

# KRYTERIA OCEN Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

- I. Założenia podstawowe: stan zdrowia, umiejętności, cechy motoryczne, wiadomości.
- II. Kryteria dodatkowe: zaangażowanie, zdolności organizacyjne, zawody sportowe.

**Szczególnie należy podkreślić, że brany jest wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć WF.**

## Gimnastyka Klasa I – III Gimnazjum

### Stopień:

dopuszczający:

- zwis na drążku, wytrzymanie 10s.,
- w podporze przodem, ugięcie RR x 3,
- łączenie przewrotów w przód i w tył,

dostateczny:

- zwis na drążku na jednej ręce, wytrzymanie 10 s.,
- w podporze przodem, ugięcie RR x 5,
- przerzut bokiem z niewielkim odchyleniem od osi pionowej,

dobry:

- z pełnego zwisu podciągnięcie w górę, tak aby część głowy wystawała nad drążek, wytrzymanie 3 s.,
- w podporze przodem, ugięcie RR x 10.,
- skok zawrotny przez skrzynie – 5 części.,

bardzo dobry:

- podciągnięcie na drążku z przewieszeniem głowy, wytrzymanie 10 s.,
- przeskok kuczny przez –5 części skrzyni,
- stanie na rękach przy drabince,

celujący:

- wymyk i odmyk, drążek na wysokości doskocznej,
- przejście przodem lub wychwyty z głowy,

- podciąganie na drążku jednorącz, jedna ręka wolna , opuszczona,
- wytrzymanie w podchwycie jednorącz 1

## LEKKA ATLETYKA KLASA I-III

Klasa	60m		500m		1000m		Skok w dal		Skok wzwyż		Rzut piłeczką palantową		Rzut piłką lekarską			
	Dz.	Chł	Dz.	Chł	Dz.	Chł	Dz.	Chł	Dz.	Chł	Dz.	Chł	Dz.	Chł		
I	6	9,0	8,5	1,40	1,35	3,50	3,10	3,90	4,50	1,30	1,40	40	50	8,00	9,00	Jesień
	5	9,5	9,0	1,41	1,36	3,51	3,11	3,40	4,00	1,25	1,35	30	40	7,00	8,00	
	4	10,0	9,6	1,57	1,51	4,21	3,41	2,90	3,50	1,20	1,30	25	35	6,00	7,00	
	3	10,5	10,2	2,11	2,11	4,51	4,21	2,40	3,00	1,10	1,20	20	25	5,00	6,00	
	2	11,0	10,8	2,31	2,26	5,21	4,51	1,90	2,50	1,00	1,10	15	15	4,00	5,00	
I	1	11,1	10,9	3,01	2,56	6,01	5,21	1,89	2,49	0,90	1,00	14	14	3,99	4,99	Wiosna
	6	9,0	8,5	1,35	1,30	3,50	3,10	4,00	4,60	1,30	1,40	40	55	9,00	10,0	
	5	9,5	9,0	1,50	1,50	3,51	3,11	3,50	4,10	1,25	1,35	35	50	8,00	9,00	
	4	10,0	9,5	2,05	2,05	4,21	3,41	3,00	3,60	1,20	1,30	30	40	7,00	8,00	
	3	10,5	10,0	2,20	2,20	4,51	4,21	2,50	3,10	1,10	1,20	25	35	6,00	7,00	
II	2	11,0	10,5	2,35	2,35	5,21	4,51	2,00	2,60	1,00	1,10	20	30	5,00	6,00	Jesień
	1	11,1	10,6	2,36	2,36	6,01	5,21	1,99	2,59	0,90	1,00	19	29	4,99	5,99	
	6	8,5	8,0	1,35	1,30	3,40	3,00	4,10	4,80	1,35	1,50	45	60	9,00	11,0	
	5	9,0	8,5	1,45	1,50	4,10	3,30	3,60	4,30	1,30	1,45	35	55	8,00	10,0	
	4	9,5	9,0	2,05	2,05	4,40	4,00	2,10	3,80	1,20	1,40	30	45	7,00	9,00	
II	3	10,0	9,5	2,20	2,20	5,20	4,30	2,60	3,30	1,10	1,30	25	35	6,00	8,00	Wiosna
	2	10,5	10,0	3,00	2,35	5,50	5,00	2,10	2,80	1,05	1,20	20	30	5,00	7,00	
	1	11,0	10,1	3,01	2,36	5,51	5,01	2,09	2,79	1,00	1,15	19	29	4,99	6,99	
	6	8,5	8,0	1,35	1,25	3,40	3,00	4,20	5,00	1,35	1,50	45	65	10,0	12,0	
	5	9,0	8,5	1,45	1,40	4,10	3,30	3,70	4,50	1,30	1,45	40	60	9,00	11,0	
III	4	9,5	9,0	2,05	2,00	4,40	4,00	3,20	4,00	1,20	1,40	31	55	8,00	10,0	Jesień
	3	10,0	9,5	2,20	2,15	5,20	4,30	2,70	3,50	1,10	1,30	26	45	7,00	9,00	
	2	10,5	10,0	3,00	2,45	5,50	5,00	2,20	3,00	1,05	1,20	20	35	6,00	8,00	
	1	11,0	10,1	3,01	2,46	5,51	5,01	2,19	2,99	1,00	1,15	19	34	5,99	7,99	
	6	8,5	7,6	1,25	1,20	3,30	2,55	4,30	5,20	1,40	1,55	48	67	10,0	13,0	
III	5	8,8	8,3	1,40	1,35	4,00	3,25	3,80	4,70	1,30	1,45	44	62	9,00	12,0	Jesień
	4	9,4	8,8	2,00	1,55	4,30	3,55	3,30	4,20	1,20	1,40	33	57	8,00	11,0	
	3	10,0	9,6	2,20	2,10	5,10	4,25	2,80	3,70	1,15	1,30	28	48	7,00	10,0	
	2	10,5	10,0	2,50	2,35	5,40	4,55	2,30	3,20	1,10	1,20	23	38	6,00	9,00	
III	1	10,9	10,1	2,51	2,36	5,41	4,56	2,29	3,19	1,05	1,15	22	37	5,99	8,99	

III	6	8,5	7,6	1,25	1,20	3,30	2,55	4,40	5,20	1,40	1,60	50	70	11,0	14,0	Wiosna
	5	8,8	8,3	1,40	1,30	4,00	3,25	3,90	4,70	1,30	1,50	45	65	10,0	13,0	
	4	9,4	8,8	2,00	1,50	4,30	3,55	3,40	4,20	1,20	1,40	35	60	9,00	12,0	
	3	10,0	9,6	2,20	2,05	5,10	4,25	2,90	3,70	1,15	1,30	28	50	8,00	11,0	
	2	10,5	10,0	2,50	2,30	5,40	4,55	2,40	3,20	1,10	1,20	23	40	7,00	10,0	
	1	10,9	10,1	2,51	2,31	5,41	4,56	2,39	3,19	1,05	1,15	22	39	6,99	9,99	

## GRY ZESPOŁOWE

dopuszczający: PR, PK

- wykonuje rzut jednorącz do bramki lub do kosza,
- wejście pod kosz dwutaktem,
- oddaje rzut z przeskoku na bramkę,

dostateczny:

PR, PN, PK:

- porusza się po boisku zgodnie z wymogami gry i realizuje niektóre założenia taktyczne,

PN, PR:

- oddaje strzały z powietrza, z wyskoku po podaniu,

dobry : PN, PR, PK:

- realizuje zadania taktyczne, oddaje strzały po zwodzie w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem,

bardzo dobry: PN, PR, PK:

- wyprowadza atak szybki,
- realizuje złożone założenia, taktyczne, wykazuje bardzo dobrą technikę i koordynację ruchową,

celujący: Kryteria jak przy LA.

### **Piłka siatkowa:**

dopuszczający:

- odbija piłkę sposobem górnym – 50 razy
- odbija piłkę sposobem dolnym – 10 razy,
- wykonuje zagrywkę górną 2 razy na 6,

dostateczny:

- odbija piłkę sposobem górnym – 60 razy

- odbija piłkę sposobem dolnym – 15 razy,
- wykonuje zagrywkę górną 3razy na 6 ,

dobry:

- odbija piłkę sposobem górnym – 70 razy
- odbija piłkę sposobem dolnym – 20 razy,
- wykonuje zagrywkę górną 4 razy na 6,

bardzo dobry:

- odbija piłkę sposobem górnym – 80 razy
- odbija piłkę sposobem dolnym – 25 razy,
- wykonuje zagrywkę górną 5 razy na 6,

celujący:

- odbija piłkę sposobem górnym – 100 razy
- odbija piłkę sposobem dolnym – 40 razy,
- wykonuje zagrywkę górną 6 razy na 6,
- kryteria jak przy LA.

1. Noszenie stroju gimnastycznego- biała koszulka i granatowe spodenki (uczeń raz może nie mieć stroju, drugi raz otrzymuje ocenę ndst.)
2. Aktywność fizyczna na lekcjach, jego zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń oraz szybkość przyswajania nowych elementów na lekcji.

Ta ocena wystawiana jest raz na miesiąc.

celujący: otrzymuje uczeń, który wykazuje się umiejętnościami i wiadomościami znacznie wykraczającymi poza realizowany program nauczania, wkłada duży wysiłek w wykonywanie ćwiczeń, bardzo dokładnie wykonuje wszystkie zadania na lekcji .

bardzo dobry: otrzymuje uczeń, który bardzo szybko przyswaja nowe elementy na lekcji, wkłada duży wysiłek w wykonywanie ćwiczeń, bardzo dokładnie wykonuje wszystkie zadania na lekcjach.

Oceny częściowe obejmujące powyższe zakresy podawane są każdorazowo po ich uzyskaniu do informacji ucznia i rodziców w dzienniczku ucznia. Podpis rodzica (prawnego opiekuna ) jest dowodem potwierdzającym fakt zapoznania się z oceną. Ponadto oceny częściowe podawane są do wiadomości rodzicom na wśród semestralnych zebraniach z rodzicami oraz podczas comiesięcznego dyżuru nauczycieli przedmiotów poświęconego konsultacji z rodzicami. Na wniosek ucznia i jego rodziców (prawnych opiekunów ) nauczyciel uzasadnia ustaloną ocenę.

## **OCENA ŚRÓDROCZNA LUB ROCZNA**

- Ocena śródroczna i roczna jest oceną średnią ważoną.

## **WARUNKI I TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACJI Z POSZCZEGÓLNYCH PRZEDMIOTÓW.**

1. Uczeń może wystąpić z podaniem o uzyskanie oceny wyższej niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna z danego przedmiotu jeżeli uważa że posiada wiadomości i umiejętności na ocenę wyższą niż został oceniony i jego aktywność na lekcji była oceniana pozytywnie według przyjętych kryteriów oceniania.
2. Uczeń składa podanie na piśmie do nauczyciela przedmiotu uzasadniając swoją prośbę o zmianę oceny na wyższą niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna.
3. Uczeń składa podanie na piśmie niezwłocznie (na drugi dzień ) po uzyskaniu informacji o ocenie rocznej.
4. Nauczyciel przedmiotu powiadamia wychowawcę klasy o zaistniałym zdarzeniu oraz informuje uczniów danej klasy.
5. W przypadku spełnienia warunków w pkt.1 nauczyciel przygotowuje sprawdzian sprawnościowy obejmujący treści przedmiotu z całego roku szkolnego. Uczeń uczestniczy w sprawdzianie w obecności swoich kolegów.
6. Ocena sprawdzianu sprawnościowego następuje niezwłocznie według przyjętych kryteriów oceniania. W przypadku uzyskania oceny wyższej niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna poprawia się ustaloną uprzednio roczną ocenę klasyfikacyjną na ocenę korzystniejszą dla ucznia. Ocena ze sprawdzianu nie może obniżyć uprzednio już ustalonej rocznej oceny klasyfikacyjnej.
7. Ocena ze sprawdzianu sprawnościowego jest ostateczna do ustalenia rocznej oceny klasyfikacyjnej z danego przedmiotu.
8. Nauczyciel przedmiotu sporządza protokół którego załącznikiem jest sprawdzian sprawności ucznia, oraz uzyskane wyniki.

Protokół w szczególności powinien zawierać:

- termin sprawdzianu
- zadania sprawnościowe sprawdzające
- wynik sprawdzający oraz ustaloną ocenę

Tryb ustalenia rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych w przypadku jeżeli została ona ustalona niezgodnie z przepisami prawa dotyczącymi trybu ustalania tej oceny określono szczegółowo w Statucie Szkoły.

## Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego w Zespole Szkół Publicznych w Czerniejewie

Ocena z wychowania fizycznego roczna i śródroczna jest średnią ważoną.  
Średnią ważoną wyliczamy ze wzoru:

$$\frac{\text{suma iloczynów (ocena x „waga” + ocena x „waga” + .....)}}{\text{suma wag (4+4+5+4+6)}}$$

Przy ocenianiu brane są pod uwagę następujące kryteria:

- postęp sprawności
- umiejętności
- aktywność
- frekwencja
- reprezentowanie szkoły na zawodach

Dla poszczególnych kryteriów przydzielone zostały następujące wagi:

- postęp sprawności - 4
- umiejętności - 4
- aktywność - 5
- frekwencja - 4
- reprezentowanie szkoły na zawodach - 6

### Ocena za postęp sprawności:

Uczniowie w każdym semestrze wykonują po 4 próby:

1. siła - rzut piłką lekarską 3 kg oburącz w tył
2. wytrzymałość – dziewczęta bieg – 600 m, chłopcy – 1000m

3. szybkość – 60 m dziewczęta, 100 m chłopcy
4. moc – skok w dal z miejsca

**Kryteria oceniania postępu sprawności fizycznej:**

1. celująca – poprawa uzyskanych wyników we wszystkich próbach
2. bardzo dobra – wyniki poprawione w minimum dwóch próbach, w pozostałych na tym samym poziomie
3. dobra – wyniki na tym samym poziomie, poprawa w 2 próbach a w pozostałych pogorszenie
4. dostateczna – pogorszenie wyników w 2 próbach maksymalnie, pozostałe na tym samym poziomie
5. dopuszczająca – pogorszenie wyników w trzech próbach, a w czwartej na tym samym poziomie
6. niedostateczna – uczeń nie chce wykonać prób bez uzasadnionego powodu.

W przypadku usprawiedliwionej nieobecności na zajęciach uczeń w ciągu dwóch tygodni zobowiązany jest zaliczyć daną próbę.

**Ocena za umiejętności:**

Uczniowie wybierają 2 gry zespołowe lub 2 ćwiczenia z gimnastyki. Ocenie podlega technika wykonania podstawowych elementów technicznych wybranych przez nauczyciela. Uczeń jest oceniany także za umiejętność przeprowadzenia rozgrzewki w wybranej grze zespołowej lub dyscyplinie sportowej oraz za sędziowanie i pomoc w organizacji zawodów klasowych i szkolnych.

**Ocena za aktywność:**

Aktywność na zajęciach podlega systematycznej comiesięcznej ocenie. Aktywność ucznia na zajęciach lekcyjnych przejawia się zaangażowaniem w wykonywanie ćwiczeń i zadań, aktywnym udziałem w zajęciach, dużym zasobem wiedzy i umiejętności, zdyscyplinowaniem, systematycznym przygotowaniem do zajęć.

## **Ocena za frekwencję:**

Jest wystawiana na koniec semestru i na koniec roku szkolnego. Nieobecność nie jest uwzględniana przy wystawianiu oceny, jeśli uczeń brał udział w innych zajęciach organizowanych przez szkołę i w uzasadnionych przypadkach losowych (np. choroba udokumentowana zwolnieniem lekarskim).

Skala ocen:

celująca – dopuszcza się 1 nieobecność na zajęciach

bardzo dobra – uczeń nie brał udziału w 2 – 3 zajęciach

dobra – uczeń nie brał udziału w 4 – 6 zajęciach

dostateczna – uczeń nie był na 7 – 8 zajęciach

dopuszczająca – uczeń nie był na 9 – 10 zajęciach

niedostateczna – opuszczonych 11 i więcej zajęć

## **Ocena za reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych:**

Uczniowie, którzy reprezentują szkołę na zawodach sportowych i zajmują czołowe miejsca, uprawiają sport w klubie sportowym mogą mieć podwyższoną ocenę końcową o jeden stopień.

## **Ocena za noszenie stroju gimnastycznego**

Uczeń ma obowiązek przynoszenia stroju gimnastycznego (biała koszulka i granatowe spodenki). Raz w ciągu semestru można zgłosić brak stroju. Każdy następny brak stroju, to ocena niedostateczna.