

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 dostępne 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

6

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 celującą, 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

3 Liceum:

Skok przez skrzynię

Dopuszczająca uczeń potrafi z rozbiegu i odbicia obunóż z odskoczni wykonać wyskok kuczny na skrzynię i zeskok za skrzynię.

Dostateczna uczeń potrafi z rozbiegu i odbicia obunóż z odskoczni wykonać wyskok kuczny na skrzynię, wyskok w górę o prostym tułowi i zeskok za skrzynię.

Dobra uczeń potrafi z rozbiegu i odbicia obunóż z odskoczni wykonać skok kuczny przez skrzynię.

Bardzo dobra uczeń potrafi z rozbiegu i odbicia obunóż z odskoczni wykonać skok kuczny przez skrzynię oraz wylądować na proste nogi do postawy stojąc.

Celująca uczeń potrafi z rozbiegu i odbicia obunóż z odskoczni wykonać skok kuczny przez skrzynię z wyprostem tułowia oraz wylądować na proste nogi do postawy stojąc.

Lekkoatletyka

3 Liceum:

Pchnięcie kulą

Dopuszczająca uczeń zna różnicę między pchnięciem a rzutem kulą. Potrafi wykonać pchnięcie kulą przodem do kierunku rzutu. Wie jakie są zasady bezpieczeństwa.

Dostateczna uczeń zna różnicę między pchnięciem a rzutem kulą, potrafi wykonać pchnięcie kulą w ustawieniu bokiem do kierunku rzutu.

Dobra uczeń zna różnicę między pchnięciem a rzutem kulą, potrafi wykonać pchnięcie kulą z doskokiem na jednej nodze. Zna podstawowe przepisy.

Bardzo dobra uczeń zna różnicę między pchnięciem a rzutem kulą, potrafi wykonać pchnięcie kulą z krokiem odstawno-dostawnym lub krokiem skrzyżnym. Zna rodzaje techniki pchnięcia kulą.

Celująca uczeń zna różnicę między pchnięciem a rzutem kulą, potrafi wykonać pchnięcie kulą w pełnej formie z wykorzystaniem doślizgu.

Pilka nożna

III liceum

Doskonalenie podania, doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych, doskonalenie strzałów na bramkę z różnych pozycji, technika gry głową, organizacja zawodów sportowych

6

Uczeń potrafi bardzo dokładnie podać piłkę do partnera nogą i głową, z piłki toczonej wykonać dokładne uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska, potrafi płynnie poruszać się po boisku zajmować odpowiednio pozycje w obronie jak i ataku zna przepisy gry w piłkę nożną, posiada umiejętności kierowaniem zespołu podczas gry, zna i potrafi zrealizować zadania pozycji bramkarza na boisku podczas meczu, potrafi żonglować głową 10 razy, potrafi pełnić rolę organizatora i sędziego zawodów szkolnych płynnie przeprowadzonych

5

Uczeń potrafi bardzo dokładnie podać piłkę do partnera nogą i głową, z piłki toczonej wykonać dokładne uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska, potrafi płynnie poruszać się po boisku zajmować odpowiednio pozycje w obronie jak i ataku zna przepisy gry w piłkę nożną zna i potrafi zrealizować zadania pozycji bramkarza na boisku podczas meczu potrafi żonglować głową 5 razy potrafi pełnić rolę organizatora i sędziego zawodów szkolnych płynnie przeprowadzonych

4

Uczen potrafi dokładnie podać piłkę do partnera nogą i głową, z piłki tocznej wykonać dokładne uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska, potrafi płynnie poruszać się po boisku zajmować odpowiednio pozycje w obronie jak i ataku zna przepisy gry w piłkę nożną zna zadania pozycji bramkarza na boisku podczas meczu potrafi żonglować głową 3 razy potrafi pełnić role organizatora i sędziego zawodów szkolnych

3

Uczen z problemami podaje piłkę do partnera nogą i głową, z piłki stojącej uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska porusza się po boisku zajmując odpowiednio jedną pozycję (atak lub obrona) zna przepisy gry w piłkę nożną zna zadania pozycji bramkarza na boisku podczas meczu potrafi żonglować głową 2 razy potrafi pełnić role organizatora samodzielnie

2

Uczen z problemami podaje piłkę do partnera nogą i głową, z piłki stojącej uderzenie na bramkę z różnych miejsc boiska porusza się po boisku zajmując odpowiednio jedną pozycję (atak lub obrona) zna przepisy gry w piłkę nożną nie zna zadań pozycji bramkarza na boisku podczas meczu nie potrafi żonglować głową nie potrafi pełnić roli organizatora i sędziego zawodów szkolnych samodzielnie

1

Uczen nie potrafi przyjąć piłki od partnera, nie prowadzi piłkę po przyjęciu i z piłki stojącej nie potrafi wykonać podania i uderzenia na bramkę nie potrafi poruszać się po boisku nie zajmując żadnej pozycji nie zna przepisów gry w piłkę nożną nie zna zadań pozycji bramkarza na boisku podczas meczu nie potrafi żonglować głową nie potrafi pełnić role organizatora i sędziego zawodów szkolnych

Piłka ręczna

Liceum kl. III sem I

„Zwody, kozłowanie zakończone rzutem z padem”

6 – Płynnie kozłuje piłkę, wykorzystuje zwody z piłką i ciałem. Kończy akcję celnym rzutem z padem. Zna przepisy gry

5 – Płynnie kozłuje piłkę, potrafi zamarkować zwody. Kończy akcję celnym rzutem z padem. Zna przepisy gry

4 – Kozłuje piłkę obiema rękami w slalomie, markuje zwody. Kończy akcję rzutem z padem w kierunku bramki. Zna przepisy gry

3 – Kozłuje piłkę jedną ręką, próbuje markować zwody. Kończy akcję celnym rzutem do bramki. Zna podstawowe przepisy gry

2 – Gubi piłkę w trakcie kozłowania, nie potrafi wykonać zwodu. Niecelnie rzuca do bramki Zna podstawowe przepisy gry

1 – traci piłkę w slalomie, nie potrafi wykonać zwodu, niecelnie rzuca do bramki. Nie zna przepisów gry

Liceum kl. III sem II

„Organizacja i przeprowadzenie zawodów sportowych”

6 – potrafi zorganizować zawody wewnątrzszkolne. Potrafi sędziować zawody. Pełni funkcję kapitana drużyny. Zna przepisy gry

5 – potrafi zorganizować zawody w trakcie lekcji. Potrafi sędziować. Pełni funkcję kapitana drużyny. Zna przepisy gry

DYSCYPLINA : PIŁKA SIATKOWA

II KLASA LICEUM		
	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 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</p>

	<p>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, 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 III

Praca RR do stylu klasycznego z deską w nogach

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

Praca NN do stylu klasycznego z deską w rękach

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

Styl klasyczny

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

Praca RR do stylu motylkowego z deską w nogach

- 6 – uczeń przeplynie 25m bez zatrzymania bez deski (nogi zaplecione)
- 5- uczeń przeplynie 25 m bez zatrzymania
- 4 – uczeń przeplynie 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 motylkowego 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 motylkowy

- 6 – uczeń przepływie 25 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

KOSZYKÓWKA

LICEUM Klasa III

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

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 zmiennego).
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 TRZECIA - I SEMESTR

Sprawdzian umiejętności technicznych w układzie ćwiczeń. Za każdy dobrze wykonany element 1pkt.

- postawa koszykarska, rozpoczęcie kozłowania,
- slalom z kozłowaniem między chorągiewkami,
- rzut z biegu po kozłowaniu z lewej strony tzw. lewy dwutakt,
- zbiórka po swoim rzucie i podanie współwiczącemu,
- obiegnięcie chorągiewki i po otrzymaniu podania rzut z biegu z prawej strony,
- zbiórka, kozłowanie chorągiewki i rzut po zatrzymaniu na dwa tempa,
- zbiórka i kozłowanie do linii środkowej boiska zmiana kierunku kozłowania w tył przez plecy ze zmianą ręki. Kozłowanie do linii rzutów wolnych i wykonanie dwóch rzutów wolnych.

KLASA TRZECIA - II SEMESTR

1. Przepisy gry (teoria)
2. Ocena wykorzystania umiejętności technicznych i taktycznych w grze właściwej.
3. Sędziowanie w grze właściwej.
4. Przeprowadzenie rozgrzewki z lekcji koszykówki.

Podstawowe przepisy gry w koszykówkę

1. Wymiary boiska 28 metrów dł. 15 metrów szer.
2. Obręcz kosza zawieszona jest na wysokości 3,05 m nad podłożem.
3. Drużyna składa się z 10 (12) zawodników.

4. Na boisku może jednorazowo grać tylko 5 zawodników jednej drużyny.
5. Trener może dokonać dowolną ilość zmian.
6. Mecz trwa 4 kwarty po 10 minut każda.
7. Drużyna ma 8 sekund aby wprowadzić piłkę na połowę przeciwnika.
8. Drużyna ma 24 sekundy na oddanie rzutu na kosz przeciwnika.
9. Kosz za 1 punkt zdobywa się z rzutu wolnego.
10. Kosz za 2 punkty zdobywa się ze strefy podkoszowej (w obrębie pola wyznaczonego linią w odl.6,75 m.
11. Kosz za 3 punkty zdobywa się z poza strefy oznaczonej linią w odległości powyżej 6,75m.
12. Kozłowanie piłki oburącz jest błędem.
13. Chwytajac piłkę po kozłowaniu nie można ponownie kozłować (podwójny).
14. Nie można biegać z piłką koszykową (można wykonać 1 krok - błąd kroków).
15. Przejście zawodnika ponownie na własną połowę, podanie piłki do zawodnika tej samej drużyny na własną połowę jest błędem (błąd płowy) zawodnik drużyny przeciwnej wprowadza piłkę do gry z za linii bocznej w połowie boiska.
16. Zawodnik który otrzyma 5 przewinień musi zejść z boiska.
17. Przy rozpoczęciu każdej kwarty zawodnik może zająć miejsce na dowolnej połowie boiska.
18. Piłkę autową wprowadza się do gry z za linii bocznej lub z za linii końcowej.

