

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej w Mstowie w roku szkolnym 2022/2023**

Założenia ogólne: celem zajęć wychowania fizycznego jest wykształcenie postaw i nawyków dbałości o własną sprawność. Kluczowym elementem jest zaangażowanie i prawidłowa postawa uczniów wobec przedmiotu w-f. Osiągane wyniki z testów sprawności fizycznej i umiejętności są jednym z kilku kryteriów mających wpływ na ocenę śródroczną i końcową. Przy ustalaniu oceny w wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć, a także systematyczność udziału w nich oraz aktywność ucznia w działaniach na rzecz sportu szkolnego i kultury fizycznej.

Każdy uczeń jest oceniany zgodnie ze statutem szkoły otrzymując ocenę wyrażoną stopniem:

- celujący (6)
- bardzo dobry (5)
- dobry (4)
- dostateczny (3)
- dopuszczający (2)
- niedostateczny (1)

Każdy uczeń powinien w ciągu semestru otrzymać minimum 6 ocen cząstkowych.

Uczeń może w ciągu semestru zgłosić trzy razy nieprzygotowanie do lekcji, bez podawania przyczyny, które nauczyciel zapisuje symbolem (np)- brak stroju, za czwartym razem uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną, nie podlegającą poprawie.

### I. Ocena celująca:

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych i osiąga wyniki minimum na poziomie finału powiatowego (1,2,3, miejsce).
3. Na zakończenie klasy ósmej szkoły podstawowej uczeń może otrzymać ocenę celującą za całokształt zaangażowania w życie sportowe szkoły, udział w zawodach sportowych oraz wielokrotne reprezentowanie szkoły w rozgrywkach sportowych, przygotowanie taneczne imprez szkolnych i środowiskowych.

### II. Ocena bardzo dobra

1. Uczeń aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach ruchowych.
2. Posiada wiedzę z zakresu szeroko pojętej kultury fizycznej na poziomie bardzo dobrym i potrafi ją wykorzystać w praktycznym działaniu.
3. Jest wzorem dla grupy, pomaga przy asekuracji, sędziuje, kontroluje prawidłowość wykonywanych pomiarów.
4. Osiąga duży przyrost umiejętności ruchowych i wykazuje duże chęci w kierunku ich podnoszenia.
5. Osiąga bardzo dobre wyniki ze sprawdzianów umiejętności i sprawności fizycznej. Ocenę bardzo dobrą może również otrzymać uczeń osiągający dobre wyniki ze sprawdzianów i spełniający pozostałe kryteria wymienione w pkt. 1-4.

### III. Ocena dobra

1. Uczeń aktywnie bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego, jest regularnie przygotowany do zajęć ruchowych.

2. Mimo niższej sprawności fizycznej wykazuje chęć i pełne zaangażowanie w jej podnoszenie.
3. Wykazuje się w stopniu dobrym znajomością przepisów gier sportowych, wpływu ruchu na organizm, historii sportu.
4. Osiąga znaczące postępy w zdobywaniu poszczególnych umiejętności ruchowych.
5. Osiąga dobre wyniki ze sprawdzianów umiejętności i sprawności fizycznej. Ocenę dobrą może również otrzymać uczeń osiągający dostateczne wyniki ze sprawdzianów i spełniający pozostałe kryteria wymienione w pkt. 1-4.

#### IV. Ocena dostateczna

1. Uczeń bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego, w miarę regularnie przynosi strój.
2. Wykazuje zaangażowanie w zajęcia ruchowe na poziomie przeciętnym.
3. Przejawia zainteresowanie podnoszeniem swojej sprawności i umiejętności ruchowych na poziomie przeciętnym.
4. Posiada wiedzę z zakresu wychowania fizycznego i szeroko pojętej kultury fizycznej na poziomie przeciętnym.
5. Wykazuje brak nawyków higieniczno- zdrowotnych.
6. Wykazuje brak przyrostu umiejętności ruchowych.
7. Osiąga dostateczne wyniki ze sprawdzianów umiejętności i sprawności fizycznej. Ocenę dostateczną może również otrzymać uczeń osiągający dopuszczające wyniki ze sprawdzianów i spełniający kryteria wymienione w pkt. 1-4.

#### V. Ocena dopuszczająca

1. Uczeń bierze udział w zajęciach wychowania fizycznego bez wyraźnej aktywności.
2. Często nie posiada stroju.
3. Umiejętności ruchowe ma opanowane w stopniu słabym.
4. Wykazuje nisko poziom wiedzy z zakresu wychowania fizycznego, higieny zdrowotnej i sportu.
5. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
6. Uzyskuje oceny dopuszczające ze sprawdzianów umiejętności i sprawności fizycznej.

#### VI. Ocena niedostateczna

1. Uczeń nie uczęszcza na zajęcia wychowania fizycznego i nie posiada zwolnienia z przedmiotu wydanego przez dyrektora szkoły.
2. Całkowicie lekceważy przedmiot i prowadzącego.
3. Wywiera negatywny wpływ na grupę.

Wpis do dziennika elektronicznego:

1. Ćwiczenia praktyczne ( waga 1) – testy sprawnościowe
2. Aktywności (waga 1) – brak stroju – ocena -1, oceny pozytywne za zaangażowanie na lekcji
3. Inna (waga 1) – dodatkowe testy sprawnościowe, miejsce 1,2,3, w szkolnych i klasowych zawodach sportowych
4. Praca dodatkowa(waga 1) –udział w zawodach sportowych międzyszkolnych bez osiągnięcia miejsca 1,2,3.
5. Znaczący wynik w konkursie poza szkolnym (waga 2) – kalendarza Szkolnego Związku Sportowego – ocena 6, miejsce 1,2,3, w finale co najmniej powiatowym.
6. Tytuł laureata konkursu na szczeblu wojewódzkim, ogólnopolskim, ocena 6, (waga 4)

Testy sprawności fizycznej - obligatoryjnie 2 razy w roku

1. Bieg po kopercie (5mx5m, trzy powtórzenia).
2. Skok w dal z miejsca.
3. Bieg krótki – 50m ( prosta na bieżni szkolnej)
4. Bieg długi – 600 m ( 4 okrążenia na bieżni szkolnej) chłopcy,  
450m ( 3 okrążenia na bieżni szkolnej) dziewczęta kl, 7,8,  
dziewczęta, chłopcy kl. 6  
300 m ( dwa okrążenia na bieżni szkolnej) chłopcy, dziewczęta kl. 5,4
5. Rzut piłką lekarską tyłem ( 2kg – klasy 4-6, 3kg -klasy 7,8).

Oceny z testów na podstawie opracowanych tabel, dostępnych u nauczyciela wychowania fizycznego

*Szczegółowe wymagania na poszczególne oceny z działów wg klas*

## **KLASA IV**

### **GIMNASTYKA PODSTAWOWA**

#### **1.Przewrót w przód**

Ocena:

- 6- uczeń bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z przysiadu do półprzysiadu
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo przewrót w przód z przysiadu do klęku
- 4- uczeń wykonuje z małymi błędami przewrót w przód z przysiadu do klęku
- 3- uczeń wykonuje ćwiczenie z pomocą nauczyciela
- 2- uczeń wykonuje ćwiczenie z dużą pomocą nauczyciela

#### **2. Przewrót w tył**

Ocena:

- 6- uczeń bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo przewrót w tył z siadu skulonego do siadu klęcznego
- 4- uczeń wykonuje ćwiczenie sam, ale z dużymi błędami
- 3- uczeń wykonuje ćwiczenie jw. z małą pomocą nauczyciela
- 2- uczeń wykonuje ćwiczenie z dużą pomocą nauczyciela

### **MINI KOSZYKÓWKA**

#### **1.Kozłowanie piłki**

Ocena:

- 6- doskonale opanował kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, wykorzystuje w grze.
- 5- poprawne kozłowanie piłki prawą i lewą ręką
- 4- kozłowanie piłki z małymi błędami
- 3- kozłowanie piłki ręką lepszą z dużymi błędami w biegu
- 2- kozłowanie piłki ręką lepszą z dużymi błędami w marszu

#### **2.Podania i chwytty piłki oburącz**

Ocena:

- 6- doskonale opanowanie podań i chwytów piłki w biegu oraz w grze.
- 5- prawidłowo wykonane ćwiczenie w truchcie
- 4- wykonuje ćwiczenie z małymi błędami
- 3- chwytty i podania z dużymi błędami
- 2- brak opanowania chwytów i podań

## MINI SIATKÓWKA

### 1. Odbicia piłki sposobem górnym

Ocena:

- 6- doskonale potrafi odbijać piłkę sposobem górnym i stosuje to w grze
- 5- prawidłowo odbija piłkę sposobem górnym
- 4- odbija piłkę z małymi błędami
- 3- odbija piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności odbicia piłki

### 2. Zagrywka sposobem dolnym z 6m

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zagrywać piłkę sposobem dolnym i wykorzystuje to w grze
- 5- prawidłowo wykonuje zagrywkę z 6m
- 4- zagrywa piłkę z małymi błędami
- 3- zagrywa piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania zagrywki dolnej

## MINI PIŁKA RĘCZNA

### 1. Podania piłki jednorącz

Ocena:

- 6- doskonale potrafi podawać piłkę jednorącz w miejscu i w biegu, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowe podanie piłki w ruchu
- 4- podanie piłki z małymi błędami
- 3- podanie piłki z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności podania piłki jednorącz

### 2. Chwyty piłki i rzut na bramkę

Ocena:

- 6- doskonały chwyt piłki i rzut na bramkę w biegu, wykorzystanie elementu w grze
- 5- prawidłowy chwyt piłki i rzut na bramkę w truchcie
- 4- chwyt piłki z małymi błędami i rzut z miejsca
- 3- chwyt piłki z dużymi błędami i rzut z miejsca
- 2- brak umiejętności chwytu piłki

### 3. Kozłowanie piłki

Ocena:

- 6- doskonałe kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowe kozłowanie prawą i lewą ręką
- 4- kozłowanie piłki z małymi błędami
- 3- kozłowanie piłki z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności kozłowania piłki

## LEKKOATLETYKA

- uzyskanie odpowiedniego wyniku w biegu na krótkim i średnim dystansie odpowiadający danej ocenie wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku z biegu po kopercie wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku ze skoku w dal z miejsca wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku z rzutu piłką lekarską w tył wg załączonych tabel
- za odmowę wykonania danego ćwiczenia bez powodu, uczeń otrzymuje ocenę

niedostateczną

## MINI PIŁKA NOŻNA

### 1. Podania i przyjęcia piłki

Ocena:

- 6- doskonale potrafi przyjąć i podać piłkę w biegu
- 5- prawidłowe podanie i przyjęcie piłki w marszu
- 4- podanie i przyjęcie piłki z małymi błędami
- 3- podanie i przyjęcie piłki z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności podania i przyjęcia piłki

### 2. Prowadzenie piłki i strzał do bramki

Ocena:

- 6- doskonale prowadzenie piłki prawą i lewą nogą w biegu zakończone strzałem
- 5- prawidłowe prowadzenie piłki prawą i lewą nogą w truchcie i strzał
- 4- prowadzenie piłki z małymi błędami
- 3- prowadzenie piłki z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności prowadzenia piłki i strzału

## KLASA V

## GIMNASTYKA PODSTAWOWA

### 1. Przewrót w przód

Ocena:

- 6- uczeń bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z postawy do postawy w marszu
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo przewrót w przód z przysiadu do postawy
- 4- uczeń wykonuje z małymi błędami przewrót w przód z przysiadu do postawy
- 3- uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu do postawy z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania przewrotu w przód z przysiadu do postawy

### 2. Przewrót w tył

Ocena:

- 6- uczeń bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z postawy do postawy
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo przewrót w tył z przysiadu do postawy
- 4- uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu do postawy z małymi błędami
- 3- uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu do postawy z małymi błędami z pomocą nauczyciela
- 2- brak umiejętności wykonania przewrotu w tył

## LEKKOATLETYKA

- uzyskanie odpowiedniego wyniku w biegu na krótkim i średnim dystansie odpowiadający danej ocenie wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku z biegu po kopercie wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku ze skoku w dal z miejsca wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku z rzutu piłką lekarską w tył wg załączonych tabel
- za odmowę wykonania danego ćwiczenia bez powodu, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną

## MINI KOSZYKÓWKA

### 1. Zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zatrzymać się w biegu na 1 i 2 tempa, stosuje umiejętności w grze
- 5- prawidłowo zatrzymuje się na 1 i 2 tempa
- 4- zatrzymuje się na 1 i 2 tempa z małymi błędami
- 3- zatrzymuje się na 1 i 2 tempa z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności zatrzymania się w biegu na 1 i 2 tempa

### 2. Chwyty i podania

Ocena:

- 6- doskonale opanowanie podań i chwytów piłki w biegu oraz w grze.
- 5- prawidłowo wykonane ćwiczenie w biegu
- 4- wykonuje chwyty i podania z małymi błędami
- 3- wykonuje chwyty i podania z dużymi błędami
- 2- brak opanowania chwytów i podań

## MINI SIATKÓWKA

### 1. Odbicia piłki sposobem dolnym

Ocena:

- 6- doskonale potrafi odbijać piłkę sposobem dolnym i stosuje to w grze
- 5- prawidłowo odbija piłkę sposobem dolnym
- 4- odbija piłkę z małymi błędami
- 3- odbija piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności odbicia piłki

### 2. Zagrywka sposobem górnym i dolnym zza linii ataku

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zagrywać piłkę sposobem dolnym i górnym zza linii ataku
- 5- prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym zza linii ataku
- 4- zagrywa piłkę z małymi błędami
- 3- zagrywa piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania zagrywki sposobem dolnym i górnym zza linii ataku

## MINI PIŁKA RĘCZNA

### 1. Podania piłki w parze zakończone rzutem

Ocena:

- 6- doskonale potrafi podawać piłkę jednorącz w parze, kończyć rzutem w szybkim biegu, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowe podanie piłki i rzut na bramkę w truchcie
- 4- podanie piłki z małymi błędami
- 3- podanie piłki z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności podania piłki w parze

### 2. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki

Ocena:

- 6- doskonale kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowe kozłowanie piłki ze zmianą ręki w truchcie
- 4- kozłowanie piłki z małymi błędami

- 3- kozłowanie piłki z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności kozłowania piłki ze zmianą ręki i kierunku

## MINI PIŁKA NOŻNA

### 1. Prowadzenie piłki slalomem

Ocena:

- 6- doskonale prowadzi piłkę slalomem prawą i lewą nogą w biegu, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowo prowadzi piłkę slalomem prawą i lewą nogą w truchcie
- 4- prowadzi piłkę slalomem prawą i lewą nogą z małymi błędami
- 3- prowadzi piłkę slalomem prawą i lewą nogą z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności prowadzenia piłki slalomem prawą i lewą nogą

## KLASA VI

### GIMNASTYKA PODSTAWOWA

#### 1. Przewrót w przód łączony

Ocena:

- 6- uczeń bezbłędnie wykonuje bezbłędnie przewroty w przód dwa i więcej
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo przewroty w przód łączone
- 4- uczeń wykonuje z małymi błędami przewrót w przód łączone
- 3- uczeń wykonuje przewroty w przód z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności łączenia przewrotów w przód

#### 2. Skok rozkroczny przez kozła

Ocena:

- 6- uczeń wykonuje bezbłędnie skok rozkroczny przez kozła
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo skok rozkroczny przez kozła
- 4- uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła z małymi błędami
- 3- uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła

### LEKKOATLETYKA

- uzyskanie odpowiedniego wyniku w biegu na krótkim i średnim dystansie odpowiadający danej ocenie wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku z biegu po kopercie wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku ze skoku w dal z miejsca wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku z rzutu piłką lekarską w tył wg załączonych tabel
- za odmowę wykonania danego ćwiczenia bez powodu, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną

### MINI KOSZYKÓWKA

#### 1. Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze

Ocena:

- 6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami
- 3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami
- 2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

## 2. Rzut do kosza z dwutaktu

Ocena:

- 6- doskonale wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu w biegi i w grze
- 5- prawidłowo wykonuje rzut do kosza z dwutaktu w truchcie
- 4- wykonuje dwutakt z małymi błędami
- 3- wykonuje dwutakt z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania rzutu z dwutaktu

## MINI SIATKÓWKA

### 1. Odbicia w parach sposobem górnym i dolnym

Ocena:

- 6- doskonale potrafi odbijać w parach sposobem górnym i dolnym, stosuje elementy w grze,
- 5- prawidłowo potrafi odbijać w parach sposobem górnym i dolnym,
- 4- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym z małymi błędami
- 3- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności odbicia piłki w parach

### 2. Zagrywka sposobem dolnym z 9m i górnym z 6m

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zagrać piłkę sposobem dolnym z 9m i górnym z 6m
- 5- prawidłowo zagrywa piłkę sposobem górnym i dolnym
- 4- zagrywa piłkę z małymi błędami
- 3- zagrywa piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności zagrywki dolnej i górnej

## MINI PIŁKA RĘCZNA

### 1. Rytm trzech kroków, podania i rzuty

Ocena:

- 6- doskonale wykonuje rytm trzech kroków w biegu, stosuje go w grze
- 5- prawidłowo wykonuje rytm trzech kroków w truchcie
- 4- wykonuje rytm trzech kroków z małymi błędami
- 3- wykonuje rytm trzech kroków z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania rytmu trzech kroków

## MINI PIŁKA NOŻNA

### 1. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zwodem zakończone strzałem

Ocena:

- 6- doskonale wykonuje prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zwodem, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowo wykonuje prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zwodem w truchcie
- 4- wykonuje prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zwodem z małymi błędami
- 3- wykonuje prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zwodem z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności prowadzenia piłki prawą i lewą nogą ze zwodem



## KLASA VII

### GIMNASTYKA

#### 1.Przewrót w tył ze stania do rozkroku

Ocena:

- 6- uczeń bezbłędnie wykonuje bezbłędnie przewrót w tył ze stania do rozkroku
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo przewrót w tył ze stania do rozkroku
- 4- uczeń wykonuje z małymi błędami przewrót w tył ze stania do rozkroku
- 3- uczeń wykonuje przewrót w tył ze stania do rozkroku z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania przewrotu w tył ze stania do rozkroku

#### 2.Skok kuczny przez skrzynię

Ocena:

- 6- uczeń wykonuje bezbłędnie skok kuczny przez skrzynię
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo skok kuczny przez skrzynię
- 4- uczeń wykonuje skok kuczny przez skrzynię z małymi błędami
- 3- uczeń wykonuje skok kuczny przez skrzynię z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię

### LEKKOATLETYKA

- uzyskanie odpowiedniego wyniku w biegu na krótkim i średnim dystansie odpowiadający danej ocenie wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku z biegu po kopercie wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku ze skoku w dal z miejsca wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku z rzutu piłką lekarską w tył wg załączonych tabel
- za odmowę wykonania danego ćwiczenia bez powodu, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną

### MINI KOSZYKÓWKA

#### 1.Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze

Ocena:

- 6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami
- 3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami
- 2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

#### 3. Rzut do kosza z dwutaktu

Ocena:

- 6- doskonale wykonuje rzut do kosza z dwutaktu w biegu i w grze
- 5- prawidłowo wykonuje rzut do kosza z dwutaktu w truchcie
- 4- wykonuje dwutakt z małymi błędami
- 3- wykonuje dwutakt z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania rzutu z dwutaktu

## MINI SIATKÓWKA

### 1. Odbicia w parach sposobem górnym i dolnym

Ocena:

- 6- doskonale potrafi odbijać w parach sposobem górnym i dolnym, stosuje elementy w grze,
- 5- prawidłowo potrafi odbijać w parach sposobem górnym i dolnym,
- 4- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym z małymi błędami
- 3- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności odbicia piłki w parach

### 2. Zagrywka sposobem górnym

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zagrać piłkę sposobem górnym
- 5- prawidłowo zagrywa piłkę sposobem górnym
- 4- rzadko zagrywa piłkę sposobem górnym
- 3- bardzo rzadko zagrywa piłkę sposobem górnym
- 2- brak umiejętności zagrywki sposobem górnym

## MINI PIŁKA RĘCZNA

### 1. Kozłowanie piłki ze zwodami i rzutem na bramkę w biegu

Ocena:

- 6- doskonale wykonuje zwody i rzuca na bramkę w biegu, stosuje elementy w grze
- 5- prawidłowo wykonuje zwody i rzuca na bramkę w truchcie
- 4- wykonuje zwody i rzuca na bramkę z małymi błędami
- 3- wykonuje zwody i rzuca na bramkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania zwodu i rzutu na bramkę

## MINI PIŁKA NOŻNA

### 1. Prowadzenie piłki w biegu ze zwodem i strzałem na bramkę

Ocena:

- 6- doskonale wykonuje prowadzenie piłki w biegu ze zwodem, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowo wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem w truchcie
- 4- wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem z małymi błędami
- 3- wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności prowadzenia piłki ze zwodem

### 2. Żonglerka piłką

Ocena:

- 6- uczeń żongluje piłkę prawą, lewą nogą oraz głową
- 5- uczeń prawidłowo żongluje piłkę lepszą nogą
- 4- uczeń żongluje piłkę kilka razy lepszą nogą
- 3- uczeń czasami wykonuje żonglerkę lepszą nogą
- 2- brak umiejętności wykonania żonglerki lepszą nogą

## KLASA VIII

### GIMNASTYKA

#### 1. Skok rozkroczny przez kozła (ustawiony w poprzek)

Ocena:

- 6- uczeń wykonuje bezbłędnie skok rozkroczny przez kozła
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo skok rozkroczny przez kozła
- 4- uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła z małymi błędami
- 3- uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła

### LEKKOATLETYKA

- uzyskanie odpowiedniego wyniku w biegu na krótkim i średnim dystansie odpowiadający danej ocenie wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku z biegu po kopercie wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku ze skoku w dal z miejsca wg załączonych tabel
- uzyskanie odpowiedniego wyniku z rzutu piłką lekarską w tył wg załączonych tabel
- za odmowę wykonania danego ćwiczenia bez powodu, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną

### MINI KOSZYKÓWKA

#### 1. Rzuty do kosza z wysoku

Ocena:

- 6- doskonale opanowany rzut do kosza z wysoku w biegu, wykorzystuje umiejętności w grze
- 5- prawidłowy rzut do kosza z wysoku w truchcie
- 4- rzut do kosza z wysoku wykonany z małymi błędami
- 3- rzut do kosza z wysoku wykonany z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania rzutu do kosza z wysoku

#### 2. Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze

Ocena:

- 6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami
- 3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami
- 2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

### MINI SIATKÓWKA

#### 1. Wystawa piłki sposobem górnym i dolnym

Ocena:

- 6- doskonale potrafi wystawić piłkę sposobem górnym i dolnym, wykorzystuje umiejętności w grze
- 5- prawidłowo wystawia piłkę sposobem górnym i dolnym
- 4- czasami wystawia piłkę z małymi błędami
- 3- rzadko wystawia piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wystawienia piłki sposobem górnym i dolnym

## 2.Zbicie piłki

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zbić piłkę z wyskoku, wykorzystuje umiejętności w grze
- 5- czasami zbić piłkę z wyskoku
- 4- rzadko zbić piłkę z wyskoku
- 3- zbić piłkę z miejsca
- 2- brak umiejętności zbicia piłki

## MNI PIŁKA RĘCZNA

### 1. Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze

Ocena:

- 6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami
- 3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami
- 2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

## MINI PIŁKA NOŻNA

### 1. Prowadzenie piłki w biegu ze zwodem i strzałem na bramkę

Ocena:

- 6- doskonale wykonuje prowadzenie piłki w biegu ze zwodem, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowo wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem w truchcie
- 4- wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem z małymi błędami
- 3- wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności prowadzenia piłki ze zwodem

### 2. Potrafi sztuczki piłkarskie

Ocena:

- 6- doskonale żongluje, robi zwody piłką prawą i lewą nogą
- 5- prawidłowo wykonuje nabyte umiejętności
- 4- potrafi wykonać jedną małą sztuczkę piłkarską
- 3- czasami wykonuje jedną małą sztuczkę piłkarską
- 2- brak umiejętności wykonania powyższych elementów piłkarskich

### 3. Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze

Ocena:

- 6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami
- 3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami
- 2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

## RYTM, TANIEC, MUZYKA

### 1. Krok Poloneza, prosty układ

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zatańczyć krok Poloneza, bezbłędnie zapamiętuje układ, zna podstawowe figury i potrafi zaproponować figurę do układu
- 5- prawidłowo tańczy krok Poloneza, zapamiętuje prosty układ
- 4- potrafi zatańczyć krok Poloneza z małymi błędami

- 3- potrafi zatańczyć krok Poloneza z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania podstawowego kroku Poloneza

Przygotował Zespół Nauczycieli  
Wychowania Fizycznego :

mgr Adriana Olech  
mgr Paweł Derda  
mgr Teresa Nowakowska  
mgr Piotr Ujma  
mgr Magdalena Zgardzińska  
mgr Piotr Całusiński