

**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W KLASACH I-III
SZKOŁY PODSTAWOWEJ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO Z
ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI NR 9 W POLICACH**

I. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

Ocenianie w klasach I-III ma na celu wspierać szkolny rozwój ucznia poprzez dostarczanie rzetelnej informacji o jego osiągnięciach. Celem oceniania w edukacji wczesnoszkolnej jest:

- poznanie uczniów i respektowanie indywidualnej drogi ich rozwoju
- informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć w zakresie wychowania fizycznego
- doskonalenie procesu uczenia się poprzez różnicowanie nauczania w zależności od indywidualnego rytmu zdobywania wiadomości i umiejętności.
- motywowanie ucznia do dalszych postępów

Ocena szkolna w edukacji wczesnoszkolnej pełni wiele różnorodnych funkcji powiązanych z procesem kształcenia i wspomaganiami dziecka we wszechstronnym rozwoju na miarę jego możliwości. Do tych funkcji zaliczamy:

- funkcję informacyjną- uwzględniającą wkład pracy ucznia;
- funkcję korekcyjną- uwzględniającą efekt, jaki osiąga uczeń;
- funkcję motywacyjną- uwzględniającą możliwości ucznia.

II. OCENIANIE W KLASIE I SZKOŁY PODSTAWOWEJ

1. Najważniejszym kryterium oceny z wychowania fizycznego jest świadome uczestnictwo oraz zaangażowanie dziecka na lekcji na miarę jego rozwoju fizycznego, możliwości zdrowotnych, sprawnościowych i intelektualnych.
2. W klasach I szkoły podstawowej oceniana jest postawa i aktywność podczas zajęć wychowania fizycznego. Uczeń otrzymuje światełko w kolorze adekwatnym do wykazywanej aktywności i postawy na zajęciach tj.:
 - **Zielone** 😊 – uczeń aktywnie uczestniczy w lekcji, słucha i wykonuje polecenia nauczyciela;
 - **Żółte** – uczniowi po raz trzeci udzielono upomnienia za przeszkadzanie w prowadzeniu lekcji, nie wykonywanie poleceń nauczyciela oraz spóźnienia na zbiórkę;
 - **Czerwone** (uwaga) – agresywne zachowanie, używanie wulgaryzmów, zagrożenie bezpieczeństwu swojemu i innych, kłamstwo, oddalanie się od grupy bez zgody nauczyciela, niszczenie czyjegoś mienia, aroganckie zachowanie, uniemożliwianie w prowadzeniu lekcji po wielokrotnych upomnieniach.

III. PUNKTOWY SYSTEM OCENIANIA W KLASIE II-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

1. Uczeń klasy II i III uzyskuje punkty za postawę oraz aktywność podczas zajęć wychowania fizycznego. Ocena ta ma za zadanie zmotywować ucznia do aktywnego uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego, dbania o higienę osobistą oraz przygotowanie do zajęć.
2. Uczeń za każdy blok zajęć wychowania fizycznego w danym dniu może uzyskać **2 pkt.**

1 pkt. - przygotowanie do zajęć

1 pkt. - aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego oraz postawa

3. Punkty nie są przyznane (0 pkt.) wówczas, gdy:
 - uczeń jest nieprzygotowany do zajęć (brak stroju – 1 na semestr bez wpisu pkt.)
 - uczeń nie wykonuje poleceń nauczyciela
 - uczeń przeszkadza w prowadzeniu zajęć
 - uczeń nie podejmuje próby wykonania ćwiczenia bądź zadania, nie angażuje się.
4. Punkty nie są przyznawane oraz wliczane do puli wówczas, gdy uczeń nie uczestniczy na zajęciach z powodu zwolnienia lekarskiego bądź zwolnienia przez rodzica/ opiekuna prawnego.
5. Opisowa ocena śródroczna i roczna wynika bezpośrednio z cząstkowych ocen wspomagających, uzyskanych przez ucznia w ciągu półrocza lub całego roku szkolnego.

Wspaniale (6) > 98 % - otrzymuje uczeń, który:

- ✓ jest zdyscyplinowany, staranny i pilny, zawsze przygotowany do zajęć,
- ✓ wykazuje szczególną aktywność na zajęciach sportowych,
- ✓ rozumie potrzebę aktywności fizycznej,
- ✓ realizuje zadania o dużym stopniu trudności,
- ✓ potrafi współdziałać w zespole, bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych,
- ✓ reprezentuje szkołę w zawodach sportowych.

Bardzo dobrze (5) 97 - 85% - otrzymuje uczeń, który:

- ✓ aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach,
- ✓ zawsze prawidłowo wykonuje ćwiczenia,
- ✓ jest zdyscyplinowany,
- ✓ przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- ✓ potrafi współdziałać w zespole,
- ✓ zawsze przestrzega ustalonych reguł gier i zabaw,
- ✓ uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły.

Dobrze (4) 84 – 71% - otrzymuje uczeń, który:

- ✓ nie zawsze jest przygotowany do zajęć,
- ✓ czasami jest niezdyscyplinowany, ale reaguje na upomnienia,
- ✓ zwykle prawidłowo wykonuje ćwiczenia,
- ✓ zwykle przestrzega ustalonych reguł gier i zabaw.

Przeciętnie (3) 70 – 56% otrzymuje uczeń, który:

- ✓ często jest nieprzygotowany do zajęć,
- ✓ jest niezdyscyplinowany,
- ✓ nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- ✓ niechętnie i niestarannie wykonuje ćwiczenia,
- ✓ niewłaściwie odnosi się do innych.

Słabo (2) 55 – 31% otrzymuje uczeń, który:

- ✓ bardzo często jest nieprzygotowany do zajęć,
- ✓ jest bardzo niezdyscyplinowany,
- ✓ w rażący sposób nie przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- ✓ często odmawia wykonywania ćwiczeń lub wykonuje je bardzo niestarannie,
- ✓ jest wulgarny, wrogo nastawiony wobec innych.

Niewystarczająco (1) < 30% - otrzymuje uczeń, który:

- ✓ notorycznie jest nieprzygotowany do zajęć,
- ✓ nie przejawia chęci do pracy na lekcji,
- ✓ swoim zachowaniem i postępowaniem stwarza zagrożenie dla siebie i innych uczniów.

6. Istnieje możliwość zdobycia dodatkowych punktów według poniższej tabeli.

FREKWENCJA	100%	+12 pkt
	99%	+10 pkt
	98%	+9 pkt
	97%	+8 pkt
	96%	+7 pkt
	95%	+6 pkt
czynny udział w szkolnych imprezach sportowych		+5 pkt
zajęcie miejsca medalowego w zawodach pozaszkolnych		+5 pkt
za udział w szkolnych i pozaszkolnych zajęciach sportowych		+5 pkt

IV. PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ W KLASACH I-III

1. Uczeń ma prawo i obowiązek brać czynny udział w zajęciach wychowania fizycznego.

2. Na zajęciach wychowania fizycznego obowiązuje zmienny strój sportowy (koszulka, spodenki, związane włosy, zmienne obuwie sportowe podyktowane względami higienicznymi i regulaminami obiektów sportowych) oraz woda niegazowana.
3. Uczniów obowiązuje jednolity kolor koszulki i spodenek (kolory w grupie ustala nauczyciel w- f)
4. Jeżeli uczeń po raz 3 (w trakcie semestru) zgłasza nieprzygotowanie do zajęć otrzymuje uwagę w dzienniku elektronicznym.

V. ZWOLNIENIA LEKARSKIE, NIEOBECNOŚCI

1. Całoroczne zwolnienie lekarskie od lekarza specjalisty z zajęć na pływalni uczeń (w przypadku klas I-III rodzic/ prawny opiekun) ma obowiązek przedstawić Dyrektorowi wraz z podaniem od rodzica/ prawnego opiekuna z prośbą o zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego.
2. Uczeń będący w szkole i posiadający okresowe zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego ma obowiązek przebywać ze swoją grupą na lekcji wychowania fizycznego.
3. W razie nagłej niedyspozycji ucznia (uczennicy), uczeń może być zwolniony z ćwiczeń podczas zajęć wychowania fizycznego na prośbę pielęgniarki szkolnej, wychowawcy lub rodzica/ prawnego opiekuna.
4. Respektowane są usprawiedliwienia podpisane przez lekarza (zwolnienie lekarskie) lub rodzica/ opiekuna prawnego (w formie elektronicznej – dziennik „LIBRUS”), adresowane bezpośrednio do nauczyciela prowadzącego zajęcia wychowania fizycznego.

VI. OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIĄ (MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ)

Ocena wynikająca z uczestnictwa w testach sprawności fizycznej nie ma wpływu na ocenę roczną, natomiast daje informację o jego poziomie sprawności fizycznej.

POSTĘPY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ				
Nazwisko i Imię ucznia	TEST I wrzesień		TEST II maj	
	Wynik	PKT	Wynik	PKT
Bieg na 50m (szybkość)				
Skok w dal z miejsca (Moc, siła NN)				
Bieg na 600 m (wytrzymałość)				
Siła dłoni				
Zwis na ugiętych rękach (siła RR i barków)				
Bieg wahadłowy 4x10m (zwinność)				
Siady z leżenia (siła mm. brzucha)				
Skłon tułowia w przód (siła gibkości)				
SUMA PKT				

DZIEWCZĘTA 7 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,8							25
99							37	
98		188	110					
97		187				9,8		
96	7,9						36	
95		186	111					
94				23		9,9		24
93		185	112				35	
92	8,0	184				10,0		
91		183	113					
90		182				10,1	34	
89	8,1	181	114					23
88		180	115	22		10,2		
87		179	116				33	
86	8,2	178	117			10,3		

85							32	22
84		175	120	21		10,4		
83	8,3						31	
82		172	123			10,5		21
81	8,4			20		10,6	30	
80		169	126		60	10,7		20
79	8,5	167	128		57	10,8	29	
78		165	130	19	54	11,0		19
77	8,6	163	132		51	11,1	28	18
76		161	134	18	49	11,3		
75	8,7	159	137		46	11,4	27	17
74		157	140		43	11,6		
73	8,8	155	143	17	40	11,7	26	16
72		153	146		37	11,9		15
71	8,9	151	149	16	35	12,0	25	
70	9,0	149	152		32	12,2		14
69	9,1	148	155		30	12,3	24	13
68	9,2	146	158	15	29	12,5		
67	9,3	144	162		27	12,6	23	12
66	9,4	142	165	14	25	12,7		
65	9,5	140	168		23	12,9	22	11
64	9,6	139	172		21	13,0		10
63	9,7	137	176	13	20	13,2	21	
62	9,8	135	179		19	13,3		9
61	9,9	133	183		17	13,5	20	
60	10,0	132	186	12	15	13,7		8
59	10,3	130	190		14	13,8	19	7
58	10,4	128	193		12	14,0		
57	10,6	126	197	11	11	14,1	18	6
56	10,7	125	200		10	14,2		5
55	10,8	123	204		9	14,4	17	
54	10,9	121	207	10	7	14,5		4
53	11,0	119	211		5	14,7	16	3
52	11,1	118	214	9	4	14,8		
51	11,2	116	216		2	15,0		2
50	11,3	114	221	8	2	15,1	15	
49	11,4	112	224			15,2		1
48	11,5	110	228	7	1	15,4	14	
47	11,6	109	231			15,5		0
46	11,8	107	235	6		15,7	13	- 1
45	11,9	105	238			15,8		
44	12,0	103	242			16,0	12	- 2
43	12,1	102	245	5		16,1		
42	12,2	100	248			16,3	11	- 3
41	12,3	98	251			16,4		
40	12,4	96	255	4		16,6	10	- 4
39	12,6	94	258			16,7		- 5
38	12,7	92	261			16,9	9	
37	12,8	90	265	3		17,0		- 6
36	12,9	89	269			17,2	8	- 7
35	13,0	88	273			17,3		- 8
34	13,1	86	276	2		17,5	7	
33	13,2	85	280			17,6		- 9
32	13,4	83	284			17,7	6	- 10
31	13,5	81	287	1		17,9		

30	13,6	79	291			18,0	5	- 11
29	13,7	77	295			18,2		- 12
28	13,8	75	298			18,3	4	
27	13,9	74	302			18,5		- 13
26	14,0	72	305			18,6	3	- 14
25	14,1	70	309			18,8		- 15
24	14,2	68	312			18,9	2	
23	14,3	67	316			19,1		- 16
22	14,4	65	319			19,2	1	- 17
21	14,5	63	322			19,4		- 18
20			325			19,5		
19	14,8	60	328					- 19
18			330			19,6		
17	15,1	57	332					- 20
16	15,2		334			19,7		
15	15,3	54	336					- 21
14			338			19,8		
13	15,4	51	340					- 22
12						19,9		
11	15,5	49	343					- 23
10						20,0		
9	15,6	46	346					- 24
8		45	347			20,1		
7	15,7	44	348					- 25
6		43	349			20,2		
5	15,8	42	350					- 26
4		41						
3	15,9	40	351			20,3		- 27
2		39						
1								

CHŁOPCY 7 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,8		109					24
99		199	110				38	
98			111			9,7		
97		198	112	26				
96	6,9		113					
95		197	114			9,8		
94		196	115				37	23
93	7,0	195	116					
92		194	117			9,9		
91		193	118	25				
90	7,1	192	119				36	
89		191	120			10,0		22
88	7,2	190	121					

87		189	122			10,1	35	
86	7,3	188	123	24				
85			124			10,2		21
84	7,4	185	126				34	
83			127			10,3		
82	7,5	182	128	23			33	20
81			129			10,4		
80	7,6	179	130	22	60		32	19
79	7,7	177	132		58	10,5		18
78	7,8	175	134	21	56	10,6	31	
77	7,9	173	136		54	10,7		17
76	8,0	171	138	20	52	10,8	30	16
75	8,1	169	140		50	10,9		
74	8,2	167	142	19	48	11,1	29	15
73	8,4	166	144		46	11,2		14
72	8,5	164	146	18	44	11,4	28	
71	8,6	162	148		42	11,5		13
70	8,7	160	150	17	40	11,6	27	12
69	8,8	158	152		38	11,8		
68	8,9	156	154	16	36	11,9	26	11
67	9,0	154	156		34	12,1		10
66	9,1	153	159	15	32	12,2	25	
65	9,2	151	162		30	12,4		9
64	9,3	149	165	14	28	12,5	24	
63	9,5	147	167		26	12,6		8
62	9,6	145	170	13	24	12,8	23	
61	9,7	143	172		23	12,9		7
60	9,8	141	174	12	22	13,1	22	6
59	9,9	139	177		20	13,2		
58	10,0	137	180	11	18	13,4	21	5
57	10,1	136	184		17	13,5		
56	10,2	134	187		16	13,6	20	4
55	10,3	132	190	10	14	13,8		3
54	10,5	130	193		13	14,0	19	
53	10,6	128	197		12	14,1		2
52	10,7	126	200	9	11	14,2	18	
51	10,8	124	203			14,3		1
50	10,9	122	206	8	10	14,5	17	0
49	11,0	120	210		9	14,6		
48	11,1	118	213	7	8	14,8	16	- 1
47	11,2	117	216		7	14,9		
46	11,3	116	220	6	6	15,1	15	- 2
45	11,5	114	223		5	15,2		
44	11,6	112	226			15,4	14	- 3
43	11,7	110	229	5	4	15,5		
42	11,8	108	233			15,6	13	- 4
41	11,9	106	236		3	15,8		
40	12,0	104	239	4		15,9	12	- 5
39	12,1	102	242			16,1		
38	12,2	101	246		2	16,2	11	- 6
37	12,3	99	249	3		16,4		
36	12,5	97	252			16,5	10	- 7
35	12,6	95	256		1	16,6		- 8
34	12,7	93	259	2		16,8	9	
33	12,8	91	262			16,9		- 9

32	12,9	89	265			17,1	8	- 10
31	13,0	87	269	1		17,2		
30	13,1	85	271			17,4	7	- 11
29	13,2	83	275			17,5		
28		81	278			17,6	6	- 12
27	13,3	79	282			17,8		
26		77	285			17,9	5	- 13
25	13,4	75	288			18,1		
24		73	292			18,2	4	- 14
23	13,5	71	295			18,4		
22		69	298			18,5	3	- 15
21	13,6		302			18,6		
20		66	305			18,8	2	-16
19	13,7					18,9		
18		63	308			19,0	1	- 17
17						19,1		
16	13,8	60	311			19,2		- 18
15		59				19,3		
14		58	314			19,4		
13	13,9	57	315			19,5		- 19
12		56	316					
11			317			19,6		
10	14,0	55	318					- 20
9			319			19,7		
8		54	320					
7	14,1					19,8		- 21
6		53	321					
5						19,9		
4	14,2		322					- 22
3		52				20,0		
2			323					
1						20,1		- 23

DZIEWCZĘTA 8 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,5	204				9,6		
99		203	102				39	25
98		202						
97		201				9,7		
96	7,6	200	103	25				
95		199				9,8	38	
94		198						24
93			104			9,9		
92	7,7	195						
91				24		10,0	37	
90		192	105					
89	7,8					10,1		23
88		189	106				36	
87						10,2		

86	7,9	186	107	23				
85			108			10,3	35	
84		183	109					22
83	8,0		110			10,4	34	
82		180	112	22				
81	8,1		115			10,5	33	21
80		177	117		60	10,6		
79	8,2	175	119	21	58	10,7	32	20
78		174	122		56	10,8		19
77	8,3	172	125		53	10,0	31	
76		170	128	20	50	11,1		18
75	8,4	168	131		47	11,3	30	
74		166	134		43	11,4		17
73	8,5	164	137	19	41	11,5	29	16
72		163	140		39	11,7		
71	8,6	161	143		36	11,8	28	15
70	8,7	159	146	18	34	12,0		14
69	8,8	157	149		32	12,1	27	
68	9,0	155	152		31	12,2		13
67	9,1	153	155	17	29	12,3	26	
66	9,2	151	159		27	12,5		12
65	9,3	150	162		25	12,6	25	11
64	9,4	148	165	16	23	12,7		
63	9,5	146	168		21	12,9	24	10
62	9,6	144	172	15	20	13,0	23	9
61	9,7	142	175		18	13,1		
60	9,8	140	178	14	16	13,3	22	8
59	9,9	138	181		15	13,4		
58	10,0	137	185	13	13	13,5	21	7
57	10,1	135	188		12	13,7		6
56	10,3	133	191	12	11	13,8	20	
55	10,4	131	195		10	14,0		5
54	10,5	129	198	11	8	14,1	19	
53	10,6	127	201		6	14,2		4
52	10,7	126	204	10	5	14,4	18	3
51	10,8	124	208		3	14,5		
50	10,9	122	211			14,6	17	2
49	11,0	120	214	9	2	14,7		1
48	11,1	118	217			14,9	16	
47	11,2	116	221		1	15,0		0
46	11,3	114	224	8		15,1	15	- 1
45	11,4	112	227			15,3		
44	11,5	110	231	7		15,4	14	- 2
43	11,7	108	234			15,5		
42	11,8	106	237	6		15,7	13	- 3
41	11,9	104	240			15,8		
40	12,0	102	244			16,0	12	- 4
39	12,1	100	247	5		16,1		- 5
38	12,2	98	250			16,2	11	
37	12,3	96	253			16,3		- 6
36	12,4	94	257	4		16,5	10	
35	12,5	92	260			16,6		- 7
34	12,6	90	263	3		16,7	9	- 8
33	12,7	88	267			16,8		
32	12,8	86	270	2		16,9	8	- 9

31	13,0	84	273					- 10
30	13,1	82	276			17,0	7	
29	13,2		280					- 11
28	13,3	79	283	1		17,1	6	- 12
27	13,4		286					
26	13,5	76	290			17,2	5	- 13
25	13,6		293					- 14
24	13,7	73	296			17,3	4	- 15
23	13,8		299					
22	13,9	70	303			17,4	3	- 16
21	14,0		306					- 17
20		67	309					- 18
19	14,3		312			17,5	2	
18		64	314					- 19
17	14,6		316			17,6		- 20
16		61	318				1	
15	14,7		320			17,7		- 21
14		58	322					
13	14,8					17,8		- 22
12		55	325					
11	14,9	54				17,9		- 23
10		53	328					
9	15,1	52	329			18,1		- 24
8		51	330					
7	15,2	50	331			18,2		- 25
6		49	332					
5	15,3	48	333			18,3		- 26
4		47	334					
3	15,4	46	335			18,4		- 27
2		45	336					
1		44	337					- 28

CHŁOPCY 8 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dloni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,5	207	103					
99						9,6	39	
98		206	104	29				
97						9,7		24
96	6,6	205	105					
95						9,8		
94		204	106				38	
93	6,7		107			9,9		
92		203	108	28				23
91			109			10,0		
90	6,8	202	110				37	
89		201	111			10,1		
88	6,9	200	112					22
87		199	113	27		10,2	36	
86	7,0	198	114					

85		197	115			10,3		21
84	7,1		117				35	
83		194	119	26		10,4		
82	7,2		121				34	20
81		191	122			10,5		
80	7,3		123	25	60		33	19
79	7,4	188	124		58	10,6		
78	7,5	186	126		56		32	18
77	7,7	184	128	24	52	10,7		17
76	7,8	182	130		51		31	
75	7,9	180	132		49	10,8		16
74	8,0	178	133	23	48		30	15
73	8,1	176	134		47	10,9		
72	8,2	174	136		46	11,0	29	14
71	8,3	172	138	22	44	11,1		
70	8,5	170	140		42	11,2	28	13
69	8,6	168	143	21	40	11,4		12
68	8,7	166	145		38	11,5	27	
67	8,8	164	147	20	36	11,7		11
66	8,9	162	149		34	11,8	26	
65	9,0	160	152	19	32	12,0		10
64	9,1	158	154		30	12,1	25	9
63	9,2	156	157	18	28	12,2		
62	9,3	154	160		26	12,3	24	8
61	9,4	152	163	17	24	12,5		
60	9,5	150	166		22	12,6	23	7
59	9,6	148	169		20	12,8		6
58	9,7	146	172	16	19	12,9	22	
57	9,8	144	175		18	13,0		5
56	9,9	142	178	15	17	13,2	21	4
55	10,0	140	182		16	13,3		
54	10,1	138	185	14	15	13,4	20	3
53	10,2	136	188		14	13,6		2
52	10,3	134	191	13	13	13,7	19	
51	10,4	132	194		12	13,9		1
50	10,5	130	198	12	11	14,0	18	0
49	10,6	128	201		10	14,1		
48	10,7	126	204	11	9	14,3	17	- 1
47	10,8	124	207		8	14,4		
46	10,9	122	210	10		14,6	16	- 2
45	11,0	120	213		7	14,7		
44	11,1	118	217	9		14,8	15	- 3
43	11,2	116	220		6	15,0		
42	11,3	114	223	8		15,1	14	- 4
41	11,4	112	226		5	15,2		- 5
40	11,5	110	229	7		15,4	13	
39	11,6	108	232		4	15,5		- 6
38	11,7	106	236	6		15,6	12	- 7
37	11,8	104	240		3	15,8		
36	11,9	102	243	5		15,9	11	- 8
35	12,0	100	247			16,0		
34	12,1	98	250	4	2	16,2	10	- 9
33	12,2	96	253			16,3		- 10
32	12,3	94	256	3		16,5		
31	12,4	92	260		1	16,6	9	- 11

30	12,5	90	263	2		16,8		
29	12,6	88	266			16,9	8	- 12
28		86	270			17,0		- 13
27	12,7	84	274	1		17,2	7	
26		82	277			17,3		- 14
25	12,8	80	280			17,4	6	- 15
24			283					
23	12,9	77	286			17,5	5	- 16
22			288					
21	13,0	74	290			17,6	4	- 17
20			292					- 18
19	13,1	71	295			17,7		
18		70	298				3	- 19
17	13,2	69				17,8		- 20
16		68	301					
15	13,3	67				17,9	2	- 21
14		66	304					
13	13,4	65				18,0		- 22
12			307				1	
11		64	308			18,1		- 23
10	13,5		309					
9		63	310			18,2		
8								- 24
7	13,6	62	311			18,3		
6								
5		61	312			18,4		- 25
4	13,7							
3		60	313			18,5		
2								- 26
1	13,8		314			18,6		

DZIEWCZĘTA 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Siła dłoni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	7,0	209	91	28		9,2		
99		208					40	
98		207	92			9,3		25
97		206						
96	7,1	205	93			9,4		
95		204					39	
94		203	94	27		9,5		
93		202						
92	7,2	201	95			9,6		24
91		200					38	
90		199	96			9,7		
89	7,3	198	97	26				
88		197	98			9,8	37	
87		196	99					23
86	7,4	195	100			9,9		

85		194					36	
84		193	103	25		10,0		
83	7,5	192					35	22
82		191	106			10,1		
81	7,6						34	
80		188	109	24	60	10,2		21
79	7,7		112		58	10,3	33	
78		185	115		56	10,5		20
77	7,8		118	23	53	10,6	32	19
76		182	121		50	10,7		
75	7,9	180	124		47	10,9	31	18
74		178	127	22	45	11,0		17
73	8,0	176	130		42	11,1	30	
72		174	133	21	39	11,2		16
71	8,1	172	136		36	11,4	29	
70	8,2	170	139	20	34	11,5		15
69	8,3	168	142		32	11,6	28	14
68	8,4	166	145		31	11,7		
67	8,5	164	148	19	29	11,9	27	13
66	8,6	162	151		27	12,0		12
65	8,7	160	154	18	25	12,1	26	
64	8,8	158	157		23	12,2		11
63	8,9	156	160		21	12,4	25	
62	9,0	154	164	17	20	12,5		10
61	9,1	152	167		18	12,6	24	9
60	9,2	150	170	16	16	12,7		
59	9,3	148	173		15	12,9	23	8
58	9,4	146	176	15	13	13,0		
57	9,6	144	179		12	13,1	22	7
56	9,7	142	182	14	11	13,2		6
55	9,8	140	186		10	13,3	21	
54	9,9	138	189	13	8	13,5		5
53	10,1	136	192		6	13,6	20	
52	10,2	134	195	12	5	13,7		4
51	10,3	132	198		3	13,9	19	3
50	10,4	130	201		2	14,0		
49	10,5	128	204	11		14,1	18	2
48	10,6	126	207		1	14,3		1
47	10,8	124	211			14,4	17	
46	10,9	122	214	10		14,5		0
45	11,0	120	217			14,6	16	- 1
44	11,2	118	220	9		14,8		
43	11,3	116	223			14,9	15	- 2
42	11,4	114	226	8		15,0		
41	11,5	112	229			15,1	14	- 3
40	11,6	110	232			15,2		- 4
39	11,7	108	236	7		15,4	13	
38	11,8	106	239			15,5		- 5
37	11,9	104	242	6		15,6	12	- 6
36	12,0	102	245			15,8		
35	12,1	100	248			15,9	11	- 7
34	12,2	98	251	5		16,0		
33	12,3	96	254			16,1	10	- 8
32	12,4	94	257	4		16,3		- 9
31	12,5	92	260			16,4	9	

30	12,6	90	263	3		16,5		- 10
29	12,7	88	266			16,6	8	- 11
28	12,8	86	269			16,8		
27	12,9	84	272	2		16,9	7	- 12
26	13,0	82	275					
25	13,1	80	278			17,0	6	- 13
24	13,2	78	281					- 14
23	13,3	76	284	1		17,1	5	- 15
22	13,4	74	287					
21	13,5	72	290			17,2	4	- 16
20	13,6	70	293					- 17
19	13,7		296				3	
18		67	298			17,3		- 18
17	14,0		300				2	
16		64	302					- 19
15	14,3	62	304			17,4	1	
14		60	306					- 20
13	14,4	58	308					
12		57	310			17,5		- 21
11	14,5	56	312					
10		55	314					- 22
9	14,6	54	316			17,6		
8		53	318					- 23
7	14,7	52	319					
6		51	320			17,7		- 24
5	14,8	50	321					
4		49	322					- 25
3	14,9	48	323			17,8		
2		47	324					- 26
1	15,0	46	325					

CHŁOPCY 9 LAT

Punktacja	Bieg na 50 m	Skok w dal z miejsca	Bieg na 600 m	Sila dloni	Zwis na ugiętych rękach	Bieg 4x10 m	Siady z leżenia	Skłon tułowia
Pkt	s	cm	s	kG	s	s	liczba	cm
100	6,3	216					41	
99			96	32		9,0		25
98		215						
97								
96	6,4	214	97			9,1		
95							40	
94		213						24
93	6,5		98	31		9,2		
92		212						
91		211	99				39	
90	6,6	210				9,3		23
89		209	100					
88		208	101	30		9,4	38	
87	6,7	207	102					22
86		206	103			9,5		
85	6,8	205	104				37	21

84				29		9,6		
83	6,9	202	107				36	20
82						9,7		
81	7,0	199	110	28	60		35	19
80	7,1	197			59	9,8		
79	7,2	195	113	27	58	9,9	34	18
78	7,3	193			56	10,0		17
77	7,4	191	116	26	54	10,1	33	
76	7,5	189			52	10,3		16
75	7,6	187	119	25	50	10,4	32	
74	7,7	185	121		48	10,5		15
73	7,8	183	123		47	10,6	31	14
72	7,9	181	125	24	46	10,8		
71	8,0	179	127		45	10,9	30	13
70	8,1	177	130	23	44	11,0		12
69	8,2	175	133		43	11,2	29	
68	8,3	173	136	22	41	11,3		11
67	8,4	171	139		39	11,4	28	
66	8,5	169	142	21	37	11,6		10
65	8,6	167	145		35	11,7	27	9
64	8,7	165	148		33	11,8		
63	8,8	163	151	20	31	11,9	26	8
62	8,9	161	154		29	12,1		
61	9,0	159	157	19	27	12,2	25	7
60	9,1	157	160		25	12,3		6
59	9,2	155	163	18	23	12,5	24	
58	9,3	153	166		21	12,6		5
57	9,4	151	169	17	20	12,7	23	4
56	9,5	149	172		19	12,9		
55	9,6	147	175	16	18	13,0	22	3
54	9,7	145	178		17	13,1		
53	9,8	143	181	15	16	13,2	21	2
52	9,9	141	184		15	13,4		
51	10,0	139	187	14	14	13,5	20	1
50	10,1	137	190		13	13,6		0
49	10,2	135	193	13	12	13,8	19	
48	10,3	133	196		11	13,9		- 1
47	10,4	131	199	12	10	14,0	18	
46	10,5	129	202			14,2		- 2
45	10,6	127	205	11	9	14,3	17	- 3
44	10,7	125	208			14,4		
43	10,8	123	211	10	8	14,5	16	- 4
42	10,9	121	215			14,7		
41	11,0	119	219	9	7	14,8	15	
40	11,1	117	223			14,9		- 6
39	11,2	115	228	8	6	15,1	14	
38	11,3	113	232			15,2		- 7
37	11,4	111	235	7	5	15,3	13	- 8
36	11,5	109	238			15,5		
35	11,6	107	241	6	4	15,6	12	- 9
34	11,7	105	245			15,7		
33	11,8	103	249	5	3	15,8	11	- 10
32	11,9	101	252			16,0		- 11
31		99	256	4		16,1	10	
30	12,0	97	259		2	16,2		- 12

29		95	262	3		16,4	9	- 13
28	12,1	93	266			16,5		
27		91	269	2	1	16,6	8	-14
26	12,2	89	273			16,8		
25		87	276	1		16,9	7	- 15
24	12,3	85	278			17,0		- 16
23		83	280			17,1	6	
22	12,4	81	282			17,2		- 17
21			284					- 18
20	12,5	78	286			17,3	5	
19			288					- 19
18	12,6	75	290			17,4		
17			292				4	- 20
16	12,7	72	294			17,5		- 21
15		71	296					
14	12,8	70	298				3	- 22
13		69	300			17,6		
12		68	301					- 23
11	12,9		302				2	
10		67	303			17,7		
9			304					- 24
8	13,0	66					1	
7			305			17,8		
6		65						- 25
5			306					
4	13,1	64				17,9		
3			307					- 26
2								
1								

VII. OPISOWA OCENA UCZNI

1. W klasach I-III śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne są ocenami opisowymi.
2. Opisowa ocena śródroczna i roczna wynika bezpośrednio z częściowych ocen wspomagających, uzyskanych przez ucznia w ciągu półrocza lub całego roku szkolnego (tj. w pkt. II i III)

KARTA OPISOWEJ OCENY UCZNIĄ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Imię i nazwisko

Data..... Klasa..... Rok urodzenia

Uwagi zdrowotne.....

Uczestnictwo w lekcji:*

- Aktywnie i chętnie uczestniczy
- Chętnie uczestniczy
- Niechętnie uczestniczy
- Często nie ma stroju
- Inne.....

Zaangażowanie:*

- Jest twórczy i zaangażowany
- Aktywnie uczestniczy i współpracuje z kolegami
- Biernie uczestniczy
- Przeszkadza innym
- Inne.....

Wiadomości i umiejętności:*

- Zna zasady bezpieczeństwa
- Zna zasady higieny
- Zna zasady gier i zabaw ruchowych
- Nie/ przestrzega zasad bezpieczeństwa
- Nie/ przestrzega zasad higieny
- Nie/ przestrzega zasad gier i zabaw ruchowych
- Inne.....

*- właściwe podkreślić

VIII. TREŚCI KSZTAŁCENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ.

1. Higiena osobista i zdrowie, uczeń:

- ✓ Potrafi stosować podstawowe zasady higieny przed i po wysiłku fizycznym;
- ✓ Troszczy się o zdrowie i bezpieczeństwo własne i swoich kolegów;
- ✓ Wie jak należy zachowywać się w czasie ćwiczeń na sali gimnastycznej, na boisku i w terenie, aby uniknąć nieszczęśliwych wypadków;
- ✓ Wykazuje chęć niesienia pomocy w sytuacjach trudnych;
- ✓ Potrafi posługiwać się sprzętem sportowym zgodnie z jego przeznaczeniem;
- ✓ Stosuje ćwiczenia korygujące właściwą postawę ciała;
- ✓ Wymienia elementy związane z higieną osobistą i czystością odzieży;
- ✓ Wie, jak uchronić się przed zmarznięciem, przegrzaniem i nadmiernym promieniowaniem słonecznym;
- ✓ Zna zasady zdrowego odżywiania się, zagrożenia związane z samodzielnym zażywaniem leków lub innych niebezpiecznych substancji;
- ✓ Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. Sprawność motoryczna, uczeń aktywnie uczestniczy w:

- ✓ Zabawach i grach orientacyjno-porządkowych;
- ✓ Zabawach bieżnych;
- ✓ Grach i zabawach ruchowych w terenie;
- ✓ Terenowych zabawach motoryczno-dydaktycznych;
- ✓ Biegach przełajowych;
- ✓ Terenowych torach przeszkód;
- ✓ Grach drużynowych w terenie;
- ✓ Biegach krótkich: 30–60 m;
- ✓ Biegach średnich i długich: 200–600 m;
- ✓ Rzutach piłeczką palantową lub piłką lekarską (1 kg);
- ✓ Uczeń aktywnie uczestniczy w:
 - a) grach i zabawach skocznych,
 - b) grach i zabawach z mocowaniem,
 - c) zabawach i grach na czworakach,
 - d) jeździe na łyżwach,
 - e) grach i zabawach ruchowych na śniegu,

3. Różne formy rekreacyjno- sportowe, uczeń uczestniczy w:

- ✓ Zabawach i grach rzutnych;
- ✓ Zabawach i grach kopnych;
- ✓ Grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki ręcznej;
- ✓ Grach i zabawach ruchowych z elementami minikoszykówki;
- ✓ Grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki siatkowej;
- ✓ Grach i zabawach ruchowych z elementami minipiłki nożnej,

- ✓ Grzech drużynowych: w „Dwa ognie”, „Cztery ognie” „Piłka graniczna”, „Rzucanka”,
- ✓ Jeździe na łyżwach,
- ✓ Pokonywaniu naturalnego toru przeszkód;
- ✓ Wycieczkach pieszych

IX. ZAKŁADANE EFEKTY SZKOLENIA SPORTOWEGO PO ZAKOŃCZONYM I ETAPIE EDUKACYJNYM SZKOLENIA UKIERUNKOWANEGO.

Wiadomości Uczeń zna i rozumie:

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia ogólnorozwojowego,
- 2) podstawowe zasady treningu sportowego,
- 3) podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu ogólnorozwojowym,
- 4) podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku,
- 5) uproszczony model struktury zdolności motorycznych,
- 6) pojęcie techniki sportowej,
- 7) podstawowe przepisy, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 8) elementarne działania taktyczne w danym sporcie,
- 9) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami fair play,
- 10) podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych,
- 11) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

Umiejętności Uczeń potrafi:

- 1) wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe (wszechstronne),
- 2) wykonać starty sytuacyjne z różnych pozycji wyjściowych oraz bieg sprinterski po prostej,
- 3) wykonać proste formy skoków obunóż i jedenóż,
- 4) wykonać rzut, chwyt, kopnięcie, prowadzenie i kozłowanie piłki,
- 5) wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia kształtujące zwinność,
- 6) wykonać ćwiczenia zorientowane na wzmocnienie mięśni posturalnych,
- 7) samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki,
- 8) wykonać podstawowe dynamiczne i statyczne ćwiczenia rozciągające,
- 9) wykonać podstawowe ćwiczenia z wykorzystaniem płotków lekkoatletycznych,
- 10) wykonać wybrane ćwiczenia z piłką lekarską,
- 11) zaprezentować podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- 12) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny snu i higieny osobistej; jednocześnie uczeń:
- 13) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 5 sportów, przede wszystkim w warunkach (wariantach) uproszczonych.

Kompetencje społeczne. Uczeń jest gotów do:

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- 2) dokonywania prostej samooceny wykonanych zadań,
- 3) efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem,

- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia,
- 5) respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- 6) do kulturalnego kibicowania.

Szkolenie w zakresie Piłki Siatkowej 6 – 9 lat SP kl. I - III

Gry i zabawy Siatkarskie

- Uproszczony model przemieszczania
- Podania, rzuty, chwyt piłek
- Stosowanie się do przepisów i reguł gry.
- Umiejętność współpracy zespołowej.