

SYSTEM OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

w Zespole Szkół Elektrycznych im. Tadeusza Kościuszki w Opolu

Na ocenę z wychowania fizycznego składa się średnia ważona z ocen:

STOSUNEK DO PRZEDMIOTU:

- Systematyczne uczęszczanie na zajęcia
- Nieobecności nieusprawiedliwione, spóźnienia, nie przygotowanie do lekcji.
- Ocena wystawiana jest na koniec semestru.
- Uczniowie posiadający całoroczne lub semestralne zwolnienia lekarskie z wychowania fizycznego zobowiązani są do niezwłocznego dostarczenia w/w dokumentu do sekretariatu szkoły oraz załączenia oświadczenia rodziców o przejęciu odpowiedzialności za dziecko podczas zajęć z wychowania fizycznego.

AKTYWNOŚĆ NA LEKCJI – rozumiana jako:

- Wykonywanie poleceń nauczyciela.
- Pomoc w prowadzeniu lekcji (np. prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie).
- Indywidualny wkład pracy ucznia w naukę i doskonalenie umiejętności.
- Ocena za aktywność lekcyjną wystawiana jest na koniec semestru.
- Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,

UMIEJĘTNOŚCI:

W ciągu każdego semestru uczeń ucznia obowiązują **4 sprawdziany** umiejętności ruchowych

1) W semestrze I:

a) w klasie I:

- bieg na dystansie 60m,
- biegi przedłużone (600m - dziewczęta, 1000m - chłopcy),
- koszykówka (podania i chwyt piłki),
- testy motoryczne: gibkość, skoczność (po 5 pkt) ,

b) w klasie II:

- test Coopera,
- testy motoryczne: moc, zwinność (po 5 pkt),
- piłka nożna: prowadzenie piłki i strzał na bramkę,
- piłka siatkowa: zagrywka tenisowa w boisko,

c) w klasie III:

- biegi: 800m – dziewczęta, 1500m – chłopcy,

- technika pchnięcia kulą,
- test motoryczny: siła ramion: podciąganie na drążku,
- koszykówka: rzuty do kosza (10 rzutów na czas),

d) w klasie IV:

- dwubój lekkoatletyczny do wyboru: bieg 60 m, 1000 m, skok w dal, pchnięcie kulą (po 5 pkt),
- koszykówka: kozłowanie piłki ze zmianą ręki i rzut osobisty,
- piłka siatkowa: atak plasowany piłki po wystawieniu.

2) W semestrze II:

a) w klasie I:

- gimnastyka - przewroty w przód i tył,
- piłka siatkowa - odbicia sposobem oburącz górnym w kole o średnicy 3,6 m,
- koszykówka - kozłowanie piłki ze zmianą ręki,
- technika skoku w dal,

b) w klasie II:

- bieg 300 m,
- gimnastyka: stanie na rękach,
- piłka siatkowa: odbicia sposobem oburącz dolnym i górnym w kole 3,6 m,
- koszykówka - rzut po dwutakcie z obu stron.

c) w klasie III:

- bieg na dystansie 100 m,
- odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym z partnerem (przyjęcie sposobem dolnym, podanie sposobem górnym),
- gimnastyka: przewrót w przód ze stania na rękach,
- piłka ręczna: podanie piłki, chwyt, kozłowanie, rzut na bramkę.

d) w klasie IV:

- przeprowadzane są **4 sprawdziany**: motoryczność, gimnastyka, dwie gry zespołowe do wyboru z czterech: siatkówka, koszykówka, piłka ręczna lub piłka nożna.

Uwaga:

Nie przystąpienie do sprawdzianu z nieuzasadnionych przyczyn (ucieczka z lekcji, brak stroju, brak usprawiedliwienia) wyklucza możliwość zaliczenia go w późniejszym terminie. Usprawiedliwiona nieobecność na sprawdzianie powoduje przesunięcie zaliczenia na termin późniejszy.

Normy ze sprawdzianów umiejętności ruchowych:

Lekkoatletyka:

Konkurencja - ocena	60 m w sek.	300 m w sek.	1000 m w min.	Test Coopera w metrach	Skok w dal w metrach	Kula 5 kg w metrach	Rzut 3 kg piłką lekarską w metrach
celujący	pon. 8,0	pon. 42	pon. 3,10	3000	pow. 5,50	pow. 9,00	pow. 12
bdb	8,0-8,7	42-46	3,10-3,35	2700	5,00-5,50	8,01-9,00	10-12
dobry	8,8-9,4	47-50	3,36-4,00	2400	4,51-5,00	7,01-8,00	8-10
dost.	9,5-10,2	51-54	4,01-4,25	2100	4,01-4,50	6,01-7,00	6-8
dopusz.	pow.10,2	pow.54	pow. 4,25	1800	pon. 4,00	pon. 7,00	pon. 6

Motoryczność:

Cecha - ocena	Gibkość: Skłon tułowia	Moc: skok dosiężny w cm	Zwinność: Bieg (3x) po kopercie 3x5m w sek.	Skoczność: skok w dal z miejsca w stopach	Sila mięśni brzucha: skłony w ciągu 30 sek.	Sila mięśni ramion: podciąganie
celujący	Dotknięcie głową kolan	Powyżej 66	Poniżej 22	10	Powyżej 34	15 razy
bdb	Dotknięcie dłońmi podłoża	60-65	22-23,5	9	31-34	10
dobry	Dotknięcie pięściami podłoża	54-59	23,6-25	8	28-30	7
dost.	Dotknięcie palcami podłoża	48-53	25,1-26,5	7	24-27	4
dopusz.	Dotknięcie palcami kostek stóp	poniżej 48	powyżej 26,6	6	poniżej 24	1