

WF elementy podlegające ocenie: Lekka Atletyka

klasa	oceniane umiejętności ruchowe / techniczne	opis
IV	<ol style="list-style-type: none"> 1. SKIP A-C 2. Bieg sprinterski na dystansie 50 m 3. Bieg średni na 300m 4. Biegi ciągłe - aktywność 	<p>-</p> <p>- start dowolny</p> <p>- limity czasowe na poszczególne oceny ustala N</p> <p>- czas lub dystans ustala nauczyciel i nagradza uczniów plusami lub ocenami częściowymi</p>
V	<ol style="list-style-type: none"> 1. SKIP A-B-C 2. Bieg sprinterski na dystansie 60 m 3. Bieg średni na 300m / 600m 4. Skok w dal 5. Rzut piłeczką palantowa 6. Biegi ciągłe - aktywność 	<p>- start niski po komendzie startera</p> <p>- limity czasowe na poszczególne oceny ustala N</p> <p>- odległości na poszczególne oceny ustala N</p> <p>- odległości na poszczególne oceny ustala N</p> <p>- czas lub dystans ustala nauczyciel i nagradza uczniów plusami lub ocenami częściowymi</p>
VI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg sprinterski na dystansie 60 m 2. Bieg na średni na 600m 3. Skok w dal 4. Rzut piłeczką palantowa 5. Biegi ciągłe - aktywność 	Jak wyżej
VII + VIII+	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg sprinterski na dystansie 60 m 2. Bieg na średni na 600m dz. / 900m chł. 3. Skok w dal 4. Rzut piłeczką palantowa 5. Biegi ciągłe - aktywność 6. Pchnięcie kulą / rzut oszczepem 	<p>Jak wyżej</p> <p>- ocena za technikę wykonania</p>

W przypadku uczniów o ponad przeciętnej sprawności ruchowej w stosunku do zespołu klasowego nauczyciel może ZAPROPONOWAĆ inne zadania ruchowe o wyższym stopniu trudności na dodatkową ocenę

PSO WF elementy podlegające ocenie: Gimnastyka

klasa	oceniane umiejętności ruchowe / techniczne	opis
IV	<p>1. Leżenie przewrotne</p> <p>2. Przewrót w przód</p>	<p>- na materacu, z pozycji wyjściowej: siad prosty – przetoczenie do leżenia przewrotnego – palce stóp dotykają podłoża za głową Błędy: NN ugięte, brak kontaktu palców stóp z podłożem za głową, NN rozłączone</p> <p>- pw: przysiad podparty, pk: przysiad podparty, Przewrót wykonywany z asekuracją N, Błędy: stopy / kolana rozłączone, tzw. Rowerek, przetoczenie po skosie, nierówno ułożone dłonie na podłożu, podparcie rękami przy wstawianiu, NN skrzyżowane</p>
V	<p>1. Leżenie przerzutne „Świeca”</p> <p>2. Przewrót w przód i tył</p>	<p>- na materacu, z pozycji wyjściowej: siad prosty – przetoczenie do leżenia przerzutowego – palce stóp wyciągnięte w górę, biodra podparte rękami, Błędy: NN ugięte, NN rozłączone, , wyraźne załamanie postawy w biodrach, odcinek lędźwiowy kręgosłupa ma kontakt z podłożem, zachwiana pozycja</p> <p>- przewrót w przód jak j.w. - przewrót w tył pw: przysiad podparty, pk: przysiad podparty, Przewrót wykonywany z asekuracją N, Błędy: stopy / kolana rozłączone, przetoczenie po skosie (prze bark), nieprawidłowo ułożone lub brak ułożenia dłoni na podłożu, przewrót wykonany do kłęku</p>
VI	<p>1. Przewrót w przód i tył</p> <p>2. Stanie na RR</p>	<p>- pw: postawa, pk; postawa Ćwiczenia połączone w mini układ (ścieżka), oprócz błędów w technice wykonania zwracamy uwagę na płynność i estetykę ruchów</p> <p>- ćwiczenie wykonywane asekuracją N, pw: unik podparty (asekuracja od strony N zamachowej) Błędy: słaby lub brak zamachu N, nieprawidłowo ułożone dłonie na podłożu (zbyt szeroko lub zbyt wąsko), ugięcie RR w łokciach, chwiejna sylwetka</p>
VII + VIII	<p>1. Tor sprawności specjalnej: (propozycja) Nauczyciel opracowuje wg własnej inwencji układ gimnastyczny obejmujący umiejętności ruchowe nauczane i doskonalone w klasach IV-III Gim</p>	<p>np.: przewrót w przód, przewrót w tył, przerzut, bokiem, zwis przerzutowy na drabince, skok przez przyrząd, piramidy dwójkowe, itd.</p>

W przypadku uczniów o ponad przeciętnej sprawności ruchowej w stosunku do zespołu klasowego nauczyciel może ZAPROPONOWAĆ inne zadania ruchowe o wyższym stopniu trudności na dodatkową ocenę

PSO WF elementy podlegające ocenie: Koszykówka

klasa	oceniane umiejętności ruchowe / techniczne	opis
IV	<p>3. Kozłowanie piłki</p> <p>4. Zatrzymanie na I tempo</p> <p>5. Rzut do kosza po zatrzymaniu na I tempo</p> <p>6. Podania i chwyt piłki oburącz</p>	<p>- kozłowanie prawą i lewą ręką w ruchu po linii prostej</p> <p>Błędy: chwytanie piłki , niskie tempo wykonania, brak kontroli nad piłką, kozłowanie oburącz, kozłowanie powyżej linii bioder, błąd kroków</p> <p>- zatrzymanie po kozłowaniu zgodne z przepisami (bez błędu kroków)</p> <p>Podania w parach, w miejscu, oburącz sprzed klatki piersiowej</p>
V	<p>1. Kozłowanie slalomem</p> <p>2. Rzut do kosza po kozłowaniu – dwutakt</p> <p>3. Rzut do kosza z miejsca- rzut wolny</p> <p>4. Zatrzymanie na I i II tempa</p>	<p>- kozłowanie prawą i lewą ręką slalomem</p> <p>Błędy: chwytanie piłki , niskie tempo wykonania, brak kontroli nad piłką, kozłowanie oburącz, kozłowanie powyżej linii bioder, kozłowanie tylko jedną, chwytanie piłki (błąd podwójnego kozłowania), błąd kroków</p> <p>- rzut z dowolnej strony kosza, rytm dwutaktu dowolny (prawa-lewa lub lewa prawa)</p> <p>- odległość od obręczy 4m</p> <p>- zatrzymanie po kozłowaniu zgodne z przepisami (bez błędu kroków)</p>
VI	<p>1. Kozłowanie slalomem zakończone rzutem do kosza po dwutakcie</p> <p>2. Rzut do kosza z miejsca – rzut wolny</p> <p>3. Zatrzymanie na I i II tempa + pivot</p> <p>4. Ocena gry- aktywność</p>	<p>- rzut z obu stron kosza, rytm dwutaktu dowolny (prawa-lewa lub lewa prawa)</p> <p>Obrót w tył na dowolnej nodze, piłka w rękach</p> <p>N – ocenia ucznia na podstawie obserwacji jego zachowania w grze obejmując oceną: znajomość zasad i przepisów gry, stopień opanowania i wykorzystywania umiejętności technicznych, współpracę z innymi uczestnikami</p>
VII	<p>1. Kozłowanie slalomem zakończone rzutem do kosza po dwutakcie</p> <p>2. Zwód pojedynczy</p> <p>3. Rzut do kosza z miejsca – rzut wolny</p> <p>4. Ocena gry- aktywność</p>	<p>- j.w.</p> <p>- zwód w dowolnym kierunku (prawą lub lewą stroną) wykonany zgodnie z przepisami</p> <p>Błędy: błąd kroków, niskie tempo wykonania, rozpoczęcie kozłowania w drugim lub kolejnym kroku, kozłowanie ręką bliższą przeciwnika</p> <p>- N ocenia ucznia na podstawie obserwacji jego zachowania w grze obejmując oceną: znajomość zasad i przepisów gry, stopień</p>

		opanowania i wykorzystywania umiejętności technicznych, współpracę z innymi uczestnikami
VIII	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dwutakt po podaniu piłki 2. Zwód pojedynczy i podwójny 3. Ocena gry- aktywność 	N – ocenia ucznia na podstawie obserwacji jego zachowania w grze szkolnej obejmując oceną: znajomość zasad i przepisów gry, stopień opanowania i wykorzystywania umiejętności technicznych, współpracę z innymi uczestnikami

W przypadku uczniów o ponad przeciętnej sprawności ruchowej w stosunku do zespołu klasowego nauczyciel może ZAPROPONOWAĆ inne zadania ruchowe o wyższym stopniu trudności na dodatkową ocenę

PSO WF elementy podlegające ocenie: Piłka Ręczna

klasa	oceniane umiejętności ruchowe / techniczne	opis
IV	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podanie jednorącz 2. Kozłowanie 	<p>- w miejscu, w parze do współwiczającego lub z Nauczycielem, zwracamy uwagę na chwyt piłki oburącz, odwiedzenie ramienia w tył (piłka za uchem) podanie do partnera płaskie na wysokości RR / głowy</p> <p>Błędy: podania oburącz, pchnięcie piłki, podania lobem, poniżej linii bioder</p> <p>- po linii prostej do półmetka i z powrotem, kozłowanie jednorącz, pchnięcia piłki prosto w parkiet, kozłowanie dowolną ręką</p> <p>Błędy: chwytanie piłki oburącz, „noszenie” piłki, niskie tempo wykonania, brak kontroli nad piłką, kozłowanie oburącz</p>
V	<ol style="list-style-type: none"> 3. Rzut jednorącz z miejsca (rzut karny) 4. Kozłowanie (po linii łuku lub okręgu) 	<p>- postawa przy rzucie, różnoimienna praca R w stosunku do N postawnej, odwiedzenie ramienia w tył (piłka za uchem), rzut dynamiczny. Kozłowanie dowolną ręką.</p> <p>Błędy: zła postawa np.: bez wykroku, pchnięcie piłki, rzut hakiem, bardzo słaba siła rzutu</p> <p>- okrąg ustawiony z tyczek lub po linii pola bramkowego, kozłowanie ręką dowolną, „noszenie” piłki, brak kontroli nad piłką, kozłowanie oburącz, chwytanie piłki (błąd podwójnego kozłowania)</p>
VI	<ol style="list-style-type: none"> 5. Kozłowanie w „rytm 3 kroków” 	<p>- forma dowolna(po prostej, po łuku, slalomem), rozpoczynamy podaniem do ćwiczącego, który po chwycie piłki rozpoczyna od biegu z piłką (eliminacja nawyku kozłowania z koszykówki) następnie ćwiczący kozłuje piłkę zgodnie z przepisami i zasadami, po czym chwytą piłkę i wykonuje podanie lub rzut.</p>

VI	6. Rzut z wysoku w przód	<p>Błędy: rozpoczynanie kozłowania natychmiast po otrzymaniu piłki, brak kontroli nad piłką, „noszenie” piłki, kozłowanie oburącz, chwytanie piłki (błąd podwójnego kozłowania) podanie lub rzut natychmiast po zakończeniu kozłowania</p> <p>- rzut po kozłowaniu (dystans kozłowania do ustalenia), różnoimienna praca N i R rzucającej, odbicie i lądowanie na N przeciwną do ręki rzucającej, odbicie w głąb pola bramkowego, ręka rzucająca odwiedzona w tył, N zamachowa odwiedzona w bok.</p> <p>Błędy: naruszenie linii pola bramkowego, „pchnięcie” piłki, odbicie z jednoimiennej nogi w stosunku do R rzucającej, lądowanie obunóż lub na nogę przeciwną do odbijającej</p>
VII	<p>1. Długie podanie</p> <p>2. Rzut z wysoku w przód</p>	<p>- ocena siły i celności podania do partnera będącego w ruchu lub ustawionego w określonej odległości, np.: podanie w biegu z dowolnego miejsca pola bramkowego (rola bramkarza), odległość i kierunek podania do ustalenia przez N (dziewczęta krótsze odległości). Zwracamy uwagę aby podający wykonywał zadanie w ruchu. Zwracamy uwagę aby podanie było wykonywane płasko (nie lobem)</p> <p>Błędy: brak odwiedzenia ramienia, „pchnięcie” piłki, podanie hakiem, podanie lobem, podanie niecelne (za krótkie – za długie)</p> <p>jak w klasie VI</p> <p>- rzut po kozłowaniu (dystans kozłowania do ustalenia), różnoimienna praca N i R rzucającej, odbicie i lądowanie na N przeciwną do ręki rzucającej, odbicie w głąb pola bramkowego, ręka rzucająca odwiedzona w tył, N zamachowa odwiedzona w bok.</p> <p>Błędy: naruszenie linii pola bramkowego, „pchnięcie” piłki, odbicie z jednoimiennej nogi w stosunku do R rzucającej, lądowanie obunóż lub na nogę przeciwną do odbijającej</p>
VIII	<p>1. Tor sprawności specjalnej: (propozycja) Nauczyciel opracowuje wg własnej inwencji układ sprawnościowo – ruchowy obejmujący podstawowe umiejętności techniczno – taktyczne nauczone i doskonalone w klasach IV-III G</p> <p>2. Ocena gry (propozycja)</p>	<p>np.: podanie, chwyt, kozłowanie, zwód, rzut na bramkę</p> <p>N – ocenia ucznia na podstawie obserwacji jego zachowania w grze szkolnej obejmując oceną: znajomość zasad i przepisów gry, stopień opanowania i wykorzystywania umiejętności technicznych, współpracę z innymi uczestnikami</p>

W przypadku uczniów o ponad przeciętnej sprawności ruchowej w stosunku do zespołu klasowego nauczyciel może ZAPROPONOWAĆ inne zadania ruchowe o wyższym stopniu trudności na dodatkową ocenę

PSO WF elementy podlegające ocenie: Siatkówka

klasa	oceniane umiejętności ruchowe / techniczne	opis
IV	1. Odbicie sposobem górnym	- w miejscu z własnego podrzutu- odbicie przez niską siatkę (nauczyciela lub współwiczającego) Błędy: nieprawidłowe ułożenie ramion, nieprawidłowe ułożenie dłoni, nieczyste odbicie, „klepanie” piłki dłońmi, opuszczanie piłki poniżej linii głowy przy odbiciu, rzucanie zamiast odbicia, brak pracy NN
V	2. Odbicie górne 3. Odbicie dolne 4. Zagrywka dolna	Jw. - odbicie piłki po dorzucie od nauczyciela lub współwiczającego Błędy: ugięte RR, rozłączone łokcie, brak pracy NN, brak obniżenia OSC - zagrywka przez siatkę z linii ataku (3m)
VI	5. Łączenie odbicia górnego i dolnego (przyjęcie górą – odegranie dołem) (przyjęcie dołem – odegranie górą) 6. Zagrywka górna	- odbicia w parze przez siatkę Błędy: jak wyżej, brak kontroli na celnością odbić piłki - zagrywka przez siatkę, wysokość siatki oraz odległość linii zagrywki ustala N. Błędy: - zły podrzut piłki, rotacja tułowia, nieprawidłowa postawa (odwrotny wyrok), nieprawidłowy zamach R
VII	7. Łączenie odbić – odbicia na przemian sposobem górnym i dolnym 8. Blok pojedynczy 9. Gra właściwa	-odbicia piłki indywidualnie Błędy: jak wyżej, brak kontroli nad piłką - ocena wyskoku do bloku Błędy: brak naskoku i odbicia obunóż, wyskok w siatkę -N ocenia ucznia na podstawie obserwacji jego zachowania w grze szkolnej obejmując oceną: znajomość zasad i przepisów gry, stopień opanowania i wykorzystywania umiejętności technicznych, współpracę z innymi uczestnikami
VIII	1. Łączenie odbić sposobem górnym i dolnym 2. Zbicie piłki	- w parach przez siatkę - niska siatka, zbiecie po wystawie przez N lub współwiczającego Błędy: brak naskoku i odbicia obunóż, wyskok w siatkę, nieprawidłowa praca ręki zbijającej - N ocenia ucznia na podstawie obserwacji jego zachowania w grze szkolnej

	3. Gra właściwa	obejmując oceną: znajomość zasad i przepisów gry, stopień opanowania i wykorzystywania umiejętności technicznych, współpracę z innymi uczestnikami
--	-----------------	--

W przypadku uczniów o ponad przeciętnej sprawności ruchowej w stosunku do zespołu klasowego nauczyciel może ZAPROPONOWAĆ inne zadania ruchowe o wyższym stopniu trudności na dodatkową ocenę

PSO WF elementy podlegające ocenie: Pływanie

Opisane poniżej wymagania odnoszą się do tzw. OCENY GŁÓWNEJ, którą nauczyciel prowadzący zajęcia na pływalni wystawia na koniec semestru i koniec roku szkolnego oceniając kompleksowo postępy w nauce pływania. Nauczyciel w zależności od potrzeb i możliwości może wystawiać oceny częściowe. W przypadku uczniów o ponad przeciętnej sprawności ruchowej w stosunku do zespołu klasowego nauczyciel może ZAPROPONOWAĆ inne zadania ruchowe o wyższym stopniu trudności na dodatkową ocenę

Ocena / opis zadania
2- dopuszczający
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczeń potrafi przepłynąć jedną długość basenu (25 m)z makaronem pływackim na piersiach lub plecach ✓ Potrafi wykonać 1 wydech do wody
3- dostateczny
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczeń potrafi przepłynąć długość basenu (25 m)z deską pływacką na piersiach i plecach ✓ Potrafi wykonać 3 wydechy do wody pod rząd (głowa w pełnym zanurzeniu)
4 - dobry
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczeń potrafi przepłynąć długość basenu (25 m) bez zatrzymywania się dowolnym stylem pływackim ✓ Uczeń potrafi wyłowić z głębokości 1 m krążki / kółka
5- bardzo dobry
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczeń potrafi przepłynąć długość basenu (25 m) dwoma stylami pływackimi (do wyboru) ✓ Potrafi wykonać skok na nogi ze słupka ✓ Uczeń potrafi wyłowić z głębokości powyżej 1 m krążki / kółka
6- celujący
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uczeń potrafi przepłynąć długość basenu (25 m) trzema stylami pływackimi : klasycznym, kraulem na piersiach i kraulem na grzbiecie ✓ Potrafi wykonać skok na nogi ze słupka, przepłynąć 5 m pod wodą oraz przepłynąć 200m bez zatrzymywania się(w tym 50 m stylem grzbietowym)

PSO WF elementy podlegające ocenie: Inne dyscypliny

Nauczyciel prowadzący zajęcia z zespołem klasowym może oceniać uczniów z innych dyscyplin sportowych i aktywności ruchowych, np: **piłka nożna, badminton, tenis stołowy, zajęcia muzyczno – ruchowe, inne** .

Nauczyciel w zależności od potrzeb i możliwości może wystawiać oceny cząstkowe lub tzw. OCENĘ GŁÓWNA. W przypadku uczniów o ponad przeciętnej sprawności ruchowej w stosunku do zespołu klasowego nauczyciel może ZAPROPONOWAĆ inne zadania ruchowe o wyższym stopniu trudności na dodatkową ocenę