

**KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA KLAS I-III LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO**

Rok szkolny 2010/2011, semestr I i II

DKW-4014-88/01

Głównym celem wychowania fizycznego jest „wytworzenie u ucznia nawyku aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej (rodzinnej, rówieśniczej, towarzyskiej, społecznej) oraz woli pełnienia różnych ról z tym związanych”, a także zachęcenie do uczestniczenia przez całe życie w różnych formach aktywności.

*Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30-04-2007r. przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, jeżeli nie jest to przedmiot kierunkowy, **nauczyciel w szczególności bierze pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.***

Na lekcji wychowania fizycznego obowiązuje kompletny, wymienny strój sportowy:

- biała koszulka z krótkim rękawkiem,
- krótkie spodenki, getry, może być dres (w przypadku obniżonej temperatury na sali gimnastycznej lub w zależności od warunków atmosferycznych na dworze)
- białe skarpetki,
- zmienne obuwie sportowe zapewniające stabilność stopom w czasie ruchu: trampki, adidasy.

1. Ocena jest jawna oraz uzasadniona zarówno dla ucznia, jak i dla rodziców.
2. Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez Dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego. (**Rozp. Ministra MEN z dnia 30-04-2007r.**)
3. Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji, w przypadku dziewcząt potwierdzonej zwolnieniem od rodziców.
4. Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych, (z których nie będzie oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.
5. O każdym sprawdzianie uczniowie są informowani z tygodniowym wyprzedzeniem.
6. Uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu praktycznego. Na poprawę ma 2 tygodnie od dnia przeprowadzenia danego sprawdzianu.
7. W przypadku nieobecności na sprawdzianie uczeń w ciągu 2 tygodni powinien zgłosić się do nauczyciela i zaliczyć sprawdzian, w przeciwnym razie otrzymuje ocenę niedostateczną.
8. Uczeń może otrzymać dodatkowy „+” (plus) za:
 - aktywność, zaangażowanie i radosny udział na lekcji,
 - kreatywność i inwencję twórczą na lekcji (proponowanie ćwiczeń),
 - przeprowadzenie rozgrzewki (z własnej inicjatywy) w całości lub części,
 - wykonywanie ćwiczeń na poziomie swoich maksymalnych możliwości.
9. Uczeń może otrzymać dodatkowy „-” (minus) za:

- niechętny lub negatywny stosunek do uczestnictwa w lekcji,
- brak dyscypliny,
- stwarzanie zagrożenia dla innych,
- unikanie wykonywania poleceń,
- wulgarność w stosunku do nauczyciela i kolegów,
- brak stosowania zabiegów higienicznych.

10. Za każdy czwarty „+” (plus) uczeń otrzymuje ocenę bardzo dobrą.

11. Za każdy trzeci „-” (minus) uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

12. Dodatkową ocenę celującą można otrzymać za:

- aktywne uczęszczanie na zajęcia pozalekcyjne,
- przygotowanie do każdej lekcji (brak nieobecności i zwolnień),
- aktywny udział w zawodach sportowych i imprezach sportowych.

13. Za trzeci oraz każdy kolejny brak przygotowania do zajęć uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

14. Brak stroju nie dotyczy osób mających aspiracje na ocenę celującą na koniec semestru!!!

**SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY SPRAWDZIANÓW PRAKTYCZNYCH
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLAS I-III LO**

- *Lekkoatletyka*

CHŁOPCY		
<u>Klasa I</u>	<u>Klasa II</u>	<u>Klasa III</u>
<i>100 m.(s)</i>	<i>100 m.(s)</i>	<i>100m.(s)</i>
12,8 – 6	12,6 – 6	12,4 – 6
13,2 – 5	13,0 – 5	12,8 – 5
13,6 – 4	13,4 – 4	13,2 – 4
14,0 – 3	13,8 – 3	13,6 – 3
15,0 – 2	14,8 – 2	14,6 – 2
<i>1000 m.(min)</i>	<i>1000 m.(min)</i>	<i>1000 m.(min)</i>
3.10,00-6	3.05,00-6	3.01,00-6
3.30,00-5	3.25,00-5	3.21,00-5
3.50,00-4	3.45,00-4	3.40,00-4
4.10,00-3	4.05,00-3	4.00,00-3
4.30,00-2	4.25,00-2	4.20,00-2
<i>kula – 5kg(m)</i>	<i>kula – 6,25kg(m)</i>	<i>kula 6,75-7,25kg(m)</i>
11,00 – 6	11,00 – 6	11,00 – 6
9,50 – 5	9,50 – 5	9,50 – 5
8,00 – 4	8,00 – 4	8,00 – 4
7,50 – 3	7,50 – 3	7,50 – 3
6,00 – 2	6,00 – 2	6,00 – 2
<i>skok w dal(m)</i>	<i>skok w dal(m)</i>	<i>skok w dal(m)</i>
5,50 – 6	5,60 – 6	5,70 – 6
4,80 – 5	4,90 – 5	5,00 – 5
4,60 – 4	4,70 – 4	4,80 – 4
4,40 – 3	4,50 – 3	4,60 – 3
4,00 – 2	4,10 – 2	4,20 – 2
	<i>trójskok(m)</i>	<i>trójskok(m)</i>
	11,00 – 6	11,50 – 6
	10,20 – 5	10,50 – 5
	9,00 – 4	9,30 – 4
	7,50 – 3	8,00 – 3
	6,00 – 2	7,00 – 2

DZIEWCZĘTA		
<u>Klasa I</u>	<u>Klasa II</u>	<u>Klasa III</u>
<i>100 m.(s)</i>	<i>100 m.(s)</i>	<i>100m.(s)</i>
15,0 – 6	14,8 – 6	14,6 – 6
15,8 – 5	15,6 – 5	15,4 – 5
16,5 – 4	16,3 – 4	16,1 – 4
17,5 – 3	17,3 – 3	17,1 – 3
19,0 – 2	18,8 – 2	18,6 – 2
<i>600 m.(min)</i>	<i>600 m.(min)</i>	<i>600 m.(min)</i>
2.15,00-6	2.10,00-6	2.05,00-6
2.25,00-5	2.20,00-5	2.15,00-5
2.35,00-4	2.30,00-4	2.25,00-4
2.45,00-3	2.40,00-3	2.35,00-3
2.55,00-2	2.50,00-2	2.45,00-2

<i>kula – 3kg(m)</i>	<i>kula – 4kg(m)</i>	<i>kula 4kg(m)</i>
8,00 – 6	7,40 – 6	7,70 – 6
7,00 – 5	7,00 – 5	7,20 – 5
6,50 – 4	6,50 – 4	6,70 – 4
6,00 – 3	6,00 – 3	6,20 – 3
5,00 – 2	5,00 – 2	5,20 – 2
<i>skok w dal(m)</i>	<i>skok w dal(m)</i>	<i>skok w dal(m)</i>
4,20 – 6	4,30 – 6	4,40 – 6
3,90 – 5	4,00 – 5	4,10 – 5
3,50 – 4	3,60 – 4	3,70 – 4
3,20 – 3	3,30 – 3	3,40 – 3
2,80 – 2	2,90 – 2	3,00 – 2

- **Pilka ręczna :**

Klasa I

1. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej, podanie piłki do partnera.
2. Podanie piłki do współpartnera w miejscu i ruchu, ze zmianą tempa biegu, po kozłowaniu w rytmie 3 kroki, 3 kroki podanie sytuacyjne.
3. Prowadzenie piłki w ataku, szybki zakończony rzutem do bramki zbiegu, z przeskokiem lub z wyskoku (do wyboru).
4. Fragment gry 2x2 obrona „każdy swego”

Ocena: zadania ruchowe wykonuje 2 uczniów zmieniając się pozycjami. Ocenie podlega poprawność wykonanych czynności /1,2,3,4/ niezbędnych do zrealizowania zadania.

Klasa II

We fragmentach gry:

- a) Rozegranie obrony poczym przejście do ataku
- b) Rozegranie ataku szybkiego np.: 2x2 po przejściu piłki przejście do ataku szybkiego
- c) Rzuty do bramki z różnych pozycji

Ocena: Ocenie podlega poprawność wykonania wyznaczonych czynności /a,b,c/ niezbędnych do zrealizowania zadania.

Klasa III

Zadanie 1/

Uczeń /A/ kozłując piłkę w kierunku obrońcy /B/ pociąga za sobą obrońcę /C/, w tym czasie partner /D/ wykonuje zwód w prawo odciągając obrońcę /B/ w prawo i szybkim biegiem uwalnia się od krycia, na wolną pozycję do środka gdzie otrzymuje piłkę od współpartnera, który wykonał zasłonę i umożliwił wejście na pozycję strzelecką kończąc rzutem na bramkę.

Realizujemy zadanie oceniając elementy:

- a) rzut do bramki
- b) zwód pojedynczy, uwalnianie się do obrońcy

Zadanie 2

Sędziowanie fragmentów gry właściwej

Ocena: znajomość przepisów gry.

- **Pilka siatkowa:**

Klasa I

1. Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym indywidualnie (3 próby)

cel- poprawne wykonanie odbić na przemian dolnym i górnym powyżej 11 razy.

bdb- poprawne wykonanie 10-11
db- poprawne wykonanie 9-8
dst- poprawne wykonanie 7-6
dop- poprawne wykonanie 5-4

2. Zagrywka tenisowa z za linii boiska (7 prób)

cel- poprawne wykonanie 7 zagrywek
bdb- poprawne wykonanie 6-4
db- poprawne wykonanie 3
dst- poprawne wykonanie 2
dop- poprawne wykonanie 1

3. Przyjęcie piłki z zagrywki 7 prób

cel- poprawne wykonanie 7 i więcej przyjęć
bdb- poprawne wykonanie 6-4
db- poprawne wykonanie 3
dst- poprawne wykonanie 2
dop- poprawne wykonanie 1

4. Wystawienie i zabicie w dwójkach 5 prób

Zbicie piłki z wystawienia partnera oraz wystawienie piłki do zbicia. Ćwiczenie wykonywane jest parami na przemian. Oceniamy każde z nich

cel- poprawne wykonanie 5 zbić i wystawień
bdb- poprawne wykonanie 4
db- poprawne wykonanie 3
dst- poprawne wykonanie 2
dop- poprawne wykonanie 1

Klasa II

1. Rozegranie piłki w zespole trójkowym /5 prób/

Oceniamy: podanie, wystawienie, atak

cel- poprawne wykonanie 5 podań, wystawień, skutecznych ataków
bdb- poprawne wykonanie 4 podania, wystawienia, skuteczne ataki
db- poprawne wykonanie 3 podania, wystawienia, skuteczne ataki
dst- poprawne wykonanie 2 podania, wystawienia, skuteczne ataki
dop- poprawne wykonanie 1 podanie, wystawienie, skuteczny atak

2. Zagrywka tenisowa /7 prób/

cel- poprawne wykonanie 7 i więcej
bdb- poprawne wykonanie 6-5
db- poprawne wykonanie 4-3
dst- poprawne wykonanie 2
dop- poprawne wykonanie 1

Klasa III

1. Sędziowanie fragmentu gry.

cel- znajomość wszystkich przepisów gry
bdb- brak znajomości przepisów dotyczących taktyki gry
db- brak znajomości przepisów dotyczących techniki wykonania poszczególnych elementów
dst- brak znajomości przepisów dotyczących techniki i taktyki gry
dop- brak znajomości przepisów takich jak: kiedy jest strata zagrywki, zmiana miejsca w ustawieniu poszczególnych zawodników na boisku.

2. Ilość odbić piłki sposobem dolnym i górnym na przemian w kole.

cel- poprawne wykonanie 31 i więcej

bdb- poprawne wykonanie 30- 23

db- poprawne wykonanie 22-15

dst- poprawne wykonanie 14-10

dop- poprawne wykonanie 9-5

- **Piłka koszykowa.**

Klasa I

1. Podania i chwyt piłki po kozłowaniu, ze zmianą tempa biegu. Fragment gry 2:1 zakończona rzutem do kosza .

Atakujący /A/ biegnie w prawo, w lewo i na wprost, zmieniając rytm biegu .Broniący /B/ stara się utrzymać jednakową odległość od atakującego, w końcowej fazie atakujący zwodem uwalnia się od krycia obrońcy. Atakujący otrzymuje piłkę od współpartnera /C/ i rozpoczyna kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej, tempa biegu i rytmu kozłowania. Broniący porusza się zmieniając pozycję zależnie od zachowania atakujących. Fragment gry 2:1 zakończony rzutem do kosza.

Ocenie podlega:

- a) krycie z zachowaniem stałej odległości,
- b) uwalnianie się od krycia obrońcy,
- c) umiejętność współdziałania w sytuacji 2:1
- d) rzut na kosz z dwutaktu.
- e) technika rzutów osobistych

Klasa II

1. Kozłowanie piłki styczność z przeciwnikiem.

Ocena: poprawne kozłowanie ręką dalszą od przeciwnika

2. Zwody ruchem tułowia, nogami, rękami, piłką.

Ocena: technika wykonania zwodu.

3. Atak pozycyjny we fragmentach gry 2:3 we fragmentach gry

Ocena: Ilość przechwyceń piłki przez przeciwnika podczas ataku pozycyjnego.

4. Obrona strefą 2:1:2

Ocena: Umiejętność poruszania się obrony pod koszem.

Klasa III

1. Gra uproszczona na jeden kosz , ocenić:

- a) umiejętność chwytów i podań
- b) umiejętność zbierania piłki z tablicy
- c) uwolnienia się od przeciwnika
- d) rzuty do kosza z wyskoku
- e) kozłowanie ręką dalszą od przeciwnika.

2. Sędziowanie właściwej gry 5x5

Znajomość: przepisów dotyczących gry.

Ocena: poprawne wykonanie elementów techniki podstawowej potrzebnej do prowadzenia gry. Szczegółnej ocenie podlega gra w obronie. Oceniamy trzy elementy techniki podstawowej i jeden element taktyki
Rzut z biegu z podania partnera /dwutakt/
Ocena: praca rąk i nóg /tempo/

- **Gimnastyka**

Klasa I, II, III

1. Lotny przewrót w przód do przysiadu podpartego.

cel- wykonanie poprawne i płynne, zaznaczona faza lotu,
bdb- brak płynności, wykonanie poprawne
db- ugięcie nóg, faza lotu wyraźnie skrócona,
dst- przewrót z podparciem, brak fazy lotu
dop- uderzenie biodrami, brak skłonu, plecy proste, brak fazy lotu

2. Przewrót w tył z postawy o NN prostych do postawy

cel- wykonanie płynne, dynamicznie i poprawne, NN proste
bdb- brak płynności wykonanie poprawne
db- j.w. i uderzenie głową o podłoże,
dst- j.w. i ugięcie nóg
dop- j.w. brak szybkiego przenoszenia rąk w tył do oparcia przy barkach

3. Stanie na rękach zamachem jednonóż przy drabince.

cel- prawidłowe samodzielne stanie 3 sek.
bdb- NN lekko ugięte T rozluźniony.
db- NN lekko ugięte brak prawidłowego wygięcia, stopy nie obciążone
dst- j.w. trudności d utrzymaniem 3 sek.
dop- j.w. asekurowujący muszą pomagać przy zamachu N

4. Przerzut bokiem na dowolną rękę

cel- w linii prostej o NN prostych bez załamania T
bdb- brak płynności
db- lekkie ugięcie nóg i minimalny brak pionu
dst- ugięcie nóg i załamanie T
dop- zupełny brak pionu T, nogi ugięte

5. Wymyk do podporu przodem i odmyk o nogach ugiętych- dziewczęta, chłopcy- drążek wysoki-wymyk i o nogach prostych

cel- prawidłowo i płynnie wykonane ćwiczenie, zaznaczony podpór
bdb- prawidłowo i płynnie wykonane ćwiczenie bez wytrzymania w podporze
db- załamanie w podporze
dst- j.w. lądowanie dalekie od miejsca wyjściowego
dop- j.w. bezwładne lądowanie

6. Skok kuczny przez kozła wzdłuż

cel- odmach na wysokości głowy, ustane lądowanie, prawidłowy lot
bdb- NN w locie poniżej poziomy barków
db- j.w. oraz po odbiciu z rąk lot za przyrzędem z pochylonym ciałem
dst- j.w. oraz przytrzymanie rąk w podporze
dop- j.w. z długie przytrzymanie RR na kozle, trudności z przeskoczeniem i lądowaniem

6. Skok kuczny przez 4-5 części skrzyni wzdłuż

cel- odmach na wysokości głowy, ustane lądowanie, prawidłowy lot

bdb- NN w locie poniżej poziomy barków

db- j.w. oraz po odbiciu z rąk lot za przyrzędem z pochylonym ciałem

dst- j.w. oraz przytrzymanie rąk w podporze

dop- j.w. z długie przytrzymanie RR na skrzyni, trudności z przeskoczeniem i lądowaniem