**Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego**

**w klasie VII Szkoły Podstawowej Nr 12 w Piotrkowie Trybunalskim**

1. **Formy i metody sprawdzania oraz oceniania osiągnięć uczniów.**

**Ocenianiu podlegają:**

**Umiejętności**

* Umiejętności ruchowe na podstawie przeprowadzonych sprawdzianów, zgodnie z wymaganiami edukacyjnymi umieszczonymi w planach pracy opracowanych na podstawie programu wychowania fizycznego.
* Umiejętności organizowania bezpiecznego miejsca do zabaw i gier.
* Umiejętności samooceny i doskonalenia swojej sprawności fizycznej.
* Dbałość o higienę osobistą i własne zdrowie.

**Wiadomości**

* Wiadomości na temat bezpieczeństwa i higieny osobistej.
* Wiadomości na temat znaczenia kształtowania różnych cech motorycznych.
* Wiadomości na temat przepisów dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
* Współorganizowanie minigier zespołowych.

**Kryteria dodatkowe**

* aktywność na zajęciach (zaangażowanie)
* udział w zajęciach sportowych
* udział w zajęciach pozalekcyjnych
* pomoc koleżeńska
* umiejętność stosowania zasady „fair-play"
* poszanowanie sprzętu szkolnego
* plusy i minusy zdobywane na zajęciach
* brak stroju

W oddziale sportowym ocena z wychowania fizycznego, oprócz efektów wynikających z sukcesów sportowych, uwzględnia również udział ucznia w szkoleniu sportowym.

**Kryteria dodatkowe – klasy sportowe**

(dodatkowe elementy podlegające ocenie w związku z programem szkolenia sportowego):

* test sprawności ogólnej MTSF
* umiejętności techniczno - taktyczne z zakresu piłki ręcznej (obserwacja zawodnika podczas zawodów sportowych - skuteczność rzutowa, ilość popełnionych błędów technicznych, nieskuteczne rzuty)
* umiejętności techniczne z pozostałych dyscyplin sportowych w/g wewnątrzszkolnych zasad oceniania z zakresu kształcenia ogólnego
* reprezentowanie szkoły w zawodach pozaszkolnych z zakresu piłki ręcznej oraz innych dyscyplin sportowych zespołowych i indywidualnych.

**Wymagania edukacyjne dostosowane są do możliwości psychofizycznych uczniów dysfunkcyjnych, u których stwierdzono zaburzenia rozwojowe lub specyficzne trudności w wykonaniu ćwiczeń fizycznych.**

* Uczniom z potwierdzonymi dysfunkcjami przysługuje prawo do obniżenia wymagań edukacyjnych w poszczególnych umiejętnościach ruchowych.
* Wybrany zakres treści programowych zależy od stopnia i rodzaju dysfunkcji ucznia.
* Dobór norm i testu sprawności fizycznej zależy od stopnia i rodzaju dysfunkcji ucznia.
* Ocenie podlegają wszystkie wymienione w dalszej części dokumentacji formy aktywności.
* Zaplanowane w rozkładach materiału sprawdziany są obowiązkowe.
* Frekwencja według przyjętych norm w Wewnątrzszkolnym Systemie Oceniania.

**Sposoby poprawy oceny ucznia:**

* Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie będzie na sprawdzianie, to powinien zaliczyć go w ciągu 3 tygodni od powrotu do szkoły.
* Uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu w ciągu 2 tygodni od upływu sprawdzianu, po tym terminie traci takie prawo.
* Uczeń powinien być poinformowany o planowanych sprawdzianach, co najmniej 1 tydzień wcześniej.
* Uczeń może w ciągu semestru zgłosić 2 razy, nieprzygotowanie się do zajęć.
* Opuszczenie przez ucznia z przyczyn losowych ok. 50% zajęć nie musi wpłynąć na obniżenie oceny.
* Częste zwolnienia pisane od rodziców mogą wpłynąć na obniżenie oceny.
* Systematyczne uczestnictwo i strój gimnastyczny mogą wpłynąć na podwyższenie oceny.

**Formy i metody sprawdzania oraz oceniania umiejętności ruchowych uczniów.**

**LEKKOATLETYKA**

* **bieg na 60 m (w sek.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 9,3 | 8,9 |
| bardzo dobra | 10,1-9,4 | 9,6-9,0 |
| dobra | 10,2-10,8 | 10,4-9,7 |
| dostateczna | 11,4-10,9 | 11,0-10,5 |
| dopuszczająca | Powyżej11,5 | Powyżej 11,1 |

* **bieg na 100m (w sek.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 16,50 | 14,5 |
| bardzo bobra | 16,51-18,0 | 14,6-16,0 |
| dobra | 18,1-19,0 | 16,1-17,0 |
| dostateczna | 19,1-20,0 | 17,1-17,5 |
| dopuszczająca | powyżej 20,1 | powyżej 17,6 |

* **bieg wahadłowy 4 x10 m ( sek.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 10,7 | 10,0 |
| bardzo dobra | 11,9 – 10,8 | 11,5– 10,1 |
| dobra | 13,7– 12,0 | 12,8 – 11,6 |
| dostateczna | 15,4 – 13,8 | 14,5 – 12,9 |
| dopuszczająca | powyżej 15,5 | powyżej 14,6 |

* **bieg na 600 m dziewczęta i 1000 m chłopcy (w min)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 1,58-2,00 | 3,05-3,10 |
| bardzo bobra | 2,01-2,10 | 3,11-3,30 |
| dobra | 2,11-2,16 | 3,31-4,00 |
| dostateczna | 2,17-2,20 | 4,01-4,20 |
| dopuszczająca | powyżej 2,21 | powyżej 4,21 |

* **skok w dal (w metrach)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 3,80 | 4,60 |
| bardzo bobra | 3,60-3,30 | 4,59-3,60 |
| dobra | 3,29-2,90 | 3,59-3,10 |
| dostateczna | 2,89-270 | 3,09-2,90 |
| dopuszczająca | poniżej 2,70 | poniżej 2,90 |

* **skok wzwyż (w cm)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 124 | 136 |
| bardzo bobra | 113-123 | 125-135 |
| dobra | 101-112 | 113-124 |
| dostateczna | 100-95 | 102-112 |
| dopuszczająca | poniżej 100 | poniżej 102 |

* **rzut piłeczką palantową 80 g ( w metrach)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 35 | 51 |
| bardzo bobra | 34 - 32 | 45-50 |
| dobra | 31 - 25 | 39- 44 |
| dostateczna | 24 - 20 | 34-38 |
| dopuszczająca | poniżej 20 | poniżej 34 |

* **rzut piłką lekarską w tył 2 kg (w metrach)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 9,0 | 9,5 |
| bardzo dobra | 8,5- 9,0 | 8,0- 9,5 |
| dobra | 5,5- 8,5 | 6,5- 8,0 |
| dostateczna | 4,5 - 5,5 | 5,0- 6,5 |
| dopuszczająca | poniżej 4,5 | poniżej 5,0 |

* **rzut piłką lekarską w przód 2 kg (w metrach)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 7,50 | 8,00 |
| bardzo dobra | 6,50– 7,50 | 7,00 – 8,00 |
| dobra | 5,00 – 6,50 | 5,50 – 7,00 |
| dostateczna | 4,00 - 5,00 | 4,50 – 5,50 |
| dopuszczająca | poniżej 4,00 | poniżej 4,50 |

* **Test Sprawności Fizycznej K. Zuchory (w punktach)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 28 - 31 | 28 - 31 |
| bardzo dobra | 23- 27 | 23- 27 |
| dobra | 18 - 22 | 18 - 22 |
| dostateczna | 13 - 17 | 13 - 17 |
| dopuszczająca | poniżej 13 | poniżej 13 |

* **Test COOPERA (pokonany dystans w ciągu 12 minut)**

# Gimnastyka podstawowa

* **Przewrót w tył i przód**

na ocenę

**celującą:** uczeń wykonuje prawidłowy przewrót w tył i w przód łącząc go z wybranym ćwiczeniem gimnastycznym

**bardzo dobrą:** ćwiczenie wykonane płynnie, poprawnie technicznie do postawy **dobrą:** lekkie ugięcie nóg w kolanach w pierwszej fazie ćwiczenia

**dostateczną:** uczeń ugina nogi w kolanach i nie przyjmuje prawidłowej pozycji końcowej

**dopuszczająca:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia **niedostateczna:** uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

* **Skok kuczny przez 3-4 części skrzyni (z asekuracją)**

na ocenę

**celującą:** ćwiczenie jak niżej wykonane samodzielnie

**bardzo dobrą:** ćwiczenie wykonane płynnie, z poprawnym technicznie zeskokiem

**dobrą:** uczeń po odbiciu obunóż wykonuje zachwiany skok kuczny

**dostateczną:** uczeń po odbiciu obunóż wykonuje naskok na skrzynię

**dopuszczającą:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

**niedostateczną:** uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

* **Stanie na rękach z asekuracją.**

na ocenę

**celującą:** ćwiczenie wykonane jak niżej samodzielnie

**bardzo dobrą:** ćwiczenie wykonane płynnie, poprawnie technicznie

**dobrą:** ćwiczenie wykonane z ugięciem rak lub nóg

**dostateczną:** ćwiczenie z wyraźną pomocą nauczyciela

**dopuszczającą:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

**niedostateczną:** uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

* **Układ gimnastyczny**

(stanie na rękach przy drabince, półobrót podskokiem, przewrót w przód do przysiadu, przewrót w tył do rozkroku, podskokiem przejście do przysiadu podpartego, przejście do postawy zasadniczej, obrót podskokiem o 360°).

na ocenę

**celującą:** ćwiczenie wykonane jak niżej wzbogacone własnymi pomysłami

**bardzo dobrą:** ćwiczenie wykonane w dobrym tempie, płynnie, bezbłędnie

**dobrą:** brak płynności wykonania, niewielkie błędy

**dostateczną:** poszczególne elementy układu wykonane nieprawidłowo technicznie

**dopuszczającą:** uczeń podejmuje próbę wykonania układu

# piłka koszykowa

* **10 rzutów osobistych do kosza**

na ocenę

**celującą: 9-10** celnych rzutów wykonanych poprawnie technicznie

**bardzo dobrą:** rzuty wykonane poprawnie technicznie, 8-6 rzutów celnych

**dobrą:** rzuty wykonane poprawnie, 4-5 rzuty celne

**dostateczną:** brak synchronizacji rak i nóg przy wykonaniu rzutu, 3 rzuty celne

**dopuszczającą:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, rzuty niecelne

**niedostateczną:** uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

* **Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku, rzut do kosza po dwutakcie.**

na ocenę

**celującą:** ćwiczenie wykonane jak niżej, rzut celny

**bardzo dobrą:** ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie w dobry tempie

**dobrą:** brak płynności w wykonaniu ćwiczenia, małe błędy w kozłowaniu

**dostateczną:** błędy w wykonaniu dwutaktu i kozłowaniu

**dopuszczającą:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

**niedostateczną:** uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

# piłka siatkowa

* **Zagrywka sposobem górnym w pole gry przeciwnika.**

na ocenę

**celującą:** 10-8 celnych zagrywek z odległości 7,5m

**bardzo dobrą** : 7 - 6 celnych zagrywek z odległości 7,5m

**dobrą:** uczeń prawidłowo zagrywa, 5 - 4 celne zagrywki z odległości 6m

**dostateczną:** uczeń uderza prawidłowo piłkę, 3 celne zagrywki z odległości 6m

**dopuszczającą:** próba wykonania ćwiczenia, 2 zagrywki

**niedostateczną:** uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

* **Odbicia piłki sposobem dolnym i górnym naprzemiennie (wysokość odbić 1m)**

na ocenę

**celującą:** ćwiczenie jak niżej w kole o średnicy 3 metrów,30 cykli

**bardzo dobrą:** odbicia wykonane poprawnie technicznie, 25 odbić – cykli

**dobrą: 24-20** odbić - cykli poprawnych technicznie

**dostateczną:** uczeń wykonuje 19-12 odbić – cykli

**dopuszczającą:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

**niedostateczną:** uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

# piłka ręczna

* **Zebranie piłki z podłoża, kozłowanie piłki slalomem, podanie piłki do „stałego", chwyt piłki w biegu, rzut w wyskoku.**

na ocenę

**celującą:** ćwiczenie wykonane jak niżej, rzut celny

**bardzo dobrą:** ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie, w dobrym tempie

**dobrą:** brak płynności ćwiczenia, rzut niecelny

**dostateczną:** rzut niecelny błędy przy wykonaniu rzutu, podania, kozłowania

**dopuszczającą:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

**niedostateczną:** uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

# piłka nożna

na ocenę

**celującą:** ćwiczenie jak niżej, strzał celny

**bardzo dobrą:** ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie

**dobrą:** brak wyraźnie zaakcentowanego zwodu,

**dostateczną:** błędy w prowadzeniu piłki, zwodzie, złe ułożenie ciała podczas wykonywania strzału do bramki

**dopuszczającą:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

**niedostateczną:** uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia.