. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem stopy z miejsca

„6” U. wykona 3 razy bezbłędnie i celnie strzał do bramki

„5” U. wykona 2 razy bezbłędnie i celnie strzał do bramki

„4” U. wykona strzał

do bramki z małymi błędami

„3” U. wykona strzał do bramki niedokładnie i niepoprawnie

„2” U. odda strzał do bramki

„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

3. Wypowiedzi ustne

– **szczegółowe kryteria określone wymaganiami edukacyjnymi**

4. Aktywność

-Współdziałanie w grupie

- Przygotowanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów

- Udział w zawodach sportowych

-Udział w zajęciach klubu sportowego

klasa VI

1. Sprawność ogólna

1. Rzut piłeczką palantową z miejsca (siła).

Dziewczęta

„6” od 30m.

„5” od 25-29m.

„4” od 21-24m.

„3” od 17-20m.

„2” na dowolną odległość

„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

Chłopcy

„6” od 45m.

„5” od 40-44m.

„4” od 35-39m

„3” od 30-34m.

„2” na dowolną odległość

„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

2. Bieg długi na 600/1000m (wytrzymałość).

Dziewczęta [600m]

„6” do 2,7min.

„5” od 2,08-2,40min.

„4” od 2,41-2,56min.

„3” od 2,57-3,17min.

„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie

„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

Chłopcy [1000m]

„6” do 3,35min.

„5” do 3,36-4,10min.

„4” od 4,11-4,35min.

„3” od 4,36-4,55min.

„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie

„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

3. Skok w dal z miejsca (moc).

Dziewczęta

„6” od 180cm.

„5” od 162-179cm.

„4” od 145-161cm.

„3” od 120-144cm.

„2” U. skoczy na dowolną odległość

„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

Chłopcy

„6” od 194cm.

„5” od 193-175cm.

„4” od 174-158cm.

„3” od 157-130cm.

„2” U. skoczy na dowolną odległość

„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

4. Bieg na odcinku 60 m. (szybkość).

Dziewczęta

„6” do 9,30 sek.

„5” od 10,40-9,40 s.

„4” od 11,10-10,5 s.

„3” od 11,9-11,20 s.

„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie

„1” U. odmówi wykonania ćw.

Chłopcy

„6” do 8,90sek.

„5” od 9,60-9,00sek.

„4” od 10,40-9,70sek.

„3” od 11,10-10,5sek.

„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie

„1” U. odmówi wykonania ćw.

5. Rzut oburącz piłką lekarską tyłem.

Dziewczęta

„6” od 6,8m

„5” 6,1-6,7 m

„4” 5,3-6,0 m

„3” 4,4-5,2 m

„2” Uczniowie wykonają rzut piłką lekarską na dowolną odległość.

„1” Uczniowie nie wykonają próby.

Chłopcy

„6” od 8,2m

„5” 7,4-8,1 m

„4” 6,4-7,3 m

„3” 5,4-6,3 m

„2” Uczniowie wykonają rzut piłką lekarską na dowolną odległość.

„1” Uczniowie nie wykonają próby.

6. Siady z leżenia w czasie 30 s.(ilość powtórzeń) (siła).

Dziewczęta

Chłopcy

„6” od 28

„5” 23-27

„3” 15-22

„2” Uczniowie wykonają dowolną ilość siadów z leżenia według własnych możliwości w czasie 30 sek.

„1” Uczniowie nie wykonają ćwiczenia.

7. Bieg wahadłowy 4x10m. (zwinność).

Dziewczęta

Chłopcy

„6” do 10,7 s do 10,3 s

„5” 12,0-10,8 s 10,4-11,8 s

„4” 14,2-12,1 s 13,0-11,9 s

„3” 16,1-14,3 s 15,6-13,1 s

„2” Uczniowie wykonają bieg wahadłowy w odpowiednim sobie tempie i w dowolnym czasie.

„1” Uczniowie nie podejmą próby wykonania ćwiczenia.

8. Skłon tułowia w przód(gibkość).

Dziewczęta

Chłopcy

„6” od 13 cm od 11 cm

„5” -12 cm 4-8 cm

„4” 3-7 cm 0-4 cm

„3” (-3)-2 cm (-6)-(-1) cm

„2” Uczniowie wykonują skłon tułowia w przód według własnych możliwości.

„1” Uczniowie nie podejmą próby wykonania skłonu.

Uczniowie zwolnieni z niektórych sprawdzianów z powodu wady serca, astmy, itp.

pomagają w organizacji i przeprowadzeniu lekcji (zapisują wyniki, mierzą czasy, długości skoków, rzutów)

2. Sprawdziany i testy

Wiadomości

– punkty uzyskane ze sprawdzianów wiadomości przeliczane są następująco:

Poziomy wiadomości	Ocena
Uczeń zaliczył 100% zadań ze wszystkich poziomów wiadomości plus zadanie dodatkowe.	Celujący
Uczeń zaliczył poziom podstawowy, rozszerzający i od 100% do 90% zadań z poziomu dopełniającego.	Bardzo dobry
Uczeń zaliczył poziom podstawowy od 75% do 89% zadań z poziomu rozszerzającego.	Dobry
Uczeń zaliczył od 60% do 74% zadań z poziomu podstawowego.	Dostateczny
Uczeń zaliczył od 40% do 59% zadań z poziomu podstawowego.	Dopuszczający
Uczeń nie zaliczył 39% zadań z poziomu podstawowego oraz innych poziomów.	Niedostateczny

Umiejętności ruchowe

Dział : Mini piłka nożna

1. Żonglerka piłki stopą i udem.

- „6” - Uczeń odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 40 razy bez upadku piłki na podłogę.
- „5” - Uczeń odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 30 razy bez upadku piłki na podłogę.
- „4” - Uczeń odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 20 razy bez upadku piłki na podłogę.
- „3” - Uczeń odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 10 razy bez upadku piłki na podłogę.
- „2” - Uczeń podejmuje próbę odbicia piłki stopą i udem bez upadku piłki o podłogę.
- „1” - Uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia.

2. Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą z omijaniem przeszkód.

- „6” - Uczeń wykona poprawnie prowadzenie piłki nogą prawa i lewą z omijaniem przeszkód
- „4” Uczeń wykona prowadzenie piłki prawa i lewą nogą z omijaniem przeszkód, z małymi błędami technicznymi.
- „3” - Uczeń wykona prowadzenie piłki prawa i lewą nogą z omijaniem przeszkód, niepewnie z dużymi błędami technicznymi.
- „2” Uczeń podejmuje próbę wykonania podołowania piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód.
- „1” - Uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia.

3. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu.

- „6” Uczeń wykona bezbłędnie i celnie strzał do bramki wewnętrznym podbiciem z biegu w dwie części bramki.
- „5” - uczeń wykona bezbłędnie strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu w światło bramki
- „4” Uczeń wykona strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu z małymi błędami technicznymi.
- „3” - Uczeń wykona strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu niedokładnie i z dużymi błędami technicznymi.
- „2” Uczeń podejmuje próbę strzału do bramki.
- „1” Uczeń nie podejmuje do sprawdzianu.

Dział : Gimnastyka

1. Skok kuczny przez skrzynię.

- „6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie skok kuczny przez skrzynię z zachowaniem zasad samoasekuracji.
- „5” Uczeń wykona samodzielnie skok kuczny przez skrzynię z drobnymi błędami z zachowaniem zasad samoasekuracji.
- „4” Uczeń wykona skok kuczny przez skrzynię z niewielką pomocą nauczyciela.
- „3” Uczeń podejmie próbę wykonania skoku kucznego przez skrzynię
- „1” Uczeń nie podejmuje próby wykonania sprawdzianu.

2. Zwis przewrotny i przerzutny

- „6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie zwis przewrotny i przerzutny z zachowaniem zasad samoasekuracji.
- „5” Uczeń wykona samodzielnie zwis przewrotny i przerzutny z drobnymi błędami z zachowaniem zasad samoasekuracji.
- „4” Uczeń wykona zwis przewrotny i przerzutny z niewielką pomocą nauczyciela.
- „3” Uczeń wykona zwis przewrotny i przerzutny z dużą pomocą nauczyciela.
- „2” Uczeń podejmie próbę wykonania zwisu przewrotnego i przerzutowego.
- „1” Uczeń nie podejmie próby wykonania ćwiczenia.

3. Przerzut bokiem.

- „6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie przerzut bokiem.
- „5” Uczeń wykona samodzielnie z drobnymi błędami technicznymi przerzut bokiem.
- „4” Uczeń wykona przerzut bokiem z niewielką pomocą nauczyciela.
- „3” Uczeń wykona ze zdecydowaną pomocą nauczyciela przerzut bokiem z dużymi błędami technicznymi.

„2” Uczeń podejmie próbę wykonania przerzutu bokkiem.

„1” Uczeń nie podejździe do sprawdzianu.

4. Układ gimnastyczny z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń stanie na rękach, przewrót w przód i w tył, dwa dowolne ćwiczenia według inwencji ucznia.

„6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie układ gimnastyczny wykorzystując minimum 5
ćwiczeń

„5” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie układ gimnastyczny wykorzystując minimum 4
ćwiczeń

„4” Uczeń wykona samodzielnie i i z małymi błędami układ gimnastyczny wykorzystując
minimum 4 ćwiczeń

„3” Uczeń wykona samodzielnie i z błędami układ gimnastyczny z wykorzystaniem 3
ćwiczeń

„2” Uczeń podejmie próby wykonania układu

„1” Uczeń nie podejmie próby wykonania układu

Uczniowie zwolnieni częściowo z niektórych ćwiczeń z powodu wady postawy bądź innych
schorzeń pomagają nauczycielowi w organizacji i przeprowadzeniu ćwiczeń

Dział: Mini piłka siatkowa

1. Odbicia piłki oburącz górą i oburącz dołem w parach

„6” Uczeń wykona prawidłowo 30 odbić oburącz górą i oburącz dołem ze współwiczającym

„5” Uczeń wykona prawidłowo 20 odbić oburącz górą i oburącz dołem ze współwiczającym

„4” Uczeń wykona z małymi błędami 10 odbić oburącz górą i oburącz dołem ze
współwiczającym

„3” Uczeń wykona ćwiczenie niepewnie z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń podejmie próby wykonania ćwiczenia

„1” Uczeń nie podejmie próby wykonania ćwiczenia

2. Odbicia piłki nad głową na przemian oburącz górą i oburącz dołem (dla uczniów zdolnych i chętnych)

„6” Uczeń wykona prawidłowo 15 odbić nad głową na przemian oburącz górą i oburącz dołem

„5” Uczeń wykona prawidłowo 10 odbić nad głową na przemian oburącz górą i oburącz dołem

„4” Uczeń wykona z małymi błędami 5 odbić nad głową na przemian oburącz górą i oburącz
dołem

Dział: mini piłka koszykowa

1. Podanie piłki w parach, w ruchu przez całe boisko

„6” Uczeń wykona podanie i chwyt piłki bezbłędnie w odpowiednim tempie, dokładnie i
pewnie

„5” Uczeń wykona poprawnie podanie i chwyt piłki w ruchu ale nie dość pewnie

„4” Uczeń wykona podanie i chwyt piłki z niewielkimi błędami technicznymi i małą
dokładnością

„3” Uczeń wykona podanie i chwyt piłki niepewnie i z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń przystąpi do sprawdzianu

„1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

2. Rzut do kosza z biegu po otrzymaniu piłki od nauczyciela

„6” Uczeń wykona prawidłowe podanie i chwyt piłki, dwutakt z biegu bezbłędnie, pewnie

„5” Uczeń wykona prawidłowe podanie i chwyt piłki, dwutakt z biegu bezbłędnie, ale nie
dość pewnie

„4” Uczeń wykona podanie i chwyt piłki, dwutakt z biegu z małymi błędami i nie dość
pewnie

„3” Uczeń wykona podanie i chwyt piłki, dwutakt z biegu ze średnimi błędami i nie dość
pewnie

- „2” Uczeń przystąpi do sprawdzianu
- „1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

Dział: mini piłka ręczna

1. Prowadzenie piłki prawą i lewą ręką z omijaniem przeszkód – kozłowanie

- „6” U. wykona poprawnie prowadzenie piłki ręką lewą i prawą z omijaniem przeszkód pewnie i w odpowiednim tempie
- „5” U. wykona prawidłowo prowadzenie piłki slalomem, ale nie dość pewnie
- „4” U wykona prowadzenie piłki slalomem z niewielkimi błędami technicznymi
- „3” U wykona prowadzenie piłki slalomem niepewnie, z dużymi błędami technicznymi
- „2” Uczeń przystąpi do sprawdzianu
- „1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

2. Podanie piłki w parach ze zmianą pasów działania

- „6” U podaje piłkę w parach pewnie, bezbłędnie i w odpowiednim tempie, właściwie zmienia pas działania
- „5” U podaje piłkę w parach bezbłędnie ale nie dość pewnie, odpowiednio zmienia pas działania
- „4” U podaje piłkę w parach z małymi błędami technicznymi
- „3” U podaje piłkę w parach z dużymi błędami technicznymi, nie potrafi zmieniać pasów działania
- „2” Uczeń przystąpi do sprawdzianu
- „1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

Dział: Rytm muzyka taniec

1. Wykonanie figur poloneza w rytm muzyki

- „6” U wykona płynnie układ taneczny stosując 3 figury
- „5” U wykona płynnie układ taneczny stosując 3 figury ale nie dość płynnie i estetycznie
- „4” U wykona układ taneczny stosując 2 figury nie dość płynnie w parach
- „3” U wykona podstawowy krok poloneza w parach
- „2” Uczeń przystąpi do sprawdzianu
- „1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

Dział tenis stołowy(dla chętnych)

1. Gry singlowe

- „6” U wygra wszystkie mecze bądź dozna 1 porażki
- „5” dla ucznia z 2 porażkami
- „4” dla ucznia z 3 porażkami

plusy dla uczniów z 4-5 porażkami

3. Wypowiedzi ustne

- **szczegółowe kryteria określone wymaganiami edukacyjnymi**

4. Aktywność

- Współdziałanie w grupie
- Przygotowanie dodatkowych ćwiczeń i materiałów
- Udział w zawodach sportowych
- Udział w zajęciach klubu sportowego