**Przedmiotowy system oceniania z wychowania fizycznego**

**w klasie VIII 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

**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 | 9,0 | 8,5 |
| bardzo dobra | 9,8-9,1 | 9,2-8,6 |
| dobra | 10,6-9,9 | 10,0-9,3 |
| dostateczna | 11,2-10,7 | 10,1-10,6 |
| dopuszczająca | Powyżej11,3 | Powyżej 107 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 14,50-15,50 | 12,50-13,50 |
| bardzo bobra | 15,51-17,50 | 13,51-15,50 |
| dobra | 17,51-19,00 | 15,51-16,50 |
| dostateczna | 19,01-19,50 | 16,51-17,00 |
| dopuszczająca | powyżej 19,51 | powyżej 17,01 |

* **bieg wahadłowy 4 x10 m (sek.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 10,6 | 9,8 |
| bardzo dobra | 11,8-10,7 | 11,0-9,9 |
| dobra | 13,6-11,9 | 12,5-11,1 |
| dostateczna | 15,3-13,7 | 14,2-12,6 |
| dopuszczająca | powyżej 15,4 | powyżej 14,3 |

* **bieg na 800 m dziewczęta i 1000 m chłopcy (w min)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | Do 2,51 | 3,00-3,05 |
| bardzo bobra | 3,23-2,52 | 3,06-3,25 |
| dobra | 4,01-3,24 | 3,26-3,55 |
| dostateczna | 4,42-4,02 | 3,56-4,10 |
| dopuszczająca | 4,43-5,08 | powyżej 4,11 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 3,90 | 4,85 |
| bardzo bobra | 3,89-3,40 | 4,35-4,84 |
| dobra | 3,39-3,00 | 3,94-4,34 |
| dostateczna | 2,99-2,80 | 3,57-3,93 |
| dopuszczająca | poniżej 2,7 | poniżej 3,56 |

* **skok wzwyż (w cm)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 135 | 150 |
| bardzo bobra | 134-120 | 130-125 |
| dobra | 119-110 | 124-115 |
| dostateczna | 109-105 | 114-110 |
| dopuszczająca | poniżej 105 | poniżej 109 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 38 | 58 |
| bardzo bobra | 34 - 37 | 51-57 |
| dobra | 30-33 | 43-50 |
| dostateczna | 25-29 | 37-42 |
| dopuszczająca | poniżej 24 | poniżej 36 |

* **rzut piłką lekarską w tył 3 kg (w metrach)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 7,7 | 9,7 |
| bardzo dobra | 6,8-7,6 | 9,6-8,8 |
| dobra | 5,9-6,7 | 7,9-8,7 |
| dostateczna | 5,2-5,8 | 7,0-7,8 |
| dopuszczająca | poniżej 5,10 | poniżej 6,9 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ocena** | **dziewczęta** | **chłopcy** |
| celująca | 7,50 | 8,20 |
| bardzo dobra | 6,50– 7,50 | 8,1-7,5 |
| dobra | 5,00 – 6,50 | 6,9-7,4 |
| dostateczna | 4,00 - 5,00 | 6,1-6,8 |
| dopuszczająca | poniżej 4,00 | poniżej 6,0 |

* **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**

* **Wymyk na drążku**

na ocenę

**Celujacą**: ćwiczenie wykonane samodzielnie

**Bardzo dobrą**; wymyk o nogach prostych, akcent rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

**Dobrą**: wymyk o nogach ugiętych, prawidłowy podpór przodem na drążku

**Dostateczną**: wymyk wykonany z pomocą nauczyciela

**Dopuszczającą**: uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

**Niedostateczną**: nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia

* **Stanie na rękach wykonane samodzielnie**

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

# piłka koszykowa

* **rzut do kosza po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa**

na ocenę

**celującą:** ćwiczenie wykonane jak niżej

**bardzo dobrą:** ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie dobrą: brak płynności w wykonaniu

**dostateczną:** błędy w wykonaniu zatrzymania

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

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

* **rzut do kosza po dwutakcie po podaniu partnera**

na ocenę

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

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

**dobrą:** brak płynności w wykonaniu ćwiczenia,

**dostateczną:** błędy w wykonaniu dwutaktu

**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

* **Przyjęcie piłki po zagrywce**

na ocenę

**celującą:** ćwiczenie jak niżej

**bardzo dobrą:** odbicia wykonane poprawnie technicznie

**dobrą:** uczeń ustawia się prawidłowo do wykonywanej zagrywki, utrzymuje pozycję siatkarską

**dopuszczającą:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

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

## piłka ręczna

* **Rzut do bramki po wyminięciu obrońcy**

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, kozłowania

**dopuszczającą:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

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

**Elementy podlegające ocenie w związku z programem szkolenia sportowego**

* **Bieg, zebranie piłki z podłoża, kozłowanie piłki slalomem, podanie piłki do „stałego", chwyt piłki w biegu, zwód pojedynczy i 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

# TESTY SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ maks. 60 pkt

* **Kozłowanie piłki slalomem pomiędzy chorągiewkami ze zmianą ręki kozłującej**

(kozłowanie ręką dalszą od chorągiewki) .

* Technika wykonania 0 – 20 pkt
* Poruszanie się w obronie krokiem odstawno - dostawnym wzdłuż linii pola bramkowego (linii 6 m)
* chwyt piłki z podłoża,
* kozłowanie piłki w biegu,
* rzut na bramkę z wyskoku - ocena umiejętności techniki indywidualnej we fragmencie gry. 0 – 20 pkt
* **Rzuty na bramkę z różnych pozycji**
* zebranie piłki z podłoża i wykonanie rzutu ze skrzydła, ze środka, z drugiego skrzydła i rzut po obrocie z wyskoku z koła. 020pkt

|  |  |
| --- | --- |
| **ocena** | punkty |
| celująca | 50-60 |
| bardzo dobra | 40-49 |
| dobra | 30-39 |
| dostateczna | 20-29 |
| dopuszczająca | poniżej 19 |

## piłka nożna

na ocenę

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

**bardzo dobrą:** ćwiczenie wykonane poprawnie technicznie

**dobrą:** brak wyraźnie zaakcentowanego przyjęcia

**dostateczną:** złe ułożenie ciała podczas wykonywania strzału do bramki

**dopuszczającą:** uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

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