

IV Liceum Ogólnokształcące im. Marii Skłodowskiej-Curie w Chorzowie

Wymagania edukacyjne

**Szczegółowe warunki i tryb uzyskiwania wyższej niż przewidywana
rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych**

Wychowanie Fizyczne

Zakres podstawowy

Klasy I-IV

Wymagania na ocenę dopuszczającą.

Wymagania na ocenę dostateczną zawierają wymagania na ocenę dopuszczającą

Wymagania na ocenę dobrą zawierają wymagania na ocenę dostateczną i dopuszczającą

Wymagania na ocenę bardzo dobrą zawierają wymagania na ocenę dobrą, dostateczną i dopuszczającą

Wymagania na ocenę celującą zawierają wymagania na ocenę bardzo dobrą, dobrą, dostateczną i dopuszczającą

Uczeń:

Uczeń przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego oraz ma niechętny stosunek do ćwiczeń.	Uczeń przejawia braki w zakresie wychowania społecznego dotyczące postawy i stosunku do kultury fizycznej.
Uczeń nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.	Uczeń wykazuje małe zainteresowanie oraz małe faktyczne postępy w usprawnianiu.
Uczeń nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną.	Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
Uczeń posiada bardzo poważne braki w prowadzeniu higienicznego i sportowego trybu życia.	Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną – ćwiczenia wykonuje niepewnie, w nieodpowiednim tempie i z poważniejszymi błędami w technice.
Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma poważne luki.	Uczeń posiada poważne braki w prowadzeniu higienicznego i sportowego trybu życia.
Uczeń jest mało sprawny fizycznie – ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami w technice.	
Uczeń posiada mały zakres wiadomości z zakresu kultury fizycznej.	
Uczeń posiada niebudzącą większych zastrzeżeń postawę i stosunek do zajęć wychowania fizycznego.	Uczeń posiada nienaganny stosunek do przedmiotu a jego zaangażowanie podczas lekcji nie budzi najmniejszych zastrzeżeń
Uczeń nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.	Uczeń systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.
Uczeń potrafi przy pomocy nauczyciela wykorzystać w praktyce posiadane wiadomości z zakresu kultury fizycznej.	Uczeń prowadzi higieniczny i sportowy tryb życia.
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 dysponuje dobrą sprawnością fizyczną – ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie i z małymi błędami technicznymi	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.)
	umie wyrażać zmiany bankowych stóp procentowych w punktach procentowych (oraz bazowych);
Uczeń spełnia pozostałe kryteria oceny bardzo dobrej i - Uczeń bierze udział w międzyszkolnych zawodach sportowych lub - Uczeń wykazuje się dodatkową aktywnością w obszarze wychowania fizycznego lub - Uczeń prezentuje ponadprzeciętne, wybitne umiejętności techniczne, taktyczne oraz motoryczne.	

Na ocenę semestralną i końcoworoczną z wychowania fizycznego składają się:

- a) Oceny bieżące ze sprawdzianów umiejętności technicznych oraz motorycznych (**obszar nabytych umiejętności i sprawności**),
- b) Oceny bieżące za stosunek ucznia do przedmiotu, jego aktywność, inwencję własną, (**Obszar systematycznego udziału ucznia w zajęciach wychowania fizycznego**);
- c) Oceny za **aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej**. (**Obszar aktywności ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**)

Ad a) **Obszar nabytych umiejętności i sprawności.**

Wykaz obowiązkowych sprawdzianów z wychowania fizycznego w trakcie czteroletniego okresu nauki w liceum został umieszczony w dalszej części programu.

Ad b) **Obszar systematycznego udziału ucznia w zajęciach wychowania fizycznego.**

Poziom aktywności ucznia w trakcie lekcji będzie oceniany przez nauczycieli wychowania fizycznego z częstotliwością raz na **12 lekcji**.

Miarą zaangażowania i aktywności ucznia braną pod uwagę będzie jego rzeczywisty udział w lekcji. Tzn. uczeń jest w pełni przygotowany do zajęć, ma strój sportowy (zmienny) i bierze aktywny i zaangażowany udział w przebiegu lekcji.

Za każdą lekcję uczeń może uzyskać:

5 punktów – uczeń jest przebrany i aktywnie uczestniczy w lekcji;

3 punkty – uczeń bierze bierny udział w lekcji (jest obserwatorem) na podstawie zwolnienia lekarskiego

2 punkty – uczeń bierze bierny udział w lekcji (jest obserwatorem) na podstawie pisemnego zwolnienia rodzica z udziału w lekcji;

1 punkt – uczeń zgłosił nieprzygotowanie do lekcji, nie ćwiczy, nie bierze udziału w lekcji;

2 punkty – nieobecność usprawiedliwiona ucznia;

0 punktów – nieobecność nieusprawiedliwiona ucznia;

Po upływie **12 lekcji** nauczyciel prowadzący dokonuje oceny aktywności ucznia według kryterium uzyskanych punktów:

55 – 60 punktów – celujący

47 – 54 punktów – bardzo dobry

41 – 46 punktów – dobry

35 – 40 punktów – dostateczny

28 – 34 punktów – dopuszczający

27 i mniej punktów – niedostateczny

Ad c) **Obszar aktywności ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.**

Uczeń będzie oceniany na bieżąco, tzn. ma możliwość uzyskania oceny w tym obszarze za każde działanie wchodzące w jego skład zgodnie ze skalą ocen obowiązujących w szkole.

Proponowane, możliwe do podjęcia działania obejmują:

- pozalekcyjne zajęcia ruchowe według ustalonego na dany rok szkolny harmonogramu,
- wykonanie prezentacji multimedialnej, referatu, gazetki szkolnej o tematyce związanej ze sportem, rekreacją, turystyką, zdrowym trybem życia, zdrowym odżywianiem itd.
- pomoc w organizacji szkolnych rozgrywek sportowych,
- pomoc w planowaniu i organizacji wycieczek przedmiotowych z wychowania fizycznego,
- pomoc w planowaniu i organizacji szkolnych konkursów z wychowania fizycznego.
- udział w międzyszkolnych zawodach sportowych,

Gdy uczeń jest aktywnym członkiem klubu sportowego i udokumentuje ten fakt stosownym zaświadczeniem dostarczonym do nauczycieli wychowania fizycznego sytuacja ta jest honorowana uzyskaniem przez ucznia oceny w opisywanym obszarze.

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 przez:

1. Przedstawienie okresowego zwolnienia z podjęcia wybranych ćwiczeń w trakcie lekcji wychowania fizycznego potwierdzonego zaświadczeniem lekarskim.
2. Samodzielne zgłoszenie nieprzygotowania do lekcji (**NP**) przez ucznia (**liczba zgłoszonych „np.” ma negatywny wpływ na ocenę aktywności ucznia w trakcie trwania lekcji**).
3. Przedstawienie pisemnej prośby rodzica o zwolnienie ucznia z ćwiczeń na konkretnej lekcji.

W sytuacji, gdy uczeń przedstawi Dyrektorowi Szkoły zwolnienie lekarskie z podejmowania jakichkolwiek ćwiczeń w trakcie lekcji wychowania fizycznego w okresie semestru lub roku szkolnego, lub na okres, który uniemożliwia ustalenie śródrocznej lub rocznej oceny zostaje on zwolniony z obowiązku uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.

Poprzez „NP” rozumie się:

- brak stroju ucznia, który umożliwiałby aktywny i zaangażowany udział w lekcji,
- brak aktywnego uczestnictwa w przebiegu lekcji, w ocenie nauczyciela,
- brak zaangażowania w przebieg lekcji, w ocenie nauczyciela.

„Nieprzygotowanie” jest odnotowywane przez nauczyciela w dzienniku elektronicznym do wiadomości rodzica i samego ucznia.

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

**Obowiązkowe sprawdziany z wychowania fizycznego
w trakcie czteroletniego 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	
14 okrążeń	6	21 okrążeń	6
13 okrążeń	5	19 – 20 okrążeń	5
11 – 12 okrążeń	4	17 – 18 okrążeń	4
9 – 10 okrążeń	3	15 – 16 okrążeń	3
7 – 8 okrążeń	2	13 – 14 okrążeń	2
6 i mniej okrążeń	1	12 i mniej okrążeń	1

1. Sprawdzian cechy motorycznej – zwinność.

Uczeń wykonuje trzykrotne obiegnięcie schematu koperty zbudowanej na parkiecie z pachołków (3m x 5m). Wynikiem staje się czas, jaki uzyska uczeń. Prowadzący przed przystąpieniem uczniów do próby wyjaśnia dokładnie trasę biegu. Każdy uczeń ma prawo do dwukrotnego przystąpienia do próby.

Dziewczęta		Chłopcy	
Poniżej 20,5 sek.	6	Poniżej 19 sek.	6
20,50-21,99 sek.	5	19,00-20,49 sek.	5
22,00-23,49 sek.	4	20,50-21,99 sek.	4
23,50-24,99 sek.	3	22,00-23,49 sek.	3
25,00-26,99 sek.	2	23,50-25,49 sek.	2
od 27,00 sek.	1	od 25,50 sek.	1

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. Projekt.

Uczeń opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskiwania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej. Nauczyciel wskazuje wybrane zagadnienia dotyczące szeroko pojętego zdrowia. Projekt może być wykonany dowolnymi środkami, a następnie przedstawiony na forum klasy. Ocenie podlega merytoryczność i forma wykonania projektu.

Klasa I

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 może być wydrukiem komputerowym.

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

3. 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.

4. Odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz.

Odbicia sposobem górnym oburącz - na ocenę składają się:

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

Z zakresu tego sprawdzianu uczeń otrzymuje dwie niezależne oceny.

4. 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. Ocenę dostateczny i dopuszczający otrzymuje uczeń, który przeskoczy skokiem zawrotnym skrzynię składającą się z trzech części skrzyni, po odbiciu od odskoczni, z miejsca lub marszu.

II Klasa

I semestr

1. Projekt

Uczeń opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego. Projekt może być wykonany dowolnymi środkami, a następnie przedstawiony na forum klasy. Ocenie podlega merytoryczność i forma wykonania projektu.

2. 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 zadanym czasie. Normy na poszczególne stopnie są przedstawione w tabelach.

Dziewczęta		Chłopcy	
14 okrążeń	6	21 okrążeń	6
13 okrążeń	5	19 – 20 okrążeń	5
11 – 12 okrążeń	4	17 – 18 okrążeń	4
9 – 10 okrążeń	3	15 – 16 okrążeń	3
7 – 8 okrążeń	2	13 – 14 okrążeń	2
6 i mniej okrążeń	1	12 i mniej okrążeń	1

3. Skok kuczny przez skrzynię.

Ocenie podlega poprawność techniczna wykonania skoku kucznego przez skrzynię wszerz. Wykonanie na pięciu elementach skrzyni - ocena bardzo dobra lub dobra w zależności od techniki wykonania skoku. Ocena dostateczna za wykonanie skoku na czterech elementach skrzyni, w zależności od techniki wykonania skoku. Ocena dopuszczający, jeżeli uczeń potrafi wykonać przeskoczenie obunóż po odbiciu od odskoczni przez dwie części skrzyni. Skok kuczny z odmachem nóg w tył oceniany jest na stopień celujący.

4. Rzut jednoręcz 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

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

Klasa II

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. Sprawdzenie siły mięśni brzucha.

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

Dziewczęta		Chłopcy	
34 i więcej	6	38 i więcej	6
30 – 33	5	34 – 37	5
26 – 29	4	30 – 33	4
22 – 25	3	26 – 29	3
18 – 21	2	22 – 25	2
Poniżej 18	1	Poniżej 22	1

3. Stanie na rękach.

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

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.

3 razy w materac + reszta w pole boiska	6
5 razy w boisko	5
4 razy w boisko	4
3 razy w boisko	3
2 razy w boisko	2
poniżej 2 razy w boisko	1

5. 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. Schemat oceniania:

10 razy – celujący

9 razy – bardzo dobry

7 - 8 razy – dobry

5 - 6 razy – dostateczny

3 - 4 razy – dopuszczający

Poniżej 3 poprawnych elementów – niedostateczny

III klasa

I semestr

1. Projekt

Uczeń opracowuje regulamin korzystania z wybranego obiektu sportowego. Projekt może być wykonany dowolnymi środkami, a następnie przedstawiony na forum klasy. Ocenie podlega merytoryczność i forma wykonania projektu.

2. 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	
14 okrążeń	6	21 okrążeń	6
13 okrążeń	5	19 – 20 okrążeń	5
11 – 12 okrążeń	4	17 – 18 okrążeń	4
9 – 10 okrążeń	3	15 – 16 okrążeń	3
7 – 8 okrążeń	2	13 – 14 okrążeń	2
6 i mniej okrążeń	1	12 i mniej okrążeń	1

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 sprawdzianie obowiązują następujące zasady:

5 piramid połączonych w układ gimnastyczny – celujący

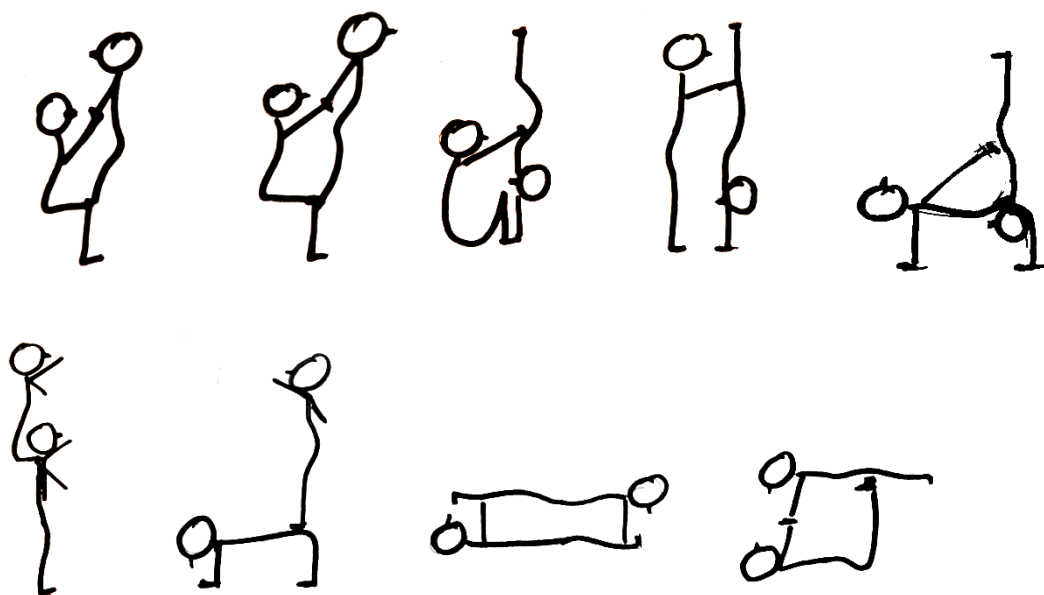
5 piramid osobno – bardzo dobry

4 piramidy osobno – dobry

3 piramidy osobno – dostateczny

2 piramidy osobno – dopuszczający

1 piramida osobno - niedostateczny



4. 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

5. 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. Schemat oceniania:

- 10 razy – celujący
- 9 razy – bardzo dobry
- 7 - 8 razy – dobry
- 5 - 6 razy – dostateczny
- 3 - 4 razy – dopuszczający
- Poniżej 3 poprawnych elementów – niedostateczny

Klasa III

II semestr

1. Projekt.

Uczeń opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych. Projekt może być wykonany dowolnymi środkami, a następnie przedstawiony na forum klasy. Ocenie podlega merytoryczność i forma wykonania projektu.

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.

3. 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
34 i więcej 6	38 i więcej 6
30 – 33 5	34 – 37 5
26 – 29 4	30 – 33 4
22 – 25 3	26 – 29 3
18 – 21 2	22 – 25 2
Poniżej 18 1	Poniżej 22 1

4. Koszykówka.

Ocenie podlega tor przeszkód realizowany łączący wszystkie poznane elementy koszykarskie. Ocenianych jest 6 elementów: koźlowanie ze zmianą ręki koźlującej, zatrzymanie (jedno lub dwa tempa), podanie piłki po zatrzymaniu, dwutakt (rzut z biegu), pivot, rzut jednoręczny z miejsca.

5. Siatkówka.

Oceniane jest rozegranie piłki według następującego schematu: odbiór piłki z dorzutu 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

Klasa IV

I semestr

1. Projekt

Uczeń opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej. Projekt może być wykonany dowolnymi środkami, a następnie przedstawiony na forum klasy. Ocenie podlega merytoryczność, forma wykonania, prawidłowy dobór ćwiczeń, zasób fachowego słownictwa oraz tempo przeprowadzenia zestawu ćwiczeń.

2. 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
14 okrążeń 6	21 okrążeń 6
13 okrążeń 5	19 – 20 okrążeń 5
11 – 12 okrążeń 4	17 – 18 okrążeń 4
9 – 10 okrążeń 3	15 – 16 okrążeń 3

7 – 8 okrążeń	2	13 – 14 okrążeń	2
6 i mniej okrążeń	1	12 i mniej okrążeń	1

3. Sprawdzian cechy motorycznej – zwinność.

Uczeń wykonuje trzykrotne obiegnięcie schematu koperty zbudowanej na parkiecie z pachołków (3m x 5m). Wynikiem staje się czas, jaki uzyska uczeń. Prowadzący przed przystąpieniem uczniów do próby wyjaśnia dokładnie trasę biegu. Każdy uczeń ma prawo do dwukrotnego przystąpienia do próby.

Dziewczęta		Chłopcy	
Poniżej 20,5 sek.	6	Poniżej 19 sek.	6
20,50-21,99 sek.	5	19,00-20,49 sek.	5
22,00-23,49 sek.	4	20,50-21,99 sek.	4
23,50-24,99 sek.	3	22,00-23,49 sek.	3
25,00-26,99 sek.	2	23,50-25,49 sek.	2
od 27,00 sek.	1	od 25,50 sek.	1

Klasa IV

II semestr

1. Projekt

Uczeń opracowuje i wykonuje indywidualnie ,w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego. Projekt może być wykonany z zastosowaniem dowolnej choreografii, a następnie przedstawiony na forum klasy. Ocenie podlega merytoryczność oraz forma wykonania.

2. 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

**Szczegółowe warunki i tryb uzyskiwania wyższej niż przewidywana
rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych**