

## PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ZESPOLE SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH NR 3 W SOSNOWCU

### I ZAŁOŻENIA WSTĘPNE

1. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny z ustawą z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.) oraz rozporządzeniem MEN z dnia 10 czerwca 2015r. w sprawie szczegółowych warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2015 poz. 843).
2. Przedmiotowy system oceniania jest zgodny ze statutami Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 3 w Sosnowcu

### II PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

3. Rok szkolny jest podzielony na dwa semestry kończące się oceną klasyfikacyjną.
  - 4.1. Śródroczną i roczną ocenę klasyfikacyjną z zajęć edukacyjnych określa się wg skali zgodnie z § 9 ust. 1 rozporządzenia MEN z dnia 10 czerwca 2015r., które są średnią ważoną ocen bieżących.
  - 4.2. Jeżeli średnia ważoną po przecinku wynosi  $< ,49$  ocenę zaokrągla się w dół, a  $,50$  w górę.
5. Roczna ocena klasyfikacyjna jest średnią ważoną wszystkich ocen cząstkowych z dwóch semestrów.
6. Elementami składowymi oceny z wychowania fizycznego są:
  - A. postawa wobec wychowania fizycznego,
  - B. sprawdziany z zakresu umiejętności i wiadomości oraz postępu sprawności motorycznej,
  - C. aktywność ucznia w działaniach podejmowanych przez szkołę na rzecz kultury fizycznej.
- 7.1 Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego, na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- 7.2 Dyrektor szkoły zwalnia ucznia z realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii.
- 7.3 Jeżeli okres zwolnienia ucznia z realizacji zajęć, o którym mowa w ust. 2 przekracza połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania w danym semestrze w dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniony” albo „zwolniona”.
- 7.4 Uczeń jest zobowiązany do dostarczenia zwolnienia w terminie 14 dni od daty

wystawienia

zwolnienia przez lekarza.

7.5 Jeżeli zwolnienie z zajęć wf obejmuje tylko jeden semestr, ocenę końcową stanowi ocena z semestru,

z którego uczeń został oceniony.

8. Uczeń zwolniony z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania

fizycznego, na podstawie § 7. ust. 1 nie bierze udziału w sprawdzianach umiejętności i/lub testach

postępu sprawności fizycznej zgodnie z § 3 ust. 5 rozporządzenia MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

W zamian uczniowi proponuje się inne formy aktywności fizycznej, nie zawierające ćwiczeń fizycznych wskazanych w opinii wydanej przez lekarza.

9. Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz

przedmiotowym systemem oceniania, co nauczyciel potwierdza wpisem w dzienniku lekcyjnym, a uczeń i rodzice na specjalnym oświadczeniu do 30 września bieżącego roku szkolnego.

10. Przedmiotowy system oceniania i wymagania edukacyjne są dostępny do wglądu uczniów i rodziców

przez cały rok szkolny w gablocie informacyjnej przy gabinecie wychowania fizycznego oraz na stronie

internetowej Szkoły w zakładce „Dla ucznia”, "Dla rodzica".

11. Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy.

12. O postępach ucznia rodzice powinni być systematycznie informowani poprzez system interentowy

„Librus” oraz na zebraniach rodziców.

13. Na miesiąc przed klasyfikacją roczną uczeń i jego rodzice powinni być poinformowani o przewidywanej

ocenie rocznej z wychowania fizycznego.

14. Uczeń lub jego rodzice mogą zgłosić zastrzeżenia do dyrektora szkoły, jeżeli uznają, że roczna ocena

klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych lub roczna ocena klasyfikacyjna zachowania zostały ustalone

niezgodnie z przepisami dotyczącymi trybu ustalania tych ocen. W tym przypadku uczeń zdaje

sprawdzian wiadomości i umiejętności. Jeżeli otrzymana ocena jest niższa, pozostawia się wcześniej

ustaloną.

15. W przypadku uzyskania oceny rocznej niedostatecznej uczniowi przysługuje prawo do egzaminu

poprawkowego na zasadach określonych w rozporządzeniu MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

15.1. Nieobecności lub brak aktywności powyżej 50% powodują anulowanie dotychczasowych ocen zdobytych przez ucznia, a w dokumentacji wpisuje się nieklasyfikowany/a. W tym przypadku uczeń może zostać dopuszczony przez radę pedagogiczną do egzaminu klasyfikacyjnego zgodnie z rozporządzeniem MEN z dnia 10 czerwca 2015r.

15.2. Uczeń nieklasyfikowany z powodu przeważającej ilości nieusprawiedliwionych godzin nieobecności może z egzaminu klasyfikacyjnego uzyskać najwyżej dopuszczający.

16. Wszystkie dokumenty dotyczące przedmiotowego systemu oceniania lub z nimi związane przechowuje nauczyciel przez cały rok szkolny i udostępnia uczniom oraz rodzicom do wglądu na żądanie.

17. W sytuacjach spornych nie uregulowanych przez przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego oraz wewnątrzszkolnym systemem oceniania, obowiązują decyzję, które podejmują zainteresowane strony po uzgodnieniu z Dyrekcją Szkoły.

### III SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENY NA WYCHOWANIU FIZYCZNYM

#### PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

##### A. POSTAWA WOBEC WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

(każdy uczeń otrzymuje minimum 3 oceny w skali 1-6; waga ocen 2)

Każdy uczeń w ciągu semestru otrzymuje minimum 1 ocenę za aktywność ( 1 ocena co 5 tygodni ).

Systematyczność udziału w lekcji wf

."-" otrzymuje uczeń za nieprzygotowanie do zajęć, brak stroju lub obuwia

."+" otrzymuje uczeń gotowy i aktywny na zajęciach

."S" otrzymuje uczeń spóźniony, ale przygotowany do zajęć

."N" otrzymuje uczeń nieobecny, nieobecność nieusprawiedliwiona traktowana jest jak "\_"

."Z" otrzymuje uczeń zwolniony na podstawie zwolnienia lekarskiego lub przez rodzica, ale w tym przypadku zwolnienie nie może być dłuższe niż tydzień

Ocena

Ilość minusów

0 „-” i „S”

5

1 „-” lub „S”

4

1 „-” lub 2 "S"

3

2 „-” lub 3 "S"

2

3 „-”

1

za każde 5 „-”

W przypadku częściowego zwolnienia ( zajęcia na sali lub na basenie ) przysługują 2 nieprzygotowania. Za 3 "-"uczeń otrzymuje ocenę ndst.

Nieobecność należy usprawiedliwić u wychowawcy klasy w terminie 7 dni od powrotu do szkoły. Po tym terminie nieobecność może zostać uznana za nieusprawiedliwioną.

Przygotowanie do lekcji wf i aktywny udział:

- . uczeń ma prawo wykorzystać 5 „nieprzygotowań do zajęć wf - np.” w każdym semestrze,
- . za każde nieprzygotowanie (brak stroju, obuwia zmiennego) za każde 5 godzin lekcyjnych (po przekroczeniu dopuszczalnych możliwości „nieprzygotowania – np.”) uczeń otrzymuje do dziennika ocenę niedostateczną (z wyjątkiem lekarskiego zwolnienia z ćwiczeń),
- . uczeń wykazujący rażąco negatywny stosunek do zajęć wf otrzymuje „niećwiczenie - nć”, co jest traktowane i oceniane jako nieprzygotowanie do zajęć,
- . uczeń, który w okresie 5 tygodni zawsze był przygotowany do zajęć wf i brał w nich aktywny udział otrzymuje z tego obszaru ocenę celujący, a jeżeli wykorzystał tylko dopuszczalne „nieprzygotowanie” otrzymuje ocenę bardzo dobry.

## B. SPRAWDZIANY Z ZAKRESU UMIEJĘTNOŚCI I POSTĘPU W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ WIEDZY

(każdy uczeń otrzymuje minimum trzy oceny w skali 1-6; waga ocen 1)

Uczeń ma obowiązek przystąpić do wszystkich sprawdzianów z wyjątkiem uczniów z opinią o ograniczonych możliwościach udziału w zajęciach wf (§ 7. ust. 1). Jeżeli nie przystąpi do jakiegoś sprawdzianu otrzymuje do dziennika ocenę niedostateczną za ten sprawdzian.

Sprawdzian można poprawić w przeciągu dwóch tygodni od dnia powrotu do szkoły po usprawiedliwionej nieobecności. Po tym terminie (lub w przypadku nieusprawiedliwionej nieobecności) uczeń otrzymuje za sprawdzian do dziennika ocenę „1”.

Test sprawności jest wykonywany na początku roku szkolnego dla klas pierwszych (jako test bazowy) oraz pod koniec drugiego semestru jako test oceniający postępy w sprawności fizycznej.

Ocenie podlega postęp w zakresie sprawności fizycznej, a nie jej poziom.

Ocena

Kryteria oceny

6

znaczna poprawa wyników

5

poprawa wyników

4

uzyskanie wyników na tym samym poziomie

3

obniżenie wyników

2

znaczne obniżenie wyników

1

znaczne obniżenie wyników połączone z brakiem chęci do uprawiania kultury fizycznej

### C. AKTYWNOŚĆ UCZNIĄ W DZIAŁANIACH PODEJMOWANYCH PRZEZ SZKOŁĘ NA RZECZ KULTURY FIZYCZNEJ

(uczeń może uzyskać jedną lub więcej ocen w skali od 4-6, waga ocen 2)

uczeń może odmówić wpisania oceny jeżeli go ona nie satysfakcjonuje

- . Uczestniczenie w dodatkowych zajęciach (np. trening przed zawodami lub wycieczce o charakterze sportowym) od 1 do 6 „+” w zależności od frekwencji.
- . Udział w zawodach międzyszkolnych - Mistrzostwa Sosnowca od 1 do 6 „+” w zależności od wyniku.
- . Udział w zawodach wewnątrzszkolnych np. w Szkolnych Igrzyskach Sportowych, Dniu Sportu Szkolnego od 1 do 4 „+” w zależności od wyniku.
- . Pomoc w organizowaniu imprez sportowych, działalność na rzecz sportu szkolnego od 1 do 4 „+” w zależności od ilości obowiązków.
- . Gra w klubie sportowym potwierdzona zaświadczeniem od 1 do 6 „+” w zależności czy treningi trwały przez cały semestr czy krócej.
- . za szczególne zaangażowanie w lekcje, inwencję twórczą „+”
- . za aktywny udział indywidualny i zespołowy w planowaniu oraz organizacji zajęć (np. edukacji zdrowotnej)

Ocena

Ilość plusów

6 - 6

5 - 5

Ocen niższych nie wystawia się

## **Gimnastyka**

2 Liceum:

Stanie na rękach

Dopuszczająca uczeń wykonuje stanie na rękach przy pomocy/asekuracji nauczyciela/partnera bez wykonania postawy na początku i na końcu ćwiczenia. Zna zasady asekuracji.

Dostateczna uczeń wykonuje stanie na rękach przy pomocy/asekuracji nauczyciela/partnera, wie jaka jest postawa przed i po ćwiczeniu oraz potrafi ją zastosować. Zna zasady asekuracji.

Dobra uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie przy drabince, wie jaka jest postawa przed i po ćwiczeniu oraz potrafi ją zastosować. Zna zasady asekuracji.

Bardzo dobra uczeń wykonuje stanie na rękach samodzielnie przy drabince, wie jaka jest postawa przed i po ćwiczeniu oraz potrafi ją zastosować, wszystkie stawy w biodrach proste, palce obciągnięte, głowa odchylona w tył. Zna zasady asekuracji.

Celująca uczeń wykonuje stanie na rękach samodzielnie (bez drabinki i innej pomocy), wie jaka jest postawa przed i po ćwiczeniu oraz potrafi ją zastosować, wszystkie stawy w biodrach proste, palce obciągnięte, głowa odchylona w tył. Zna zasady asekuracji.

## **Lekkoatletyka**

2 Liceum:

Bieg długi (600m dziewczyny / 1000m chłopcy)

Dopuszczająca potrafi pokonać dystans marszobiegami.

Dostateczna potrafi pokonać dystans marszobiegami, zna podstawowe przepisy.

Dobra potrafi pokonać dystans biegiem ciągłym, zna podstawowe przepisy oraz wie jakie dystanse należą do biegów średnich i długich.

Bardzo dobra potrafi pokonać dystans biegiem ciągłym z zastosowaniem startu wysokiego na komendę, zna podstawowe przepisy oraz wie jakie dystanse należą do biegów średnich i długich.

Celująca potrafi pokonać dystans biegiem ciągłym z zastosowaniem startu wysokiego na

komendę, zna podstawowe przepisy oraz wie jakie dystanse należą do biegów średnich i długich. Zna różnicę między biegiem płaskim, a biegiem z przeszkodami.

## **Pilka nożna**

### **Liceum kl. II sem. I**

„Podania sytuacyjne, kozłowanie zakończone rzutem”

6 – sprawnie, w tempie wykonuje różnego rodzaju podania ze współwiczającym. Płynnie kozłuje piłkę obiema rękami w slalomie. Kończy akcją celnym rzutem do bramki. Zna przepisy gry

5 – sprawnie wymienia podania z partnerem, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w slalomie. Na koniec celnie rzuca do bramki. Zna przepisy gry.

4 – wymienia podania z partnerem, kozłuje piłkę obiema rękami w slalomie. Kończy akcją celnym rzutem do bramki. Zna przepisy gry

3 – gubi piłkę w trakcie wymiany z partnerem. Kozłuje piłkę jedną ręką. Oddaje celny rzut na bramkę. Zna podstawowe przepisy gry

2 – traci kilkakrotnie piłkę podczas wymiany z partnerem. Kozłuje piłkę jedną ręką w slalomie.

Niecelnie rzuca do bramki. Zna podstawowe przepisy gry

1 – nie potrafi współpracować z partnerem, kilkakrotnie gubi piłkę w slalomie. Niecelnie rzuca do bramki. Nie zna przepisów gry

### **Liceum kl. II sem. II**

„Podania i chwyt, kozłowanie zakończone rzutem z wysokości”

6 – sprawnie, w tempie wykonuje różnego rodzaju podania z partnerem. Płynnie kozłuje piłkę w slalomie. Celnie rzuca z wysokości do bramki. Zna przepisy gry

5 – sprawnie wykonuje podania ze współwiczającym, kozłuje piłkę obiema rękami w slalomie. Oddaje celny rzut z wysokości do bramki. Zna przepisy gry

4 – potrafi podawać i chwycić piłkę, kozłuje obiema rękami w slalomie. Wykonuje rzut z wysokości w kierunku bramki. Zna przepisy gry

3 – traci piłkę podczas wymiany z partnerem, kozłuje piłkę jedną ręką. Kończy akcją celnym rzutem do bramki. Zna podstawowe przepisy gry

2 – gubi piłkę podczas wymiany podań, gubi piłkę w trakcie kozłowania w slalomie. Niecelnie rzuca do bramki. Zna podstawowe przepisy gry

1 – nie potrafi działać ze współwiczającym, kilkakrotnie gubi piłkę w trakcie kozłowania. Rzuca niecelnie z miejsca do bramki. Nie zna przepisów gry

## **Pilka ręczna**

### **Liceum kl. II sem. I**

„Podania sytuacyjne, kozłowanie zakończone rzutem”

6 – sprawnie, w tempie wykonuje różnego rodzaju podania ze współwiczającym. Płynnie kozłuje piłkę obiema rękami w slalomie. Kończy akcją celnym rzutem do bramki. Zna



przepisy gry

5 – sprawnie wymienia podania z partnerem, kozłuje piłkę prawą i lewą ręką w slalomie. Na koniec celnie rzuca do bramki. Zna przepisy gry.

4 – wymienia podania z partnerem, kozłuje piłkę obiema rękami w slalomie. Kończy akcję celnym rzutem do bramki. Zna przepisy gry

3 – gubi piłkę w trakcie wymiany z partnerem. Kozłuje piłkę jedną ręką. Oddaje celny rzut na bramkę. Zna podstawowe przepisy gry

2 – traci kilkakrotnie piłkę podczas wymiany z partnerem. Kozłuje piłkę jedną ręką w slalomie. Niecelnie rzuca do bramki. Zna podstawowe przepisy gry

1 – nie potrafi współpracować z partnerem, kilkakrotnie gubi piłkę w slalomie. Niecelnie rzuca do bramki. Nie zna przepisów gry

Liceum kl. II sem. II

„Podania i chwyt, kozłowanie zakończone rzutem z wyskoku”

6 – sprawnie, w tempie wykonuje różnego rodzaju podania z partnerem. Płynnie kozłuje piłkę w slalomie. Celnie rzuca z wyskoku do bramki. Zna przepisy gry

5 – sprawnie wykonuje podania ze współwiczającym, kozłuje piłkę obiema rękami w slalomie. Oddaje celny rzut z wyskoku do bramki. Zna przepisy gry

4 – potrafi podawać i chwytac piłkę, kozłuje obiema rękami w slalomie. Wykonuje rzut z wyskoku w kierunku bramki. Zna przepisy gry

3 – traci piłkę podczas wymiany z partnerem, kozłuje piłkę jedną ręką. Kończy akcję celnym rzutem do bramki. Zna podstawowe przepisy gry

2 – gubi piłkę podczas wymiany podań, gubi piłkę w trakcie kozłowania w slalomie. Niecelnie rzuca do bramki. Zna podstawowe przepisy gry

1 – nie potrafi działać ze współwiczającym, kilkakrotnie gubi piłkę w trakcie kozłowania. Rzuca niecelnie z miejsca do bramki. Nie zna przepisów gry

**KRYTERIA OCENIANIA Z WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO  
DYSCYPLINA : PIŁKA SIATKOWA**

II KLASA LICEUM		
<p>1.Przez siatkę, przyjęcie zagrywki tenisowej-dolnej do wystawiającego, który wystawia i atak w wysoku</p> <p>2.Dojście i naskok do ataku po własnym dograniu do wystawiającego.</p> <p>3.Zagrywka tenisowa w dwa różne punkty na boisku.</p> <p>4.Wystawienie sposobem górnym tyłem na prawy atak i przodem na lewy atak po dorzucie partnera.</p> <p>4.Przepisy dotyczące siatkówki plażowej.</p>	6	<p>1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.</p> <p>2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym startując w zawodach, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły.</p> <p>3. Nie posiada oceny niedostatecznej za brak stroju (uczeń może w czasie 1 semestru zgłosić 3 brak stroju w ramach zajęć wychowania fizycznego obejmujących zajęcia na sali i na basenie)</p>
	5	<p>1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.</p> <p>2. Jest bardzo sprawny fizycznie.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.</p> <p>4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.</p> <p>5. Systematycznie doskonali swoją sprawność</p>

		<p>motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.</p> <p>6. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń; systematycznie jest przygotowany do zajęć z wychowania fizycznego (sala i basen).</p> <p>7. Bierze aktywny udział w zawodach sportowych, nie jest to jednak działalność systematyczna.</p>
	4	<p>1. Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.</p> <p>2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.</p> <p>4. Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.</p> <p>5. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.</p> <p>6. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.</p> <p>7. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych.</p>
	3	<p>1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.</p> <p>2. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.</p> <p>4. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce.</p> <p>5. Wykazuje małe postępy w usprawnieniu.</p> <p>6. Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do zajęć z wychowania fizycznego.</p>
	2	<p>1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże luki.</p> <p>2. Jest mało sprawny fizycznie.</p> <p>3. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.</p> <p>4. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych.</p> <p>5. Nie jest pilny i wykazuje bardzo małe postępy w usprawnieniu fizycznym.</p> <p>6. Na zajęciach wychowania fizycznego przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego,</p>

		<p>ma niechętny stosunek do ćwiczeń, często jest nieobecny lub nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>7. Unika zajęć pozalekcyjnych z kultury fizycznej.</p>
	1	<p>1. Uczeń jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.</p> <p>2. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie kultury fizycznej.</p> <p>3. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.</p> <p>4. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania społecznego, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.</p> <p>5. Często jest nieobecny lub nieprzygotowany do zajęć.</p> <p>6. Odmawia udziału w zajęciach pozalekcyjnych w zakresie kultury fizycznej.</p>

# **Sprawdziany i kryteria oceniania liceum– pływanie**

## **Klasa II**

### **Praca RR do kraula na grzbiecie z deską w nogach**

- 6 – uczeń przepływie 25m bez zatrzymania bez deski (nogi zaplecione)
- 5- uczeń przepływie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepływie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepływie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej

### **Praca NN do kraula na grzbiecie z deską w rękach**

- 6 – uczeń przepływie 25m bez zatrzymania bez deski (ramiona za głową)
- 5- uczeń przepływie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepływie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepływie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej

### **Kraul na grzbiecie**

- 6 – uczeń przepływie 50 m ze skoku startowego
- 5- uczeń przepływie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepływie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepływie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej

### **Praca RR do stylu klasycznego z deską w nogach**

- 6 – uczeń przepływie 25m bez zatrzymania bez deski (nogi zaplecione)
- 5- uczeń przepływie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepływie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepływie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej

### **Praca NN do stylu klasycznego z deską w rękach**

- 6 – uczeń przepływie 25m bez zatrzymania bez deski (ramiona z przodu )
- 5- uczeń przepływie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepływie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepływie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej

### **Styl klasyczny**

- 6 – uczeń przepłynie 25 m ze skoku startowego
- 5- uczeń przepłynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przepłynie 25 m z pojedynczym zatrzymaniem
- 3 – uczeń przepłynie basen poprzecznie na płytkiej wodzie bez zatrzymania
- 2 – uczeń podejmuje próbę zaliczenia
- 1 – uczeń odmawia próby przepłynięcia na wodzie płytkiej

## **KOSZYKÓWKA**

### **LICEUM**

#### **Klasa II**

#### **Kryteria oceny z wychowania fizycznego w LO:**

1. Aktywność i zaangażowanie ucznia na zajęciach.
2. Wygląd zewnętrzny (strój sportowy, obuwie sportowe).
3. Aktywność ruchowa pozalekcyjna (reprezentowanie szkoły).
4. Umiejętności (sprawdziany).
5. Postęp w sprawności ogólnej (testy).
6. Praca na rzecz kultury fizycznej i sportu młodzieżowego w szkole.

#### **OCENA CELUJĄCA**

Stopień celujący otrzymuje uczeń, który:

1. Posiada umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania w danej klasie.  
Oraz:
2. Legitymuje się wysokim poziomem sprawności fizycznej, osiągając w testach sprawnościowych wyniki ponad limit na ocenę bardzo dobrą.  
Lub:
3. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych, kwalifikując się do finałów na szczeblu wojewódzkim albo krajowym.

#### **OCENA BARDZO DOBRA**

Stopień bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

1. Posiada umiejętności określone programem nauczania w danej klasie.  
Oraz:
2. Legitymuje się dość wysokim poziomem sprawności fizycznej, osiągając w testach sprawnościowych wyniki ponad limity na ocenę dobrą.  
Lub:
3. Godnie reprezentuje szkołę w zawodach sportowych, przestrzegając zasadę „fair – play”.
4. Zna przepisy gry z określonej dyscypliny zespołowej, potrafi przeprowadzić rozgrzewkę z określonej dyscypliny, potrafi być sędzią w danej dyscyplinie oraz

samodzielnie zorganizować turniej sportowy, umie wymienić drużyny krajowe i zagraniczne.

## **WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:**

### **Koszykówka**

#### **Ocena bardzo dobra:**

1. Płynnie i dynamicznie wykonuje podstawowe elementy techniczne: chwyt, podanie, kozłowanie ze zmianą ręki i zwodem, rzut z dwu-taktu z zachowaniem rytmu kroku.
2. Wyróżnia się, pełniąc rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica.
3. Dynamicznie i bezbłędnie pokonuje tor przeszkód przewidziany do sprawdzenia umiejętności.
4. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę do danego tematu lekcji koszykówki z wykorzystaniem przyborów.

## **OCENA DOBRA**

*Wymagania szczegółowe:*

#### **Zasady ogólne i rozwijanie uzdolnień motorycznych.**

1. Jest bardzo często przygotowany do zajęć.
2. Dbą o higienę osobistą, przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Zna i potrafi zbadać samodzielnie szybkość, wytrzymałość, skoczność i siłę.
4. Uczestniczy aktywnie w zajęciach.
5. Uzyskuje postęp w szybkości, wytrzymałości, skoczności, sile i zwinności.
6. Potrafi przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę.

#### **Ocena dobra:**

#### **Koszykówka**

1. Wykonuje w ruchu chwyt i podanie piłki oburącz z przed klatki piersiowej, rzut z dwutaktu.
2. Zna zasady gry, pełniąc samodzielnie rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica.



3. Porusza się w różnych kierunkach, kozłując piłkę lewą i prawą ręką.
4. Pokonuje tor przeszkód przewidziany do sprawdzenia umiejętności bez błędów technicznych.
5. Potrafi przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę z koszykówki.

## **OCENA DOSTATECZNA (POZIOM PODSTAWOWY)**

Stopień dostateczny otrzymuje uczeń, który:

*Wymagania szczegółowe:*

1. Jest przygotowany do zajęć.
2. Dbą o higienę osobistą i przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Zna poziom własnych zdolności motorycznych.
4. Uczestniczy czynnie w zajęciach.
5. Utrzymuje sprawność na poziomie badania wstępnego.
6. Umie przeprowadzić rozgrzewkę ogólnorozwojową.

### **Ocena dostateczna:**

#### Koszykówka

1. Wykonuje chwyt piłki oburącz i podanie z przed klatki piersiowej.
2. Wykonuje rzut do kosza z miejsca po zatrzymaniu.
3. Zna podstawowe zasady gry, pełniąc rolę zawodnika, sędziego i kibica.
4. W ruchu kozłuje piłkę jedną ręką.
5. Pokona tor przeszkód przewidziany do sprawdzenia umiejętności z błędami technicznymi.
6. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę nie związaną z lekcją koszykówki.

## **OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

Stopień dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

*Wymagania szczegółowe:*

1. Bywa nieprzygotowany do zajęć (brak stroju sportowego i obuwia zmienne).
2. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego.
3. Często uczestniczy biernie w zajęciach, lub opuszcza zajęcia wychowania fizycznego.
4. Nie utrzymuje sprawności na poziomie badania wstępnego.
5. Stwarza niebezpieczne sytuacje, nie słuchając poleceń nauczyciela lub prowadzącego (organizatora zabaw lub meczów).
6. Potrafi przeprowadzić jakąkolwiek rozgrzewkę i to jeszcze z pomocą nauczyciela.

## **Ocena dopuszczająca:**

### **Koszykówka**

1. Nie jest w stanie ukończyć torów przeszkód do sprawdzenia umiejętności z koszykówki przewidzianym w danym semestrze lub klasie lecz podejmuje jego próby.
2. Nie jest w stanie sam przeprowadzić rozgrzewki nawet ogólnorozwojowej.

### **OCENIA NIEDOSTATECZNA:**

**UCZEŃ NIE PODEJMUJE PRÓBY ZALICZENIA TESTU LUB SPRAWDZIANU ALBO NIE UCZESTNICZY W ZAJĘCIACH W-F LUB JEST NA NICH NIEOBECNY.**

## **WYKAZ PRZYKŁADOWYCH SPRAWDZIANÓW Z KOSZYKÓWKI**

### **KLASA DRUGA - I SEMESTR**

Rzuty po zatrzymaniu na jedno i dwa tempa. Sposób wykonania: uczeń rozpoczyna z prawej strony rzutem po zatrzymaniu na jedno tempo, zbiera piłkę i kozłuje do chorągiewki stojącej po lewej stronie, wykonuje taki sam rzut z lewej strony, zbiera i ponawia próbę wykonując rzuty po zatrzymaniu na dwa tempa. Za każdy celny rzut i prawidłowo wykonany element przyznajemy po jednym punkcie. W sumie można otrzymać 8 pkt.

### **KLASA DRUGA - II SEMESTR**

Rzuty z biegu po kozłowaniu z prawej i lewej strony. W sprawdzianie bierze udział dodatkowo pomocnik, który układa piłki na krzesłach. Sposób wykonania: wykonujemy po pięć rzutów z prawej i lewej strony. Piłki leżą na krzesłach, które stoją na lewym i prawym łokciu pola rzutów wolnych (tj. koniec linii rzutów wolnych z prawej i lewej strony) ćwiczący bierze piłę z prawego krzesła, wykonuje jeden lub więcej kozłów i rzuca z biegu do kosza, zbiera po swoim rzucie piłkę, którą podaje do współwiczającego stojącego na linii rzutów wolnych i biegnie do drugiego krzesła przez środek pola 3s wykonując to samo z lewej strony. Pomocnik odkłada piłkę na wolne krzesło. Punkty przyznajemy za celny rzut oraz prawidłowo wykonany dwutakt z prawej bądź lewej strony.

