

WYMAGANIA EDUKACYJNE I PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W Szkole Podstawowej im. J. Pawlikowskiego w Rozprzy.

PODSTAWY PRZEDMIOTOWEGO SYSTEMU OCENIANIA

- Na początku roku szkolnego nauczyciel zapoznaje uczniów z wymaganiami edukacyjnymi oraz przedmiotowym systemem oceniania.
- Uczeń w ciągu roku szkolnego podlega systematycznej i obiektywnej ocenie zgodnie z jego indywidualnymi możliwościami.
- Dyrektor zwalnia ucznia z zajęć wychowania fizycznego (z wszelkich ćwiczeń fizycznych) na podstawie zaświadczenia wydanego przez lekarza na czas określony w tym zaświadczeniu .
- W dokumentacji przebiegu nauczania zamiast oceny klasyfikacyjnej wpisuje się „zwolniona lub zwolniony”, kiedy okres zwalniania obejmuje dany semestr.
- Uczeń zwolniony z zajęć wychowania fizycznego jest obecny na lekcji, a w szczególnych przypadkach gdy lekcje te są pierwszymi lub ostatnimi zajęciami w danym dniu, uczeń może być zwolniony z tego obowiązku na podstawie pisemnego oświadczenia rodziców złożonego w sekretariacie szkoły i zatwierdzeniu go przez dyrekcję szkoły.
- Uczeń, który posiada zwolnienie od rodziców z powodu chwilowej niedyspozycji lub przebytej choroby, ma obowiązek przebywać na tych zajęciach i realizować zadania teoretyczne oraz pomagać w organizacji lekcji.
- Uczeń, który jest częściowo niezdolny do zajęć z powodu przeciwwskazań lekarskich dostarcza odpowiednie zaświadczenie do nauczyciela wychowania fizycznego i będzie on realizował program nauczania dostosowany do własnych możliwości, uwzględniających wskazania lekarskie.
- O postępach ucznia rodzice są systematycznie informowani na zebraniach rodziców oraz za pomocą dziennika elektronicznego.
- Na miesiąc przed klasyfikacją semestralną uczeń i jego rodzice (prawni opiekunowie) są poinformowani o zagrożeniu oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem.
- Oceny są jawne, nauczyciel uzasadnia je oraz podaje sposoby poprawy oceny.
- Nauczyciel wystawia ocenę biorąc pod uwagę oceny z poszczególnych obszarów.

PRZEDMIOT OCENY

- Podstawą oceny z wychowania fizycznego jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfikacji zajęć.

PODSTAWOWE OBSZARY OCENIANIA UCZNIA:

- Przygotowanie do lekcji.
- Praca na lekcji oraz postawa wobec przedmiotu i kultury fizycznej.
- Umiejętności ruchowe ucznia.

DODATKOWY OBSZAR OCENIANIA:

- Reprezentowanie szkoły na zawodach sportowych.
- Aktywność pozalekcyjna: szkolne zajęcia sportowe.

Uwaga:

Uczeń, który nie spełnia dodatkowego obszaru oceniania, będzie oceniany tylko z podstawowych obszarów oceniania.

SPOSÓB OCENIANIA

- Zgodnie ze statutem szkoły wg skali ocen 1 – 6.
- Graficznie za pomocą (+), (-), (s).

Nauczyciel posługuje się dziennikiem elektronicznym oraz swoim zeszytem ocen i wyników.

CZĘSTOTLIWOŚĆ OCENIANIA:

Tzw. **ocena motywacyjna** – raz w miesiącu – bardzo dobra. Warunkiem jest aktywny, regularny udział w zajęciach wychowania fizycznego przez cały miesiąc (brak w danym miesiącu zwolnień, zgłaszania braku stroju i niedyspozycji oraz brak nieobecności) oraz pozytywny, nie budzący zastrzeżeń stosunek do ćwiczeń i kultury fizycznej.

Brak stroju. Uczeń trzy razy w półroczu ma prawo zgłosić nieprzygotowanie do lekcji (w postaci braku stroju). Za każde kolejne zgłoszenie, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną. Dziewczęta 4 razy w miesiącu mogą zgłosić nie ćwiczenie usprawiedliwione (niedyspozycja).

Ocena za indywidualne zdolności ruchowe – w zależności od zadań kontrolnych.

Ocena za udział w zawodach sportowych – jedna ocena za każdorazowy udział.

OCENA ZA INDYWIDUALNE UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE UCZNIA

Ocena za umiejętności ruchowe wystawiana jest po zrealizowaniu odpowiedniego etapu nauczania.

Kontroli i ocenie będą podlegać umiejętności z następujących grup:

- Technika i taktyka wykonania poszczególnych elementów nauczanych dyscyplin i konkurencji z gier zespołowych, gimnastyki, lekkoatletyki, tenisa stołowego, unihokeja.
- Podczas wykonywania elementów technicznych oceniane będą: estetyka, płynność, tempo i poprawność wykonywania danego ćwiczenia/zadania.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmówi przystąpienia do sprawdzianu. Jeżeli z przyczyn losowych, uczeń opuścił zajęcia ze sprawdzianem, ma obowiązek zaliczenia sprawdzianu po uzgodnieniu terminu z nauczycielem. W przypadku nie przystąpienia do sprawdzianu uczeń dostaje ocenę niedostateczną, a w uzasadnionych przypadkach uczeń może być zwolniony z tego sprawdzianu.

OCENA ZA UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH SZKOLNYCH I AKTYWNOŚĆ POZALEKCYJNĄ

- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych różnego szczebla:
 - bardzo dobry (5) – udział w zawodach gminnych bez awansu na dalszy szczebel;
 - celujący (6) – udział w zawodach gminnych z awansem na dalszy szczebel oraz w zawodach powiatowych, rejonowych, wojewódzkich i ogólnopolskich.
- Uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych np. SKS, zajęcia kreatywne – celująca (6) jedna ocena cząstkowa raz w semestrze.

WYMAGANIA EDUKACYJNE W KLASACH 4 – 8

Poziom podstawowy – uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające samodzielnie, jednak z pewnymi błędami technicznymi lub w wolnym tempie.

Poziom ponadpodstawowy – uczeń wykonuje zadania kontrolno – sprawdzające właściwą techniką, w odpowiednim tempie, pewnie, z zachowaniem płynności ruchów.

Ocenę **CELUJĄCĄ** może otrzymać uczeń, który:

- wykazuje bardzo dużą aktywność i zaangażowanie na lekcjach,
- jest zawsze przygotowany do zajęć,
- systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne,
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły,
- posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej,
- systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej,
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych,
- uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z umiejętności ruchowych,
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych,
- inicjuje i organizuje dowolną zabawę lub grę ruchową,
- zna zasady zdrowego stylu życia,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocenę BARDZO DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym,
- wszystkie obecności ma ubezpieczone,
- prawie zawsze jest przygotowany do zajęć,
- systematycznie uczęszcza na zajęcia,
- stosuje prawidłową technikę w grach sportowych i rekreacyjnych,
- potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce,
- uczestniczy w zawodach między klasowych,
- uzyskuje oceny bardzo dobre i dobre z testów sprawności fizycznej.

Ocenę DOBRĄ otrzymuje uczeń, który:

- opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,
- dysponuje dobrą sprawnością motoryczną,
- ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi,
- posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela,
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnieniem,
- wskazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu,
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń,
- uzyskuje oceny dobre z testów sprawnościowych.

Ocenę DOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- nie wykazuje szczególnej aktywności na zajęciach,
- bywa nieprzygotowany do zajęć,
- często nie bierze udziału w lekcji i nie wykonuje zadań na lekcji,
- posiada braki w zaliczeniach sprawdzianów.

Ocenę DOPUSZCZAJĄCĄ otrzymuje uczeń, który:

- na zajęciach nie wykazuje żadnej aktywności,
- regularnie jest nieprzygotowany do zajęć,
- wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów,
- niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji,
- jego postawa wobec kultury fizycznej budzi poważne zastrzeżenia.

Ocenę NIEDOSTATECZNĄ otrzymuje uczeń, który:

- odmawia wykonywania wymaganych ćwiczeń,
- wykazuje skrajnie lekceważący stosunek do przedmiotu,
- do zajęć jest bardzo często nieprzygotowany,

- bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach.

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

KLASA IV

Uczeń :

- zna nazewnictwo ćwiczeń gimnastycznych,
- zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (mini piłka koszykowa, nożna, ręczna, dwa ognie),
- mierzy tętno przed i po wysiłku,
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego, opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku, wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia,
- zna zasady kulturalnego kibicowania i współpracy w drużynie,
- dobiera strój i obuwie do warunków atmosferycznych,
- demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane zdolności motoryczne,
- potrafi dokonać samooceny rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych,
- rozróżnia pojęcia technika i taktyka,
- wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie,
- opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, test Coopera.

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: leżenia przewrotne i przerzutne, skok zawrotny przez ławeczkę, mostek, przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, siady z leżenia 30s.

Lekkoatletyka: bieg na dystansie 600m, 200m i 60m, skok w dal, rzut piłką lekarską 2kg, bieg wahadłowy 4x10m.

Mini piłka siatkowa: zagrywka sposobem dolnym, odbicia piłki sposobem górnym.

Mini piłka koszykowa: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, rzut do kosza z dowolnego miejsca.

Mini piłka ręczna: podania piłki w dwójkach w miejscu, rzut piłka do bramki z biegu.

Unihokej: prowadzenie piłeczki i strzał do bramki.

CHŁOPCY

Gimnastyka: leżenia przewrotne i przerzutne, skok zawrotny przez ławeczkę, mostek, przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego, siady z leżenia 30s.

Lekkoatletyka: bieg na dystansie 1000m, 200m i 60m, skok w dal, rzut piłką lekarską 2kg, bieg wahadłowy 4x10m.

Mini piłka siatkowa: zagrywka sposobem dolnym, odbicia piłki sposobem górnym.

Mini piłka koszykowa: kozłowanie piłki w miejscu i w ruchu, rzut do kosza z dowolnego miejsca.

Mini piłka ręczna: podania piłki w dwójkach w miejscu, rzut piłka do bramki z biegu.

Mini piłka nożna: prowadzenie piłki slalomem, strzał piłki do bramki z miejsca.

Unihokej: prowadzenie piłeczki i strzał do bramki.

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

KLASA V

Uczeń:

- umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń,
- umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenie barków, głowy),
- zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,
- zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
- rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego (bezpieczna droga do szkoły),
- wie co to odpoczynek czynny i bierny, umie uregulować oddech po wysiłku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- umie prowadzić rozgrzewkę,
- umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,
- zna zasady i przepisy poznanych gier,
- wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach.

ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, test Coopera.

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: przewrót w przód z naskoku, skok rozkroczny przez kozła, stanie na rękach z asekuracją, siady z leżenia 30 sek.,

Lekkoatletyka: bieg na dystansie 600m, 200m i 60m, skok w dal techniką naturalną, rzut piłeczką palantową, skok wzwyż techniką nożycową.

Mini piłka siatkowa: zagrywka sposobem dolnym, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Mini piłka koszykowa: kozłowanie slalomem, podania i chwyt piłki, rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.

Mini piłka ręczna: rzut piłki do bramki z wyskoku, rzut piłki do bramki po zwodzie.

Unihokej: prowadzenie piłeczki slalomem i strzał do bramki.

Tenis stołowy: zagrywka, odbicia piłeczki.

Gimnastyka artystyczna: prowadzenie rozgrzewki z przyborami.

CHŁOPCY

Gimnastyka: przewrót w przód z naskoku, skok rozkroczny przez kozła, stanie na rękach z asekuracją, siady z leżenia 30 sek.,

Lekkoatletyka: bieg na dystansie 1000m, 200m i 60m, skok w dal techniką naturalną, rzut piłeczką palantową, skok wzwyż techniką nożycową.

Mini piłka siatkowa: zagrywka sposobem dolnym, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Mini piłka koszykowa: kozłowanie slalomem, podania i chwyt piłki, rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu.

Mini piłka ręczna: rzut piłki do bramki z wyskoku, rzut piłki do bramki po zwodzie.

Unihokej: prowadzenie piłeczki slalomem i strzał do bramki.

Tenis stołowy: zagrywka, odbicia piłeczki.

Mini piłka nożna: przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy, strzał na bramkę po prowadzeniu piłki.

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

KLASA VI

Uczeń :

- umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń, zabaw i gier zespołowych,
- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym, zna zasady hartowania organizmu,
- wie jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- umie dobrać ćwiczenia kształtujące,
- zna zasady stosowania czynnego wypoczynku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- potrafi sam ocenić własną sprawność,
- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,
- potrafi sam zorganizować zabawy ruchowe, zna przepisy i zasady gier sportowych,
- umie przestrzegać zasady „fair play”, potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.

ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, test Coopera.

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny na skrzynię, układ ćwiczeń wolnych, przewrót w tył, przerzut bokiem, siady z leżenia 30 sek.

Lekkoatletyka: bieg na dystansie 600m, 200m i 60m, skok w dal techniką naturalną, rzut piłeczką palantową, skok wzwyż techniką nożycową.

Mini piłka siatkowa: zagrywka sposobem dolnym, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, odbicia piłki w parach.

Mini piłka koszykowa: kozłowanie przez obrót, rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: rzut piłka do bramki z wysokości po kozłowaniu, zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

Unihokej: sprawnościowy tor unihokeja.

Tenis stołowy: zagrywka forhend lub bekhend.

Gimnastyka artystyczna: samodzielne prowadzenie krótkiego układu przy muzyce.

CHŁOPCY

Gimnastyka: skok rozkroczny przez kozła, skok kuczny na skrzynię, układ ćwiczeń wolnych, przewrót w tył, przerzut bokiem, siady z leżenia 30 sek.

Lekkoatletyka: bieg na dystansie 1000m, 200m i 60m, skok w dal techniką naturalną, rzut piłeczką palantową, skok wzwyż techniką nożycową.

Mini piłka siatkowa: zagrywka sposobem dolnym, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, odbicia piłki w parach.

Mini piłka koszykowa: kozłowanie przez obrót, rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: rzut piłka do bramki z wysokości po kozłowaniu, zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki.

Unihokej: sprawnościowy tor unihokeja.

Tenis stołowy: zagrywka forhend lub bekhend.

Mini piłka nożna: piłkarski tor przeszkód.

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

KLASA VII

Uczeń :

- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej,
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega,
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych. Umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą,
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną,
- monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii,
- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości,
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play,
- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych,
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping,
- stara się pomagać słabszym,
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała,
- potrafi dokonać wyboru prawidłowego żywienia,
- zna różnorodne formy spędzania wolnego czasu,
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- zna numery telefonów alarmowych: straży pożarnej, policji i pogotowia,
- zna formy aktywności fizycznej pochodzące z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich.

ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, test Coopera.

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny, stanie na rękach z kłku podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię.

Lekkoatletyka: bieg na dystansie 800m, 300m i 100m, skok w dal techniką naturalną, pchnięcie kulą, skok wzwyż techniką nożycową.

Mini piłka siatkowa: zagrywka sposobem górnym, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, rozegranie piłki w trójkach.

Mini piłka koszykowa: rzut do kosza z wyskoku, zwody z piłką i bez piłki.

Mini piłka ręczna: zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki, tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów.

Tenis stołowy: zagrywka forhend lub bekhend.

Gimnastyka artystyczna: prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce.

CHŁOPCY

Gimnastyka piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny, stanie na rękach z kłku podpartego, skok kuczny na i przez skrzynię.

Lekkoatletyka: bieg na dystansie 1000m, 200m i 60m, skok w dal techniką naturalną, pchnięcie kulą, skok wzwyż techniką nożycową.

Mini piłka siatkowa: zagrywka sposobem górnym, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, odbicia rozegranie piłki w trójkach.

Mini piłka koszykowa: kozłowanie przez obrót, rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki, tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów.

Tenis stołowy: zagrywka forhend lub bekhend.

Mini piłka nożna: prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), strzały do bramki z różnych pozycji.

WYMAGANIA EDUKACYJNE W ZAKRESIE POSTAW I WIADOMOŚCI

KLASA VIII

Uczeń :

- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w większości form aktywności ruchowej,
- ma przyswojone podstawowe nawyki higieniczne i je przestrzega,
- bezpiecznie korzysta ze sprzętu i przyborów sportowych. Umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą,
- rozumie potrzebę dbania o własną sprawność fizyczną,
- monitoruje poziom aktywności fizycznej z wykorzystaniem nowoczesnej technologii,
- wykonuje ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem i na miarę swoich maksymalnych możliwości,
- przestrzega zasad czystej sportowej walki, zasad fair play,
- uzyskuje postęp w rozwoju swoich cech motorycznych,
- właściwie zachowuje się w roli kibica, rozumie co oznacza kulturalny doping,
- stara się pomagać słabszym,
- stara się troszczyć o prawidłową postawę ciała,
- potrafi dokonać wyboru prawidłowego żywienia,
- zna różnorodne formy spędzania wolnego czasu,
- zna przepisy różnorodnych zabaw rekreacyjnych i sposoby czynnego wypoczynku,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- zna numery telefonów alarmowych: straży pożarnej, policji i pogotowia,
- zna formy aktywności fizycznej pochodzące z regionu zamieszkania, innych krajów europejskich oraz pozaeuropejskich.

ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE

Diagnoza uzdolnień motorycznych uczniów na początku i końcu danego etapu kształcenia na podstawie testów sprawnościowych – Indeks Sprawności Fizycznej K. Zuchory, test Coopera.

DZIEWCZĘTA

Gimnastyka: piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny, stanie na rękach z asekuracją, skok kuczny przez skrzynię.

Lekkoatletyka: bieg na dystansie 800m, 300m i 100m, skok w dal techniką naturalną, pchnięcie kulą, skok wzwyż techniką nożycową.

Mini piłka siatkowa: zagrywka sposobem górnym, naprzemiennie odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, rozegranie piłki w trójkach.

Mini piłka koszykowa: rzut do kosza z wyskoku, zwody z piłką i bez piłki.

Mini piłka ręczna: zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki, tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów.

Tenis stołowy: zagrywka forhend lub bekhend.

Gimnastyka artystyczna: prezentowanie dowolnego układu ćwiczeń przy muzyce.

CHŁOPCY

Gimnastyka piramidy dwójkowe, trójkowe, planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny, stanie na rękach z asekuracją, skok kuczny przez skrzynię.

Lekkoatletyka: bieg na dystansie 1000m, 200m i 60m, skok w dal techniką naturalną, pchnięcie kulą, skok wzwyż techniką nożycową.

Mini piłka siatkowa: zagrywka sposobem górnym, naprzemiennie odbicia piłki sposobem górnym i dolnym, rozegranie piłki w trójkach.

Mini piłka koszykowa: kozłowanie przez obrót, rzut do kosza po kozłowaniu z dwutaktu.

Mini piłka ręczna: zwód pojedynczy z piłką zakończony rzutem do bramki, tor przeszkód z elementami podań, chwytów, kozłowania, rzutów.

Tenis stołowy: zagrywka forhend lub bekhend.

Mini piłka nożna: prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód (zwody), strzały do bramki z różnych pozycji.