

## **Kryteria oceny i metody sprawdzania osiągnięć uczniów – ocenie**

„Program nauczania wychowania fizycznego dla liceum ogólnokształcącego” zakłada realizację wymagań podstawy programowej w zakresie podstawowym. **Opisane w programie zakładane efekty realizacji tzn. szczegółowe osiągnięcia ucznia w danym obszarze stanowią równocześnie standardy wymagań w zakresie podstawowym.** Jednak ocenianie ucznia w trakcie całego etapu edukacyjnego na lekcjach wychowania fizycznego nie może się obejść bez respektowania par. 7 rozporządzenia MEN z dnia 30 kwietnia 2007 roku w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych:

**„Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, techniki, plastyki i muzyki należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.”**

W niniejszym programie nauczania proponujemy następujący Przedmiotowy System Oceniania (PSO) z wychowania fizycznego.

1. Ocenianie powinno być: rzetelne, trafne, jasne i zrozumiałe, obiektywne i zindywidualizowane, jawne, wspierające, systematyczne.
2. Proces oceniania jest zgodny z Zasadami Wewnątrzszkolnego Oceniania Uczniów, które określa Statut Szkoły. Natomiast Statut Szkoły jest zgodny z aktualnie obowiązującymi przepisami prawa oświatowego z zakresu oceniania uczniów w szkołach ponadgimnazjalnych.
3. Skala ocen cząstkowych, semestralnych oraz rocznych przewiduje następujące stopnie:
  - 1- niedostateczny
  - 2- dopuszczający
  - 3- dostateczny
  - 4- dobry
  - 5- bardzo dobry
  - 6- celujący

4. Biorąc pod uwagę specyfikę przedmiotu ocenie podlegać będą:
- a) zaangażowanie w przebieg lekcji,
  - b) stopień przygotowania ucznia do lekcji,
  - c) stopień przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz obowiązujących regulaminów,
  - d) stopień dbałości o swoją sprawność fizyczną oraz zdrowie,
  - e) poziom wykonywanej aktywności fizycznej, który powinien być zgodny z aktualnymi indywidualnymi możliwościami ucznia,
  - f) zaangażowanie w realizację części teoretycznej lekcji wychowania fizycznego np. realizacja projektu w edukacji zdrowotnej, przygotowanie oraz przeprowadzenie rozgrzewki ruchowej, itd.
  - g) postęp w opanowaniu nauczanych umiejętności z zakresu techniki oraz taktyki poszczególnych dyscyplin sportowych, oraz zakres wiadomości związany z teoretyczną podstawą prezentowanej wiedzy,
  - h) zaangażowanie w przebieg proponowanej przez nauczycieli wychowania fizycznego oferty pozalekcyjnych zajęć ruchowych,
  - i) zaangażowanie w reprezentowaniu Szkoły w międzyszkolnych zawodach sportowych na terenie miasta, rejonu, województwa itd.

W związku z powyższym na ocenę semestralną i końcoworoczną z wychowania fizycznego składają się oceny cząstkowe ze sprawdzianów umiejętności technicznych oraz motorycznych (**obszar nabytych umiejętności i sprawności**), oraz oceny cząstkowe za stosunek ucznia do przedmiotu, jego aktywność, inwencje własną, pozalekcyjną szkolną aktywność sportową i międzyszkolne osiągnięcia sportowe (**obszar aktywnego udziału w zajęciach**). Przy ustalaniu oceny semestralnej i końcoworocznej większą wagę mają oceny z obszaru aktywnego udziału w zajęciach.

<b>Składowe oceny semestralnej i rocznej z wychowania fizycznego.</b>	
<b>Obszar aktywnego udziału w zajęciach.</b>	<b>Obszar nabytych umiejętności i sprawności.</b>
Oceny częściowe z zakresu: - stosunku ucznia do przedmiotu - aktywności i zaangażowania ucznia w przebieg lekcji, - pozalekcyjna szkolna aktywność sportowa - międzyszkolne szkolne osiągnięcia sportowe - inwencja własna ucznia	Oceny częściowe z zakresu: - sprawdziany umiejętności technicznych z poszczególnych dyscyplin sportowych, - sprawdziany umiejętności motorycznych, - sprawdziany obejmujące część teoretyczną

Formy aktywności i zaangażowania w realizację przebiegu lekcji oraz pozalekcyjne możliwości wykazania własnej inwencji ucznia są premiowane pozytywnymi ocenami częściowymi w obszarze aktywności ucznia. Do przykładowych omawianych form można na przykład zaliczyć udział w pozalekcyjnych zajęciach ruchowych:

- a) zajęcia na basenie,
- b) udział w międzyklasowych rozgrywkach w poszczególnych dyscyplinach sportowych (piłka nożna, siatkówka, koszykówka, badminton, tenis stołowy itd.),
- c) zajęcia aerobiku,
- d) zajęcia cross fit,
- e) przedmiotowe konkursy wiedzy teoretycznej,
- f) przygotowanie gazetki, referatu o tematyce aktywności ruchowej,

W klasach nieusportowionych każde 25 lekcji wychowania fizycznego, w których uczeń bierze aktywny udział a jego zaangażowanie nie budzi zastrzeżeń nauczyciel premiuje oceną bardzo dobrą w obszarze aktywności ucznia. Natomiast w klasach usportowionych zasada ta obejmuje po każdym 40 lekcjach.

W trakcie realizacji przedmiotu wychowanie fizyczne występują sytuacje w których uczeń biernie uczestniczy w lekcji, tzn. jest obecny, ale nie wykonuje żadnego wysiłku fizycznego. Bierny udział ucznia w lekcji jest możliwy tylko po przedstawieniu:

1. Okresowego zwolnienia z podjęcia wybranych ćwiczeń w trakcie lekcji wychowania fizycznego potwierdzonego zaświadczeniem lekarskim.
2. Okresowego zwolnienia z podjęcia jakichkolwiek ćwiczeń w trakcie lekcji wychowania fizycznego potwierdzonego zaświadczeniem lekarskim – zwolnienie z aktywnego udziału w lekcji wychowania fizycznego. W przypadku takiego zwolnienia uczeń podejmuje bierny udział w przebiegu lekcji, jednak jego obowiązkiem jest pozostanie w pomieszczeniu, gdzie odbywa się lekcja wychowania fizycznego.
3. Jednostkowego zwolnienia z aktywnego udziału ucznia w lekcjach ( tak z jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych jak i wybranych) potwierdzonego pisemną prośbą rodzica (opiekuna prawnego) z przyczyn wyraźnie określonych. Dopuszcza się czterokrotne przedłożenie takiej prośby prowadzącemu zajęcia w każdym semestrze. Dłuższa niedyspozycja ucznia musi być udokumentowana zaświadczeniem lekarskim. Forma ta jest podyktowana troską o zdrowie i bezpieczeństwo uczniów w trakcie lekcji wychowania fizycznego.
4. Czterokrotnego samodzielnego zgłoszenia nieprzygotowania (**np**) przez ucznia w każdym semestrze.

**Każdy uczeń jest zobligowany do zgłaszania jakiejkolwiek niedyspozycji zdrowotnej w trakcie zajęć wychowania fizycznego.**

**Każdy inny powód braku aktywnego uczestnictwa oraz zaangażowania w przebieg lekcji wychowania fizycznego będzie skutkowało wpisaniem oceny niedostatecznej w obszarze aktywności ucznia.**

## **Zajęcia do wyboru**

W trakcie realizacji zajęć do wyboru nauczyciel ocenia tylko i wyłącznie zaangażowanie i aktywność ucznia na tych lekcjach.

### **Kryteria oceny ucznia dotyczące poszczególnych stopni:**

#### **6 – Ocena celująca**

- Uczeń spełnia pozostałe kryteria oceny bardzo dobrej.
- Uczeń bierze udział w międzyszkolnych zawodach sportowych.
- Uczeń wykazuje się dodatkową aktywnością w obszarze wychowania fizycznego
- Uczeń prezentuje ponadprzeciętne, wybitne umiejętności techniczne, taktyczne oraz motoryczne.

#### **5 – Ocena bardzo dobra**

- Uczeń posiada nienaganny stosunek do przedmiotu a jego zaangażowanie podczas lekcji nie budzi najmniejszych zastrzeżeń
- Uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
- Uczeń prowadzi higieniczny i sportowy tryb życia.
- Uczeń odznacza się bardzo dobrą sprawnością fizyczną – ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie.
- Uczeń posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętnie je wykorzystuje.
- Uczeń w stopniu bardzo dobrym opanował materiał programowy w praktyce (przepisy poszczególnych gier sportowych, technika i taktyka poszczególnych elementów zawartych w programie, teoretyczne podstawy nauczanych treści, itd.)

#### **4 – Ocena dobra**

- Uczeń posiada niebudzącą większych zastrzeżeń postawę i stosunek do zajęć wychowania fizycznego.
- Uczeń nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.
- Uczeń potrafi przy pomocy nauczyciela wykorzystać w praktyce posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej.
- Uczeń prowadzi higieniczny i sportowy tryb życia.
- Uczeń dysponuje dobrą sprawnością fizyczną – ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie i z małymi błędami technicznymi

#### **3 – Ocena dostateczna**

- Uczeń przejawia braki w zakresie wychowania społecznego dotyczące postawy i stosunku do kultury fizycznej.
- Uczeń wykazuje małe zainteresowanie oraz małe faktyczne postępy w usprawnianiu.
- Uczeń posiada poważne braki w prowadzeniu higienicznego i sportowego trybu życia.
- Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
- Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną – ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z poważniejszymi błędami w technice.

#### **2 – Ocena dopuszczająca**

- Uczeń przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego oraz ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
- Uczeń nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
- Uczeń nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.
- Uczeń posiada bardzo poważne braki w prowadzeniu higienicznego i sportowego trybu życia.
- Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.

- Uczeń jest mało sprawny fizycznie – ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami w technice.
- Uczeń posiada mały zakres wiadomości z zakresu kultury fizycznej.

### **1 – Ocena niedostateczna**

- Uczeń ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
- Uczeń jest daleki od spełniania wymagań stawianych przez program.
- Uczeń posiada bardzo niską sprawność fizyczną – wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i to z rażącymi błędami. W trakcie nauczania nie osiągnął żadnych postępów.
- Uczeń charakteryzuje się niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.
- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianów w wyznaczonym terminie lub otrzymał ze sprawdzianów oceny niedostateczne i, lub w obszarze aktywności na zajęciach posiada oceny niedostateczne;

### **Warunki przystępowania do sprawdzianów.**

Uczeń przystępuje do sprawdzianu w ustalonym przez nauczyciela terminie. Dopuszcza się nieuczestniczenie ucznia w sprawdzianie tylko w przypadku okazania zwolnienia lekarskiego lub zaświadczenia rodzicielskiego, lub usprawiedliwionej nieobecności w szkole. Po powrocie do szkoły uczeń powinien uzupełnić brakujący sprawdzian w terminie ustalonym z nauczycielem, ale nie później niż do dnia, w którym będzie przeprowadzany kolejny sprawdzian. Niedopełnienie tego obowiązku równoznaczne jest z nie zaliczeniem danego sprawdzianu.

W trakcie trwania jednego semestru uczeń ma prawo poprawić ocenę z jednego dobrowolnie przez siebie wybranego sprawdzianu, w terminie ustalonym z nauczycielem.

## Warunki uzyskiwania oceny w drugim semestrze klasy trzeciej.

Uczeń w drugim semestrze klasy trzeciej zdobywa oceny według poniższego schematu:

- uczeń wybiera samodzielnie 3 sprawdziany z puli, które wykonywał podczas nauki w szkole – po jednym z zakresu gimnastyki, piłki siatkowej oraz piłki koszykowej
- uczeń przeprowadza na ocenę rozgrzewkę wg reguł obowiązujących podczas poprzednich lat nauki;
- dopuszcza się dwukrotne samodzielne zgłoszenie nieprzygotowania (**np**) przez ucznia,
- dopuszcza się dwukrotne jednostkowe zwolnienie z aktywnego udziału ucznia w lekcjach ( tak z jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych jak i z wybranych) potwierdzone pisemną prośbą rodzica (opiekuna prawnego) z przyczyn wyraźnie określonych. Dłuższa niedyspozycja ucznia musi być udokumentowana zaświadczeniem lekarskim. Forma ta jest podyktowana troską o zdrowie i bezpieczeństwo uczniów, w trakcie lekcji wychowania fizycznego.



**Obowiązkowe sprawdziany z wychowania  
fizycznego w trakcie trzyletniego okresu  
nauki w liceum.**

**Klasa I**

**I semestr**

**1. Sprawdzian wytrzymałości biegowej.**

Każdy uczeń wykonuje w określonym czasie bieg dookoła szkolnego boiska – dziewczęta 6 min., chłopcy 8 min. Ocenie podlega długość dystansu którą pokonuje uczeń w zadanym czasie. Normy na poszczególne stopnie są przedstawione w tabelach.

Dziewczęta		Chłopcy	
Klasy nieusportowione	Klasy usportowione	Klasy nieusportowione	Klasy usportowione
14 okrążeń - 6	15 okrążeń – 6	21 okrążeń – 6	22 okrążeń – 6
13 okrążeń - 5	14 okrążeń – 5	19 okrążeń – 5	20 okrążeń – 5
11 okrążeń - 4	12 okrążeń – 4	17 okrążeń – 4	18 okrążeń – 4

9 okrążeń – 3	10 okrążeń – 3	15 okrążeń – 3	16 okrążeń – 3
7 okrążeń - 2	8 okrążeń - 2	13 okrążeń - 2	14 okrążeń - 2

**2. Przewrót w przód i w tył.**

Ocenie podlega poprawność wykonania przewrotu w przód i tył. Przewrót w tył o nogach prostych do nóg prostych oceniany jest na stopień celujący.

**3. Przewrót w tył na skrzyni.**

Ocenie podlega wykonanie elementu na pięciu częściach skrzyni na stopień bardzo dobry. Wykonanie elementu na materacach na tej samej wysokości oceniane jest maksymalnie na stopień dobry.

**4. Koszykówka**

Sprawnościowy tor przeszkód zawierający nauczane elementy techniczne koszykówki:

- podania i chwyt wg zasady „dziesięciu palców”
- kozłowanie slalomem ze zmianą tempa i kierunku ruchu,
- zatrzymania na jedno i dwa tempa,

Ocenie podlega technika wykonania poszczególnych elementów. Każdy uczeń ma dwie próby – dwa podejścia do toru przeszkód.

### **5. Odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz.**

Odbicia sposobem górnym oburącz - na ocenę składają się:

- minimum 10 odbić w kole (koło do rzutów sędziowskich w koszykówce)
- poprawność wykonania techniki
- odbicie na wysokość 1,5 – 2 metrów nad głową

Odbicia sposobem dolnym oburącz - na ocenę składają się:

- minimum 10 odbić w kole (koło do rzutów sędziowskich w koszykówce)
- poprawność wykonania techniki
- odbicie na wysokość 1,5 – 2 metrów nad głową

Z zakresu tego sprawdzianu uczeń otrzymuje dwie oceny.

### **6. Projekt z edukacji zdrowotnej.**

Uczeń otrzymuje do realizacji metodą projektu zadanie z zakresu edukacji zdrowotnej. Projekt może być wykonany

dowolnymi środkami, a następnie przedstawiony na forum klasy. Ocenie podlega merytoryczność i forma wykonania projektu.

### **II semestr**

#### **1. Rozgrzewka.**

Każdy zdający przeprowadza rozgrzewkę ruchową, która powinna zawierać następujące ćwiczenia:

- ćwiczenia RR
- ćwiczenia NN
- ćwiczenia połączone RR i NN
- ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej
- ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej
- ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie złożonej
- ćwiczenia mięśni grzbietu
- ćwiczenia mięśni brzucha
- ćwiczenia skocznościowe
- ćwiczenia równoważne

Ocenie podlega prawidłowy dobór ćwiczeń, zasób fachowego słownictwa oraz tempo przeprowadzenia rozgrzewki.

Do sprawdzianu uczeń musi mieć przygotowany konspekt zawierający opisane wykorzystywane podczas rozgrzewki ćwiczenia. Konspekt powinien być napisany odręcznie – nie przy pomocy komputera.

## 2. Skok kuczny przez skrzynię.

Ocenie podlega poprawność techniczna wykonania skoku kucznego przez skrzynię wszerz. Wykonanie na pięciu elementach skrzyni - ocena bardzo dobra.

Skok kuczny z odmachem nóg w tył oceniany jest na stopień celujący.

## 3. Rzut jednorącz do kosza – „rzut osobisty”.

Oceniana jest technika rzutu oraz ilość trafień do kosza. Każdemu zdającemu przysługuje podczas sprawdzianu 10 rzutów. W zależności od ilości celnych trafień skala ocen wygląda następująco:

7 i więcej – celujący

6-5 – bardzo dobry

4-3 – dobry

2 – dostateczny

1 – dopuszczający

0 – niedostateczny

## 4. Zagrywka tenisowa górna rotacyjna.

Każdy zdający ma dwa dwie próby zarówno w klasach usportowionych jak i nieusportowionych. W każdej z prób uczeń wykonuje 6 zagrywek

Oceniana jest technika zagrywki oraz wytyczne z tabeli.

Klasa nieusportowiona	Klasa usportowiona
3 w materac + reszta w boisko – cel	4 w materac + reszta w boisko – cel
5 w boisko – bdb	2 w materac + 3 razy w boisko – bdb
4 w boisko – db	5 razy w boisko – db
3 w boisko – dst	4 razy w boisko – dst
2 w boisko – dop	3 razy w boisko – dop
Poniżej 2 razy w boisko – ndst	2 razy i mniej razy w boisko – ndst

## 5. Pchnięcie kulą.

Oceniana jest technika pchnięcia kulą jak i odległość pchnięcia.

Chłopcy	Dziewczęta
powyżej 9,00m – cel	powyżej 8,00m – cel
7,00m – 8,99m – bdb	6,00m – 7,99m – bdb
6,00m – 6,99m – db	4,50m – 5,99m – db
5,00m – 5,99m – dst	3,50m – 4,49m – dst
4,00m – 4,99m – dop	3,00m – 3,49m – dop
poniżej 4,00m – ndst	poniżej 3,00m – ndst

## 6. Sprawdzian siły mięśni brzucha.

Uczeń z leżenia tyłem o nogach ugiętych w stawach kolanowych, z rękami ułożonymi na karku wykonuje skłon tułowia do kolan – „brzuski” w czasie 30 sekund. Wynikiem staje się liczba wykonanych przez ucznia „brzuszków”. Każdy uczeń ma prawo do dwukrotnego podejścia do próby.

Dziewczęta		Chłopcy	
Klasy	Klasy	Klasy	Klasy

usportowione	nieusportowione	usportowione	nieusportowione
38 i więcej – 6	34 i więcej – 6	42 i więcej – 6	38 i więcej – 6
34 – 37 - 5	30 – 33 – 5	38 – 41 – 5	34 – 37 – 5
30 – 33 - 4	26 – 29 – 4	34 – 37 – 4	30 – 33 – 4
26 – 29 – 3	22 – 25 – 3	30 – 33 – 3	26 – 29 – 3
22 – 25 – 2	18 – 21 – 2	26 – 29 – 2	22 – 25 – 2
Poniżej 22 - 1	Poniżej 18 - 1	Poniżej 26 - 1	Poniżej 22 - 1

## II Klasa

### I semestr

#### 1. Sprawdzian wytrzymałości biegowej.

Każdy uczeń wykonuje w określonym czasie bieg dookoła szkolnego boiska – dziewczęta 6 min., chłopcy 8 min. Ocenie podlega długość dystansu którą pokonuje uczeń w zadany czas. Normy na poszczególne stopnie są przedstawione w tabelach.

Dziewczęta	Chłopcy

Klasy nieusportowione	Klasy usportowione	Klasy nieusportowione	Klasy usportowione
14 okrążeń - 6	15 okrążeń – 6	21 okrążeń – 6	22 okrążeń – 6
13 okrążeń - 5	14 okrążeń – 5	19 okrążeń – 5	20 okrążeń – 5
11 okrążeń - 4	12 okrążeń – 4	17 okrążeń – 4	18 okrążeń – 4
9 okrążeń – 3	10 okrążeń – 3	15 okrążeń – 3	16 okrążeń – 3
7 okrążeń - 2	8 okrążeń - 2	13 okrążeń - 2	14 okrążeń - 2

## 2. Stanie na rękach.

Ocenie podlega poprawność techniczna wykonania stania na rękach. Uczeń wykonuje stanie na rękach przy drabinie, ma możliwość opierania nóg o drabinki. Tak wykonane ćwiczenie oceniane jest na stopień bardzo dobry. Ćwiczenie wykonane bez opierania o drabinki, przez czas trzech sekund oceniane jest na stopień celujący.

## 3. Piramidy dwójkowe.

Uczniowie dobierają się w dwójki ćwiczebne od początku do końca trwania okresu przygotowawczego jak i zaliczenia sprawdzianu. Każda para wybiera dla siebie pięć

piramid spośród proponowanych przez prowadzącego. Na sprawdzanie obowiązują następujące zasady:

5 piramid połączonych w układ gimnastyczny – celujący

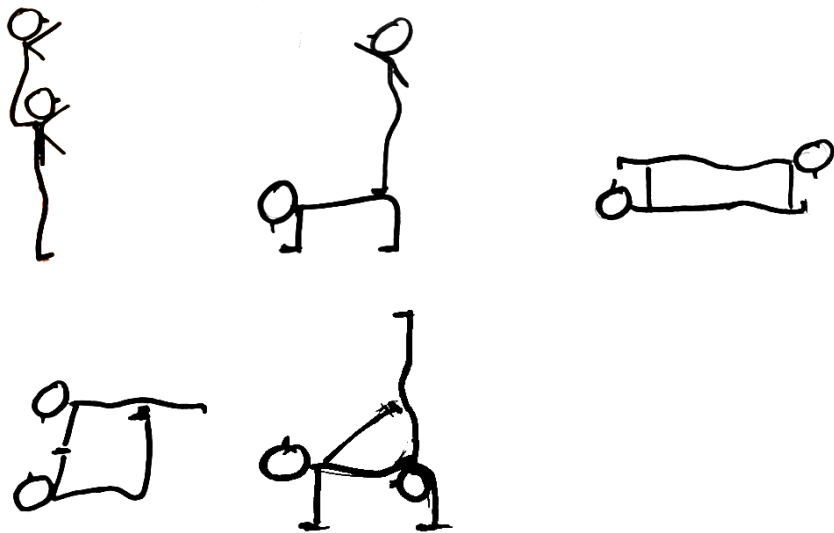
5 piramid osobno – bardzo dobry

4 piramidy osobno – dobry

3 piramidy osobno – dostateczny

2 piramidy osobno – dopuszczający





#### 4. Rzut po kozłowaniu.

Czas próby sprawdzianowej – 1 minuta

Ocenie podlega ilość poprawnie wykonanych dwutaktów. Dwutakt zaliczony jest gdy, piłka bezpośrednio wpada do kosza, odbija się od małego prostokąta na tablicy i wpada do kosza lub odbija się od górnej krawędzi obręczy.

Klasa nieusportowiona	Klasa usportowiona
10 – cel	11 – cel
9 – bdb	10 – bdb
8 – db +	9 – db +
7 – db	8 – db
6 – dst +	7 – dst +
5 – dst	6 – dst
4 – dop +	5 – dop +
3 – dop	4 – dop
Poniżej 3 – ndst	Poniżej 4 – ndst

#### 5. Odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz w formie łączonej.

Na ocenę składają się:

- minimum 10 odbić w kole
- poprawność techniki
- odbicie na wysokość 1,5 – 2 metrów nad głową

## II semestr

### 1. Skok zawrotny.

Ocenie podlega poprawnie wykonany skok zawrotny na pięciu elementach skrzyni. Tak wykonany skok oceniany jest na stopień bardzo dobry. Wykonany na czterech częściach skrzyni oceniany jest maksymalnie na stopień dobry.

### 2. Rzut z biegu.

Czas próby sprawdzianowej – 1 minuta

Liczy się ilość poprawnie wykonanych rzutów z biegu. Rzut z biegu zaliczony: piłka bezpośrednio wpada do kosza, odbija się od małego prostokąta na tablicy i wpada do kosza, lub odbija się od górnej krawędzi obręczy.

Klasa nieusportowiona	Klasa usportowiona
10 – cel	11 – cel
9 – bdb	10 – bdb
8 – db +	9 – db +
7 – db	8 – db
6 – dst +	7 – dst +
5 – dst	6 – dst

4 – dop +	5 – dop +
3 – dop	4 – dop
Poniżej 3 – ndst	Poniżej 4 – ndst

### 3. Zbicie dynamiczne.

Każdy uczeń ma dwie próby w trakcie trwania sprawdzianu.

W każdej z nich wykonuje 6 zbić dynamicznych, z których 5 jest ocenianych, według poniższego schematu:

5 poprawnych – bardzo dobry

4 poprawne – dobry

3 poprawne – dostateczny

2 poprawne – dopuszczający

Poniżej 2 – niedostateczny

### 4. Pchnięcie kulą.

Oceniana jest poprawność wykonania techniki pchnięcia kulą jak i odległość pchnięcia.

Chłopcy	Dziewczęta
powyżej 9,50m – cel	powyżej 8,00m – cel

7,50m – 9,49m – bdb	6,00m – 7,99m – bdb
6,50m – 7,49m – db	4,50m – 5,99m – db
5,50m – 6,49m – dst	3,50m – 4,49m – dst
4,50m – 5,49m – dop	3,00m – 3,49m – dop
poniżej 4,50m – ndst	poniżej 3,00m – ndst

## 5. Rozgrzewka.

Każdy zdający przeprowadza rozgrzewkę ruchową, która powinna zawierać następujące ćwiczenia:

- ćwiczenia RR
- ćwiczenia NN
- ćwiczenia połączone RR i NN
- ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej
- ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej
- ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie złożonej
- ćwiczenia mięśni grzbietu
- ćwiczenia mięśni brzucha
- ćwiczenia skocznościowe
- ćwiczenia równoważne

Ocenie podlega prawidłowy dobór ćwiczeń, zasób fachowego słownictwa oraz tempo przeprowadzenia rozgrzewki.

Do sprawdzianu uczeń musi mieć przygotowany konspekt zawierający opisane wykorzystywane podczas rozgrzewki ćwiczenia. Konspekt powinien być napisany odręcznie – nie przy pomocy komputera.

## 6. Sprawdzian siły mięśni brzucha.

Uczeń z leżenia tyłem o nogach ugiętych w stawach kolanowych, z rękami ułożonymi na karku wykonuje skłon tułowia do kolan – „brzuski” w czasie 30 sekund. Wynikiem staje się liczba wykonanych przez ucznia „brzuszków”. Każdy uczeń ma prawo do dwukrotnego podejścia do próby.

Dziewczęta		Chłopcy	
Klasy usportowione	Klasy nieusportowione	Klasy usportowione	Klasy nieusportowione
38 i więcej – 6	34 i więcej – 6	42 i więcej – 6	38 i więcej – 6
34 – 37 - 5	30 – 33 – 5	38 – 41 – 5	34 – 37 – 5
30 – 33 - 4	26 – 29 – 4	34 – 37 – 4	30 – 33 – 4
26 – 29 – 3	22 – 25 – 3	30 – 33 – 3	26 – 29 – 3



22 – 25 – 2	18 – 21 – 2	26 – 29 – 2	22 – 25 – 2
Poniżej 22 - 1	Poniżej 18 - 1	Poniżej 26 - 1	Poniżej 22 - 1

### III klasa

#### I semestr

#### 1. Sprawdzenie wytrzymałości biegowej.

Każdy uczeń wykonuje w określonym czasie bieg dookoła szkolnego boiska – dziewczęta 6 min., chłopcy 8 min. Ocenie podlega długość dystansu którą pokonuje uczeń w zadnym czasie. Normy na poszczególne stopnie są przedstawione w tabelach.

Dziewczęta		Chłopcy	
Klasy nieusportowione	Klasy usportowione	Klasy nieusportowione	Klasy usportowione
14 okrążeń - 6	15 okrążeń – 6	21 okrążeń – 6	22 okrążeń – 6
13 okrążeń - 5	14 okrążeń – 5	19 okrążeń – 5	20 okrążeń – 5
11 okrążeń - 4	12 okrążeń – 4	17 okrążeń – 4	18 okrążeń – 4

9 okrążeń – 3	10 okrążeń – 3	15 okrążeń – 3	16 okrążeń – 3
7 okrążeń - 2	8 okrążeń - 2	13 okrążeń - 2	14 okrążeń - 2

#### 2. Sprawdzenie siły mięśni brzucha.

Uczeń z leżenia tyłem o nogach ugiętych w stawach kolanowych, z rękami ułożonymi na karku wykonuje skłon tułowia do kolan – „brzuski” w czasie 30 sekund. Wynikiem staje się liczba wykonanych przez ucznia „brzuszków”. Każdy uczeń ma prawo do dwukrotnego podejścia do próby.

Dziewczęta		Chłopcy	
Klasy usportowione	Klasy nieusportowione	Klasy usportowione	Klasy nieusportowione
38 i więcej – 6	34 i więcej – 6	42 i więcej – 6	38 i więcej – 6
34 – 37 - 5	30 – 33 – 5	38 – 41 – 5	34 – 37 – 5
30 – 33 - 4	26 – 29 – 4	34 – 37 – 4	30 – 33 – 4
26 – 29 – 3	22 – 25 – 3	30 – 33 – 3	26 – 29 – 3
22 – 25 – 2	18 – 21 – 2	26 – 29 – 2	22 – 25 – 2
Poniżej 22 - 1	Poniżej 18 - 1	Poniżej 26 - 1	Poniżej 22 - 1

### 3. Przewrót w przód na skrzyni.

Ocenie podlega poprawnie wykonany przewrót w przód na skrzyni według następujących zasad:

5 elementów skrzyni – bardzo dobry

4 elementy skrzyni – dobry

3 elementy skrzyni lub na materacach o tej samej wysokości – dostateczny

### 4. Koszykówka.

Ocenie podlega tor przeszkód realizowany na egzaminie wstępnym na Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach.

Ocenianych jest 6 elementów: kozłowanie ze zmianą ręki kozłującej, zatrzymanie (jedno lub dwa tempa), dwutakt (rzut z biegu), zbiórka piłki z tablicy, pivot, rzut jednorącz z miejsca.

### 5. Siatkówka.

Oceniane jest rozegranie piłki według następującego schematu:

Klasa nieusportowiona	Klasa usportowiona
Odbiór piłki z dorzutu połączony z atakiem po wystawieniu przez współwiczającego	Odbiór piłki po zagrywce górnej rotacyjnej połączony z atakiem po wystawieniu przez współwiczającego

Każdy uczeń ma dwie próby, w których wykonuje 6 powtórzeń ćwiczenia. Ocenie podlega 5.

5 poprawnych – bardzo dobry

4 poprawne – dobry

3 poprawne – dostateczny

2 poprawne – dopuszczający

Poniżej 2 – niedostateczny

## II semestr

### 1. Sprawdziany techniczne.

Uczeń wybiera samodzielnie 3 sprawdziany z puli, które wykonywał podczas nauki w szkole – po jednym z zakresu gimnastyki, piłki siatkowej oraz piłki koszykowej

## **2. Rozgrzewka.**

Każdy zdający przeprowadza rozgrzewkę ruchową, która powinna zawierać następujące ćwiczenia:

- ćwiczenia RR
- ćwiczenia NN
- ćwiczenia połączone RR i NN
- ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej
- ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej
- ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie złożonej
- ćwiczenia mięśni grzbietu
- ćwiczenia mięśni brzucha
- ćwiczenia skocznościowe
- ćwiczenia równoważne

Ocenie podlega prawidłowy dobór ćwiczeń, zasób fachowego słownictwa oraz tempo przeprowadzenia rozgrzewki.

Do sprawdzianu uczeń musi mieć przygotowany konspekt zawierający opisane wykorzystywane podczas rozgrzewki ćwiczenia. Konspekt powinien być napisany odręcznie – nie przy pomocy komputera.

