

**Kryteria oceniania z wychowania fizycznego w roku
szkolnym 2014/2015**

**Nauczyciel dostosowuje sprawdzian do
indywidualnych możliwości ucznia**

Obowiązkowe sprawdziany z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2014/2015

KL I

Semestr I

- 1.gimnastyka- przewrót w przód
- 2.koszykówka- kozłowanie, zatrzymanie na 1 tempo, rzut do kosza z miejsca
- 3.LA – skipy, wieloskok
- 4.p.nożna- starzał na bramkę

Semestr II

- 1.gimnastyka- przewroty w przód i w tył
- 2.siatkówka – odbicia sposobem górnym
- 3.tenis stołowy – odbicia indywidualne o ½ stołu

KLII

Semestr I

- 1.gimnastyka- skok zawrotny przez skrzynię
- 2.piłka ręczna- podania i chwyt (o ścianę)
- 3.aerobik- przygotowanie krótkiego układu tanecznego łączącego podstawowe kroki
- 4.piłka nożna – podania wewnętrzną cz. stopy o ławeczkę (na czas)

Semestr II

- 1.siatkówka – odbicia sposobem dolnym
- 2.piłka ręczna- rzut z przeskoku na bramkę
- 3 gimnastyka- piramidy dwójkowe

KL III

Semestr I

- 1.koszykówka- rzut do kosza po kozłowaniu
- 2.piłka nożna – tor
- 3.tenis stołowy – łączenie odbić o ½ stołu

Semestr II

- 1.siatkówka – zagrywka
- 2.gimnastyka piramidy trójkowe
- 3piłka ręczna – rzut na bramkę z wyskoku

TANIEC

| | POZIOM WYMAGAŃ | | | | | |
|--|---|----------------------------|--|---|--|--------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aerobik, step, taniec współczesny itp | Nie potrafi wykonać żadnego podstawowe go kroku lub odmówi wykonania zadania | Zna podstawowe kroki | Zna podstawowe kroki, potrafi je wykonać z nielicznymi błędami | Zna podstawow e kroki i potrafi je wykonać poprawnie technicznie i płynnie | Wykona układ zapropnow any przez nauczyciela | Przygotuje samodziel nie układ |

PIŁKA SIATKOWA:

1. **odbicia piłki sposobem górnym o ścianę** : odbicia piłki w postawie siatkarskiej (stopy na szerokość bioder, kolana lekko zgięte, tułów pochylony lekko do przodu, ramiona przygotowane do odbicia, dłonie ułożone są w koszyczek odchylone w kierunku grzbietowym o luźno rozstawionych palcach, kciuki skierowane ku sobie pod piłką), piłka odbijana jest o ścianę przed którą położony jest materac . Oceniana jest poprawna technika, która pozwala uzyskać odpowiednią liczbę odbić.

Błędy, które są równoznaczne z obniżeniem oceny:

- Brak pracy nóg
- Rotacja piłki awansująca (do przodu)- brak kciuków pod piłką
- Asymetryczna praca ramion (odbicie nie w linii barków)
- Odbicia przytrzymane (zbyt długi kontakt z piłką), odbicia szczypane (brak kontaktu 10 palców z piłką)
- Zbyt wąskie lub za szerokie ustawienie łokci

| KLASA | OCENA | | | | | |
|-------|---------------------------------|-----|-----|------|-------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| I | Uczeń nie podejdzie sprawdzianu | 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 16< |

2. **odbicia piłki sposobem dolnym nad sobą**: odbicia piłki w postawie siatkarskiej(stopy ustawione rozkroczno – wykrocznie , nogi ugięte we wszystkich stawach, ręce wyprostowane w stawach łokciowych, tworzące odpowiednią płaszczyznę odbicia) Oceniana jest poprawna technika, która pozwala uzyskać odpowiednią liczbę odbić piłki nie przekraczając jednej połowy boiska do siatkówki.

Błędy, które są równoznaczne z obniżeniem oceny:

- Brak pracy nóg
- Ugięte łokcie
- Brak odpowiedniej płaszczyzny (piłka odbija się od jednej ręki)
- Ramiona wychodzące poza linię barków

| KLASA | OCENA | | | | | |
|-------|---------------------------------|-----|-----|------|-------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| II | Uczeń nie podejdzie sprawdzianu | 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 16< |

3. **zagrywka** : każdy uczeń wykonuje zagrywkę - 6 prób. Sposób zagrywki jest dowolny ale min. trzy próby obowiązkowo sposobem tenisowym. Nauczyciel ocenia poprawna technikę, która umożliwia wykonanie skutecznej zagrywki.

Błędy, które są równoznaczne z obniżeniem oceny:

- Brak podrzutu na wprost do ramienia uderzającego
- Brak odprowadzenia ramienia uderzającego
- Błędne ustawienie łokcia
- Brak wykończenia ruchu nadgarstkiem

| KLASA | OCENA | | | | | |
|-------|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| III | Uczeń nie podejdzie sprawdzianu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

PIŁKA RECZNA

CHWYTY

- uczeń wykonuje chwyt piłki na wysokości od bioder do głowy.
- ręce nieznacznie ugięte w stawach łokciowych, ułożone równolegle do podłoża lub uniesione pod kątem w górę.
- kciuki i palce wskazujące zbliżone są do siebie
- dłonie skierowane w górę i prostopadle skierowane do lotu piłki tworząc z przedramieniem kąt prosty
- piłka przyjmowana na palce oraz połowę dłoni

PODANIA

- po chwycie uczeń odwodzi ją jednorącz na wysokości głowy za prawy (lewy) bark z jednoczesnym skrętem tułowia.
- dłoń przylega do piłki(w fazie zamachu)
- w momencie podania następuje powrotny skręt tułowia
- na skutek wyprostowania ręki w stawie łokciowym wychodzi ona z piłką do przodu.

BŁĘDY PRZY CHWYCIU

zła postawa, brak amortyzacji, przesadne pochylenie do przodu ,złe ułożenie dłoni

BŁĘDY PRZY PODANIU

Podkręcenie piłki do wewnątrz, podanie do tyłu a nie przed zawodnika biegnącego, zbyt silne podanie, podanie piłki łukiem.

| OCENA | | | | | |
|------------------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Nie podejdz e do oceny | Z 4 błędami | Z 3 błędami | Z 2 błędem | Z 1 błędem | Uczeń poprawnie technicznie wykona wszystkie el |

RZUT Z PRZESKOKIEM

- ciężar ciała po przeskoku powinien być na nodze zakroczonej
- przed rzutem występuje moment zatrzymania
- skręt tułowia
- rotacja barku
- zakończenie pracą nadgarstka

BŁĘDY

- zbyt wczesne wypuszczenie piłki z ręki przy rzucie
- niecelny rzut
- wyrzut piłki z samej ręki(bez pracy tułowia, ramienia, nadgarstka)
- błąd kroków
- przekroczenie linii bramkowej
- ciężar ciała po przeskoku rozłożony na dwie stopy równomiernie, bądź na stopie z przodu

| OCENA | | | | | |
|-------------------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Nie podejdz ie do oceny | Z 4 błędami | Z 3 błędami | Z 2 błędem | Z 1 błędem | Uczeń poprawnie technicznie wykona wszystkie el |

TENIS STOŁOWY ODBICIA INDYWIDUALNE 1/2 stołu

| OCENA | | | | | |
|---------------------------------|-----------|-----------|----------------|----------------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Nie podejdz e do oceny | 5-8 odbić | 9-12pdbić | 13- 16odbić | 17- 20odbić | 21< |

PIŁKA NOŻNA

Strzał w światło bramki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy z pola karnego (z bramki do bramki)

Błędy obniżające ocenę:

- 1) nieprawidłowy sposób uderzenia piłki
- 2) nieprawidłowe ustawienie piłki (poza polem karnym)
- 3) wyjście piłki po uderzeniu za linię boczną boiska

Ocena:

niedostateczna – uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

dopuszczająca – uczeń popełni 3 błędy

dostateczna – uczeń trafi do bramki

dobra – uczeń popełnił 2 błędy

bardzo dobra – uczeń popełnił 1 błąd

celująca – uczeń wykonał wszystkie elementy poprawnie oraz trafi do bramki w powietrzu

Tor przeszkód zakończony strzałem na bramkę

(wyrzut piłki zza głowy o ścianę, przyjęcie piłki, prowadzenie między słupkami, strzał prostym podbiciem, strzał głową na bramkę)

Błędy obniżające ocenę:

- 1) ominięcie słupka
- 2) przewrócenie słupka
- 3) nieprawidłowy wyrzut piłki (jednorącz, nie zza głowy, w wyskoku)
- 4) nieprawidłowy strzał na bramkę
- 5) uderzenie piłki głową w niewłaściwy sposób (np. czubkiem głowy, bokiem, tyłem)

Ocena:

niedostateczna – uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

dopuszczająca – uczeń popełnił 4 błędy

dostateczna – uczeń popełnił 3 błędy

dobra – uczeń popełnił dwa błędy

bardzo dobra – uczeń popełnił jeden błąd

celująca – uczeń wykonał wszystkie elementy poprawnie oraz wykonał celny strzał na bramkę (głową lub prostym podbiciem)

Podania i przyjęcie piłki z wykorzystaniem ławeczek i słupków w czasie 1 minuty

Błędy obniżające ocenę:

- 1) ominięcie słupka z niewłaściwej strony
- 2) podczas prowadzenia piłka dotknie słupka
- 3) przewrócenie słupka
- 4) uczeń nie trafi w ławeczkę
- 5) uderzenie i przyjęcie inne niż wewnętrzną częścią stopy

Ocena:

niedostateczna – uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

dopuszczająca – uczeń popełnił 4 błędy

dostateczna – uczeń popełnił 3 błędy

dobra – uczeń popełnił 2 błędy

bardzo dobra – uczeń popełnił 1 błąd

celująca – uczeń wykonał wszystkie elementy poprawnie

KOSZYKÓWKA

Rzut do kosza po zatrzymaniu na jedno tempo (ćwiczenie wykonywane w biegu)

Błędy obniżające ocenę:

- 1) nieprawidłowa technika kozłowania
- 2) nieprawidłowe zatrzymanie (utrata równowagi, wyprostowane NN)
- 3) błąd kroków podczas zatrzymania
- 4) nieprawidłowa pozycja wyjściowa do rzutu (wyprostowane NN)
- 5) rzut wykonany oburącz (sprzed klatki piersiowej lub zza głowy)

Ocena:

niedostateczna – uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

dopuszczająca – uczeń popełnił 4 błędy

dostateczna – uczeń popełnił 3 błędy

dobra – uczeń popełnił dwa błędy

bardzo dobra – uczeń popełnił jeden błąd

celująca – uczeń wykonał wszystkie elementy poprawnie

Rzut do kosza po kozłowaniu (ćwiczenie wykonywane w biegu)

Błędy obniżające ocenę:

- 1) nieprawidłowa technika kozłowania
- 2) nieprawidłowa praca NN (kroki dwutaktu)
- 3) nieprawidłowy rzut (wykonany oburącz, sprzed klatki piersiowej lub zza głowy)
- 4) nieprawidłowe miejsce lądowania

Ocena:

niedostateczna – uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

dopuszczająca – uczeń popełnił 4 błędy

dostateczna – uczeń popełnił 3 błędy

dobra – uczeń popełnił dwa błędy

bardzo dobra – uczeń popełnił jeden błąd

celująca – uczeń wykonał wszystkie elementy poprawnie

GIMNASTYKA

Skok zawrotny przez skrzynię (4 części dziewczęta, 5 części chłopcy)

Ocena:

niedostateczna – uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

dopuszczająca – uczeń podjął nieudaną próbę przeskoku

dostateczna – uczeń przeskoczy przez skrzynię o NN ugiętych z np. nieprawidłową pracą RR lub nieprawidłowym naskokiem

dobra – uczeń przeskoczy skrzynię o NN ugiętych, z prawidłowym naskokiem i odbiciem

bardzo dobra – uczeń przeskoczy skrzynię z próbą wyprostowania NN (prawidłowy naskok i odbicie)

celująca – uczeń przeskoczy skrzynię o NN prostych (prawidłowy naskok i odbicie)

GIMANASTYKA

1. przewrót w przód z przysiadu podpartego do postawy stojąc

Błędy , które są równoznaczne z obniżeniem oceny:

- brak pozycji wyjściowej i końcowej
- przetoczenie przez głowę niesymetryczne
- brak wyprost nóg po odbiciu
- podparcie po przetoczeniu

2. przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu:

Błędy , które są równoznaczne z obniżeniem oceny:

- brak pozycji wyjściowej i końcowej
- przetoczenie przez bark
- brak wyprost nóg po odbiciu
- dotknięcie materaca kolanami po przetoczeniu
- brak odepchnięcia się ramion

| OCENA | | | | | |
|----------------------------------|-------------|-------------|------------|---|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Uczeń nie podejździe sprawdzianu | Z 3 błędami | Z 2 błędami | Z 1 błędem | Uczeń samodzielnie, poprawnie technicznie wykona ćwiczenie, wyraźnie akcentuje wszystkie fazy ćwiczenia | Perfekcyjne wykonanie ćwiczenia |

3. Piramidy dwójkowe i trójkowe

Uczniowie wybierają jedną z podanych przez nauczyciela piramid
Ocenie podlega technika wykonania piramidy

ocena **cel** – uczniowie wykonują piramidę bez zastrzeżeń, eksponują dodatkowe elementy lub wykonują piramidę o dużym stopniu trudności

ocena **bdb** – uczniowie wykonują piramidę bardzo dobrze, piramida jest stabilna z akcentem gimnastycznym

ocena **db** – uczniowie wykonują piramidę poprawnie z utrzymaniem równowagi ale brak akcentu gimnastycznego

ocena **dost** – uczniowie wykonują piramidę z drobnymi błędami, brak akcentów gimnastycznych i utrzymania równowagi

ocena **dop** – uczniowie wykonują prostą piramidę z błędami, brak stabilności przy wykonywaniu piramidy

ocena **ndst.** – uczniowie nie przystępują do sprawdzianu

LEKKA ATLETYKA – SKIPY I WIELOSKOK

Ocenie podlega technika wykonania skipów A i C oraz wieloskoku. Oceną ze sprawdzianu z Lekkiej Atletyki jest średnia ocen z tych trzech elementów.

Błędy wpływające na ocenę:

- nieprawidłowe prowadzenie nóg
- brak lub nieprawidłowa praca rąk
- nieprawidłowe ułożenie tułowia
- nieprawidłowy rytm i brak koordynacji wykonania

ocena **cel** – wzorowo wykonane

ocena **bdb** – jeden błąd

ocena **db** – dwa błędy

ocena **dost** – trzy błędy

ocena **dop** – cztery błędy