

Wymagania szczegółowe w klasie I

W klasie I kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

I. Systematyczny udział i aktywność w trakcie lekcji (przygotowanie się do zajęć i zaangażowanie w przebieg lekcji)

Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru, zdjęcie wszelkiej biżuterii i upięcie długich włosów (bezpieczeństwo ćwiczącego oraz osób współwiczących).

Zaangażowanie w przebieg lekcji wyraża się przez:

- aktywny udział we wszystkich działaniach i zadaniach realizowanych w czasie zajęć oraz związanych z ich organizacją,
- wykonywaniem ćwiczeń w sposób zbliżony do maksymalnych swoich możliwości,
- wykorzystaniem zdobytej wiedzy i umiejętności w praktycznym działaniu,
- udziałem w formach współzawodnictwa, rywalizacji i rozgrywek sportowych zastosowanych podczas zajęć,
- stosowaniem przyjętych zasad, przepisów i regulaminów,
- zdyscyplinowaniem.

Uczeń raz w miesiącu otrzymuje ocenę bieżącą za systematyczny i aktywny udział w lekcji wg następujących zasad:

Bardzo dobry – 100% lub brak aktywnego uczestnictwa w 1 zajęciach w miesiącu.

Dobry - brak uczestnictwa w 2 lub 3 zajęciach w miesiącu.

Dostateczny – brak uczestnictwa w 4 lub 5 zajęciach w miesiącu.

Dopuszczający – brak uczestnictwa w 6 lub 7 zajęciach w miesiącu.

Uwagi:

- Na ocenę nie wpływa brak aktywnego udziału w lekcji z powodu :
 - a. nieobecności, jeżeli uczeń uczestniczył w innych zajęciach organizowanych przez szkołę (olimpiady, konkursy, wycieczki, zawody, występy itp.)
 - b. nieobecności udokumentowanej zaświadczeniem lekarskim (choroby)
 - c. przeciwwskazań lekarskich (krótkoterminowe zwolnienie z ćwiczeń na lekcji)
 - d. szczególnych przypadków losowych.

II. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne.

III. Sprawność fizyczną (kontrola):

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s [według MTSF],
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia [według MTSF],
- skok w dal z miejsca [według MTSF],
- pomiar siły względnej [według MTSF]:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – Test Coopera.

IV. Osiągnięcia (umiejętności):

1. Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, umiejętność organizacji aktywnego wypoczynku w czasie wolnym dla siebie i innych osób:

- *Przygotowanie i prowadzenie fragmentu lub całych zajęć w preferowanej formie ruchu lub dyscyplinie sportowej uczeń otrzymuje ocenę bieżącą bardzo dobrą lub celującą.*
- *Dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne (co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące).*

- Ocena celująca** – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać więcej niż dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz używając terminologii wykraczającej poza program uzasadnić swój wybór.
- Ocena bardzo dobra** – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz w sposób rzeczowy uzasadnić swój wybór.
- Ocena dobra** – uczeń potrafi w sposób prawidłowy wybrać i wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór .
- Ocena dostateczna** – uczeń potrafi wybrać i wykonać co najmniej po jednym ćwiczeniu kształtującym poszczególne zdolności motoryczne (występują błędy w zakresie terminologii lub estetyki ruchu). Uczeń nie zawsze potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór.
- Ocena dopuszczająca** – uczeń potrafi samodzielnie lub z pomocą nauczyciela wybrać i wykonać co najmniej po jednym ćwiczeniu kształtującym poszczególne zdolności motoryczne (występują błędy w terminologii, wykonaniu lub doborze drugiego z ćwiczeń). Uczeń nie umie samodzielnie uzasadnić swojego wyboru, jednak potrafi uzasadnić wybór z pomocą nauczyciela.

2. Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z gimnastyki, lekkiej atletyki, dwóch gier zespołowych:

GIMNASTYKA

Przewidywane sprawdziany:

- *Przewroty w przód i w tył z różnych pozycji wyjściowych (np. z przysiadu podpartego, z postawy wysokiej, z wagi przodem itp.) do różnych pozycji końcowych (np. do przysiadu podpartego, do rozkroku, do kłęku jednonóż itp.)*
- *Łuk napięty (mostek) z leżenia tyłem.*
- *Leżenie przewrotne – przerzutne.*

- Ocena celująca** – uczeń wykonuje ćwiczenie wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.
- Ocena bardzo dobra** – uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.
- Ocena dobra** – uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.
- Ocena dostateczna** – uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Nie zachowuje odpowiedniej sylwetki. Pomija lub nie stosuje postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.
- Ocena dopuszczająca** – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela. Ruch jest uproszczony.

LEKKA ATLETYKA - atletyka terenowa Przewidywane

sprawdziany:

Marszobieg – sprawdzian trwa 20 min. Uczeń samodzielnie decyduje o zmianie intensywności (bieg – marsz, trucht - marsz), dostosowując wysiłek do własnych możliwości.

Ocena celująca – uczeń w ciągu 20 min. prawidłowo zmienia intensywność wysiłku stosując dwie formy poruszania się bieg i marsz w odpowiednim tempie i proporcjach. Utrzymuje właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion podczas biegu i marszu. Marsz jest sprężysty, dynamiczny i szybki.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się bieg – marsz lub trucht – marsz w prawidłowym tempie i proporcjach. Stara się utrzymać właściwą sylwetkę, ustawienie i pracę ramion podczas biegu i marszu. Marsz jest dynamiczny.

Ocena dobra – uczeń stara się w ciągu 20 min. dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz, jednak widoczne są błędy w proporcjach (marsz dłuższy niż trucht) i tempie (marsz ma charakter spaceru). Występują drobne błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu.

Ocena dostateczna – uczeń w ciągu 20 min. ma problemy z dostosowaniem intensywności wysiłku do własnych możliwości, stosując formy poruszania się trucht – marsz ze znaczną przewagą marszu często przejawiającego charakter spaceru. Występują błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas biegu i marszu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania sprawdzianu.

GRY ZESPOŁOWE

Przewidywane sprawdziany:

SIATKÓWKA

- *Odbicia piłki sposobem górnym oburącz nad sobą w polu o wymiarach 6 x 9. Ocenie podlega technika wykonania i skuteczność wykonania (ilość odbić).*

Ocena celująca – uczeń wykonuje ponad 30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Odbicia sposobem górnym oburącz są wykonywane na wysokość co najmniej 1,5m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 25-30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Panuje nad piłką. Odbicia sposobem górnym oburącz są wykonywane na wysokość co najmniej 1m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 18-24 odbić, odbija piłkę sposobem górnym oburącz w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Stara się utrzymać odbicia na wysokości 1 m. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 10-17 odbić, odbija piłkę sposobem górnym oburącz popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania.

- *Odbicia piłki sposobem dolnym oburącz nad sobą w polu o wymiarach 6 x 9. Ocenie podlega technika wykonania i skuteczność wykonania (ilość odbić).*

Ocena celująca – uczeń wykonuje ponad 30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Odbicia sposobem dolnym oburącz są wykonywane na wysokość co najmniej 1,5m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 25-30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Panuje nad piłką. Odbicia sposobem dolnym oburącz są wykonywane na wysokość co najmniej 1m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 18-24 odbić, odbija piłkę sposobem dolnym oburącz w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Stara się utrzymać odbicia na wysokości 1 m. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 10-17 odbić, odbija piłkę sposobem dolnym oburącz popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania.

- *Zagrywka sposobem dolnym*
Sprawdzian polega na wykonaniu pięciu celnych zagrywek poprawną techniką

Ocena celująca – uczeń wykonuje 5/5 celnych zagrywek, wzorową techniką.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 4/5 celnych zagrywek, nie poprawną techniką.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 3/5 celnych zagrywek, popełnia drobne błędy techniczne.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 2/5 celnych zagrywek, popełnia błędy techniczne.

Ocena dopuszczająca – uczeń wykonuje 1/5 celnych zagrywek, popełnia błędy techniczne.

KOSZYKÓWKA

- *Kozłowanie prawą i lewą ręką, do przodu i do tyłu.*
- *Podania, chwyt piłki.*
- *Rzut z miejsca.*

Ocena celująca – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty

Ocena bardzo dobra – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne (celne) rzuty

Ocena dobra – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne lub niecelny rzut

Ocena dostateczna – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne i niecelne rzuty

Ocena dopuszczająca – tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych

PIŁKA RĘCZNA

- *Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku i ręki kozłującej*
- *Podania i chwyt piłki w biegu.*
- *Rzut z biegu.*

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje

zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie jednak zgodnie z przepisami.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany.

PIŁKA NOŻNA

- *Podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy .
Ocenie podlega jednocześnie dwóch ćwiczących , którzy ustawieni w odległości 8m od siebie, w czasie 1min. wykonują podania.*
- *Prowadzenie piłki po prostej, prostym podbiciem.*
- *Prowadzenie piłki podeszwą bokiem PN i LN.*
- *Strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy.*

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

- Nauczyciel może zmienić proponowane rodzaje sprawdzianów umiejętności po przedstawieniu uczniom wymagań edukacyjnych na poszczególne oceny dla zmienionego lub zmodyfikowanego sprawdzianu.
- W sprawdzianach umiejętności pod uwagę brany jest także wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swoich możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.
- We wszystkich sprawdzianach umiejętności ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie podejmuje się wykonania ćwiczenia bez żadnego usprawiedliwienia.
- Uczeń nieobecny lub niećwiczący na zajęciach, na których oceniane są umiejętności, zobowiązany jest przystąpić do sprawdzianu w najbliższym możliwym do wykonania go terminie, najpóźniej na tydzień przed ustaleniem przewidywanej oceny śródrocznej lub rocznej. Uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu w w/w terminie, bez stosownego usprawiedliwienia, otrzymuje ocenę niedostateczną z tego sprawdzianu.

WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE

Uczeń otrzymuje ocenę za szczególne zaangażowanie we współzawodnictwie sportowym lub wygranie rywalizacji, indywidualnie lub zespołowo.

V. Dodatkowa aktywność fizyczna

1. Uczeń który bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i nadobowiązkowych otrzymuje na koniec semestru ocenę cząstkową celującą.
2. Uczeń biorący udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych otrzymuje ocenę bieżącą celującą.
3. Uczeń trenujący lub podejmujący aktywność fizyczną w klubie, sekcji lub innej organizacji, po udokumentowaniu (przedstawienie stosownych zaświadczeń, dyplomów, sprawozdań, notatek prasowych itp.) otrzymuje ocenę celującą.

VI. Wiadomości

Oprócz w/w osiągnięć uczeń ma zdobyć określony zasób wiedzy, posiadanie której nauczyciel powinien sprawdzić w wybrany przez siebie sposób

- sprawdzanie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym,
- prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu lekcji,
- sędziowanie,
- formy pisemne: referaty,
- obserwacje.

