

## § 70

1. System oceniania w PSP nr 6 w Radomsku oparty jest o system zaliczeń, które są zdobywane przez uczniów w czasie trwania nauki.
2. Uczeń oceniany jest zarówno na zajęciach wychowania fizycznego jak i na sekcjach, będących integralną częścią obowiązkowych zajęć wf.
3. Zaliczenia oceniają umiejętności techniczne z: piłki siatkowej, piłki koszykowej, piłki nożnej, dwa zaliczenia z lekkiej atletyki i zaliczenie techniczne z zajęć fakultatywnych (sekcja - pływanie).
4. Pozostałe zaliczenia dotyczą postawy ucznia na lekcjach wychowania fizycznego i na sekcji oraz jego aktywności w czasie obydwu zajęć i aktywności pozalekcyjnej uczniów.
5. Na ocenę celującą uczeń musi zdobyć zaliczenie za udział w zawodach.
6. Ocenę śródroczną i roczną wystawia się według następującej skali:
  - 1) ocena celująca  
12 - 11 zaliczeń
  - 2). Ocena bardzo dobra  
10 zaliczeń
  - 3) ocena dobra  
9 zaliczeń
  - 4) ocena dostateczna  
8 zaliczeń
  - 5) ocena dopuszczająca  
7 zaliczenia
  - 6) ocena niedostateczna  
6 i mniej zaliczeń
7. Zaliczenia społeczne obejmują:
  - 1) obecność i strój na lekcjach obowiązkowego wychowania fizycznego lub sekcji – 80 % przećwiczonych lekcji, dozwolony 2-krotny brak stroju na lekcji wychowania fizycznego i 2 razy na zajęciach do wyboru – sekcja.
  - 2) postawę społeczną ucznia i jego stosunek do ćwiczeń – jest pilny, aktywny i chętnie ćwiczy, jest zawsze przygotowany do zajęć, jego zachowanie na lekcjach nie budzi zastrzeżeń, wkłada dużo wysiłku w wykonanie powierzonych zadań, powierzone mu zadania wykonuje sumiennie, jest koleżeński, ambitny, zdyscyplinowany, systematycznie uczęszcza na zajęcia lekcyjne i pozalekcyjne, stosuje zasadę „czystej gry”, właściwie odnosi się do nauczyciela i rówieśników, troszczy się o bezpieczeństwo swoje i innych, właściwie pełni rolę zawodnika i sędziego.
  - 3) Zaliczenie z aktywności pozalekcyjnej i pozaszkolnej otrzymuje uczeń, który czyni postępy w osobistym usprawnianiu, aktywnie i systematycznie uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych szkolnych lub pozaszkolnych, bierze czynny udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych.
  - 4) Zaliczenie dodatkowe na ocenę celującą (zawody) – wyniki i osiągnięcia sportowe ucznia. Uczeń bierze udział w zawodach międzyszkolnych lub pozaszkolnych na stopniu minimum powiatu i zdobywa punktowane miejsca tzn. od I do III ( na podstawie ksera dyplomu lub potwierdzenia z klubu).

## 8. Zaliczenia techniczne na poziomie poszczególnych klas

### **Klasa IV**

#### **PIŁKA SIATKOWA**

##### **I SEMESTR**

Odbicia piłki sposobem górnym o ścianę na wysokości ok. 2m. Uczeń w dwóch próbach powinien w sumie odbić minimum 10 razy.

##### **Warunki zaliczenia:**

- prawidłowa postawa siatkarska podczas wykonywanego ćwiczenia
- prawidłowe ułożenie rąk podczas odbić piłki
- wymagana ilość odbić piłki

##### **II SEMESTR**

Odbicia piłki sposobem dolnym z rzutu nauczyciela. Nauczyciel rzuca piłkę do ucznia 10 razy na wysokość kolan, uczeń odbija piłkę sposobem dolnym na wysokość ok. 3m w kierunku nauczyciela

##### **Warunki zaliczenia:**

- prawidłowa postawa siatkarska
- prawidłowe ułożenie rąk podczas odbić piłki
- odpowiednia wysokość odbicia piłki

#### **PIŁKA KOSZYKOWA**

##### **I SEMESTR**

Kozłowanie piłki ze zmianą tempa biegu do wyznaczonych miejsc. Po chwycie piłki w jedną stronę kozłowanie prawą ręką, z powrotem lewą ręką. W biegu kozłowanie wysokie (do wysokości bioder), w marszu niższe (powyżej kolan) Ćw. zakończone podaniem piłki do nauczyciela.

##### **II SEMESTR**

Rzut z miejsca.

Uczeń wykonuje trzy próby - oceniamy technikę wykonania rzutu.

#### **PIŁKA NOŻNA**

##### **I SEMESTR**

Prowadzenie piłki po prostej na odcinku 10 metrów. Uczeń ma częsty kontakt z piłką,

minimum 10 razy na tym odcinku. Piłkę prowadzimy prostym podbiciem, palce stopy skierowane w dół. Próba wykonywana jest dwa razy prawą i lewą nogą.

## **II SEMESTR**

Prowadzenie piłki slalomem na odcinku 10 metrów ( 4 pachołków co 2 metry). Uczeń ma częsty kontakt z piłką, piłka nie może dotknąć pachołka. Piłkę prowadzimy wszystkimi częściami stopy, prawą i lewą nogą jednocześnie. Próba wykonywana jest raz.

## **LEKKA ATLETYKA**

### **I SEMESTR**

Bieg na dystansie 60 m - dziewczęta 14 s  
- chłopcy 13 s

Bieg na dystansie 300 m - dziewczęta (1.40 min.)  
- chłopcy (1.30 min )

### **II SEMESTR**

Bieg na dystansie 60 m - dziewczęta 13 s  
- chłopcy 12 s

Bieg na dystansie 600 m - dziewczęta  
600 m - chłopcy

bieg ciągły bez limitu czasu.

Dążymy do osiągnięcia takich wyników. Zaliczamy jeśli uczeń poprawi swój poprzedni wynik lub wykaże zaangażowanie w poprawę swojego rezultatu ( zliczenie plus dwie poprawki).

## **PŁYWANIE**

25m na plecach z deską lub bez deski

## **KLASA V**

### **PIŁKA SIATKOWA**

#### **I SEMESTR**

Odbicia piłki w parach sposobem obręcz górnym, siatka na wysokości 215cm.

#### **Warunki zaliczenia:**

- prawidłowa postawa siatkarska podczas wykonywanego ćwiczenia

- prawidłowe ułożenie rąk podczas odbić piłki
- minimum 10 odbić piłki (piłka nie może upaść)

## **II SEMESTR**

Zagrywka sposobem dolnym.

### **Warunki zaliczenia**

- uczeń zagrywa piłkę nad siatką w pole przeciwnika minimum 2 razy z 5 prób
- uczeń nie może przekroczyć linii końcowej boiska przed wypuszczeniem piłki z ręki

## **PIŁKA KOSZYKOWA**

### **I SEMESTR**

Podania i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu z partnerem. Uczniowie wykonują 10 podań i chwytów w ruchu.

### **II SEMESTR**

Rzut z dwutaktu z miejsca po kozłowaniu. Uczeń wykonuje trzy próby.

## **PIŁKA NOŻNA**

### **I SEMESTR**

Uczeń wykonuje podanie wewnętrzną częścią stopy, piłka toczy się po ziemi. Z odległości 10 metrów należy trafić w odwróconą ławkę gimnastyczną. Próbę wykonujemy po trzy uderzenia na każdą nogę. Zaliczeniem jest 5 trafień na 6 prób.

### **II SEMESTR**

Podania piłki na jeden kontakt o ławkę gimnastyczną. 10 uderzeń bez przyjęcia z odległości 2,3 metry, prawą i lewą nogą (minimum jedno uderzenie nogą słabszą).

## **LEKKA ATLETYKA**

### **I SEMESTR**

Bieg na dystansie 60 m - dziewczęta 13 s  
- chłopcy 12 s

Bieg na dystansie 600 m - dziewczęta 3,30 min.

600 m - chłopcy 3,20 min.

## **II SEMESTR**

Bieg na dystansie 60 m- dziewczęta 12 s  
- chłopcy 11,30 s

Bieg na dystansie 600 m - dziewczęta 3,20 min.  
1000 m - chłopcy 5,00 min.

Dążymy do osiągnięcia takich wyników. Zaliczamy jeśli uczeń poprawi swój poprzedni wynik lub wykaże zaangażowanie w poprawę swojego rezultatu ( zliczenie plus dwie poprawki).

## **PŁYWANIE**

25 m stylem grzbietowym

## **KLASAVI**

## **PIŁKA SIATKOWA**

### **I SEMESTR**

Odbicia górne i dolne piłki w parach przez siatkę. Siatka na wysokości; chłopcy 230cm, dziewczynki 215cm

#### **Warunki zaliczenia:**

- prawidłowa postawa siatkarska
- prawidłowe ułożenie rąk podczas odbić piłki
- uczniowie wykonują ćwiczenie przez 1min. Piłka może upaść, nauczyciel ocenia technikę i podejmuje decyzję co do zaliczenia

### **II SEMESTR**

Zagrywka sposobem górnym z 7 metrów siatka na wysokości 230 chłopcy, 215 cm dziewczynki.

#### **Warunki zaliczenia:**

- uczeń wykonuje 6 prób, 3 z nich muszą być prawidłowe
- uczeń zagrywa piłkę nad siatką w pole przeciwnika
- uczeń nie może przekroczyć linii końcowej boiska przed wypuszczeniem piłki z ręki

## **PIŁKA KOSZYKOWA**

### **I SEMESTR**

Poprawnie wykonany obwód ćwiczeń:

- chwyt piłki po podaniu przez nauczyciela i rozpoczęcie kozłowania

- kozłowanie po slalomie ze zmianą ręki
- zatrzymanie i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej do nauczyciela
- rzut do kosza z biegu po kozłowaniu
- zbiórka piłki z tablicy ewentualnie dobitka

Dozwolone są dwie próby wykonywania ćwiczeń

## **II SEMESTR**

Celność rzutów z półdystansu - uczeń w ciągu jednej minuty ma oddać przynajmniej trzy celne rzuty z półdystansu. Po oddanym rzucie zbiera piłkę i wykonuje ponowny rzut.

## **PIŁKA NOŻNA**

### **I SEMESTR**

Prowadzenie piłki po prostej na odcinku 10 metrów. Uczeń ma częsty kontakt z piłką, minimum 10 razy na tym odcinku. Piłkę prowadzimy prostym podbiciem, palce stopy skierowane w dół. Na końcu odcinka uczeń wykonuje podanie wewnętrzną częścią stopy, piłka toczy się po ziemi. Z odległości 10 metrów należy trafić w odwróconą ławkę gimnastyczną. Próbę wykonujemy po trzy uderzenia na każdą nogę. Zaliczeniem jest 5 trafień na 6 prób.

### **II SEMESTR**

Prowadzenie piłki slalomem na odcinku 10 metrów ( 4 pachołków co 2 metry). Uczeń ma częsty kontakt z piłką, piłka nie może dotknąć pachołka. Piłkę prowadzimy wszystkimi częściami stopy prawą i lewą nogą jednocześnie. Na końcu odcinka uczeń wykonuje podanie wewnętrzną częścią stopy, piłka toczy się po ziemi. Z odległości 10 metrów należy trafić w odwróconą ławkę gimnastyczną. Jedna poprawnie wykonana próba daje zaliczenie.

## **LEKKA ATLETYKA**

### **I SEMESTR**

Bieg na dystansie 60 m - dziewczęta 12 s  
   60 m – chłopcy 11,30 s  
 Bieg na dystansie 600 m - dziewczęta 3,20 min.  
   1000 m - chłopcy 5,00 min.

### **I SEMESTR**

Bieg na dystansie 60 m - dziewczęta 11,30 s  
60 m - chłopcy 11,15 s  
Bieg na dystansie 600 m - dziewczęta 3,10 min.  
1000 m - chłopcy 4,50 min.

Dążymy do osiągnięcia takich wyników. Zaliczamy jeśli uczeń poprawi swój poprzedni wynik lub wykaże zaangażowanie w poprawę swojego rezultatu ( zliczenie plus dwie poprawki).

## **PŁYWANIE**

25m- praca rąk do kraula z deską - dokładanka

## **KLASAVII**

### **PIŁKA SIATKOWA**

#### **I SEMESTR**

Zagrywka sposobem górnym z 9 metrów. Siatka na wysokości 230 chłopcy , 215 dziewczynki

#### **Warunki zaliczenia:**

- uczeń zagrywa piłkę nad siatką w pole przeciwnika
- uczeń wykonuje 7 prób, 3 zagrywki muszą być wykonane prawidłowo
- uczeń nie może przekroczyć linii końcowej boiska przed wypuszczeniem piłki z ręki

#### **II SEMESTR**

Łączone odbicia piłki sposobem obręcz górnym i dolnym w kole o średnicy 4 metrów

#### **Warunki zaliczenia:**

- prawidłowe ułożenie rąk i nóg podczas odbić piłki
- ćwiczenie musi być wykonane w wyznaczonym kole (piłka nie może opuścić wyznaczonego miejsca)
- suma odbić piłki minimum 10 razy (dopuszczalna jest korekta podwójnego odbicia górą lub dołem)
- ćwiczenie wykonujemy w 3 próbach,

### **PIŁKA KOSZYKOWA**

#### **I SEMESTR**

Celność rzutów z półdystansu - uczeń w ciągu jednej minuty ma oddać przynajmniej trzy celne rzuty z półdystansu. Po oddanym rzucie zbiera piłkę i wykonuje ponowny rzut.

#### **II SEMESTR**

Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone rzutem z dwutaktu po podaniu piłki przez partnera.

## **PIŁKA NOŻNA**

### **I SEMESTR**

Żonglerka piłki prostym podbiciem obunóż. Uczeń opuszcza piłkę z rąk, po odbiciu piłki o ziemię podbija ją nogą do góry maksymalnie na wysokość swojej głowy, następnie piłka odbija się ponownie o ziemię i znów następuje uderzenie prostym podbiciem drugiej nogi. Ten cykl uderzeń stopa- ziemia uczeń wykonuje 10 razy.

### **II SEMESTR**

Wymiana podań w parach po ziemi na jeden kontakt. Odległość między ćwiczącymi około 5 metrów. Razem dwadzieścia podań bez przyjęcia, obunóż, (minimum jedno podanie nogą słabszą) daje zaliczenie.

## **LEKKA ATLETYKA**

### **I SEMESTR**

Bieg na dystansie 100 m - dziewczęta 19 s  
100 m - chłopcy 18 s  
Bieg na dystansie 600 m - dziewczęta 3,10 min.  
1000 m - chłopcy 4,50 min.

### **I SEMESTR**

Bieg na dystansie 100 m - dziewczęta 18,50 s  
100 m - chłopcy 17,50 s  
Bieg na dystansie 600 m - dziewczęta 3,00 min.  
1000 m - chłopcy 4,40 min.

Dążymy do osiągnięcia takich wyników. Zaliczamy jeśli uczeń poprawi swój poprzedni wynik lub wykaże zaangażowanie w poprawę swojego rezultatu (zliczenie plus dwie poprawki).

## **PŁYWANIE**

25m kraulem

## **KLASA VIII**

## **PIŁKA SIATKOWA**

### **I SEMESTR**



Przyjęcie zagrywki sposobem dolnym do rozgrywającego (II i III strefa)

**Warunki zaliczenia:**

- nauczyciel, uczeń zagrywa lub rzuca piłkę z (7 lub 9 metrów) do ucznia po drugiej stronie siatki Siatka na wysokości 230 chłopcy , 215 dziewczynki
- uczeń na 6 zagrywek musi przyjąć prawidłowo piłkę minimum 2 razy
- piłka powinna być tak przyjęta, aby uczeń do którego nagrywana jest piłka mógł swobodnie ją odbić
- prawidłowa postawa siatkarska na boisku

**II SEMESTR**

Zbicie plasowane z piłki podrzuconej przez partnera lub nauczyciela z zastosowaniem trzykrotnego rozbiegu. Siatka na wysokości 230 chłopcy , 215 dziewczynki

**Warunki zaliczenia**

- prawidłowy naskok do piłki
- prawidłowy plas lub zbicie piłki w pole

**PIŁKA KOSZYKOWA**

**I SEMESTR**

Poprawne techniczne wykonanie rzutów do kosza: rzut osobisty, dwutakt z biegu, rzut z wyskoku.

**II SEMESTR**

Uczeń wykonuje wyminięcie przeciwnika przez obrót i wykonuje rzut do kosza z dwutaktu (dwie próby raz z lewej, raz z prawej strony).

**PIŁKA NOŻNA**

**I SEMESTR**

Strzał na bramkę głową z dorzuconej rękami piłki z odległości około 4 metrów. Uczeń nabiega na piłkę z punktu rzutu karnego, drugi uczeń stojący obok bramki na wysokości słupka dorzuca piłkę oburącz od dołu do ćwiczącego. Zaliczeniem jest trafienie piłką do bramki po strzale głową. Piłka jest uderzona przednią częścią czoła, broda przyciągnięta do klatki piersiowej. Zaliczeniem są trzy celne , poprawnie technicznie wykonane uderzenia na 5 prób.

**II SEMESTR**

Gra od 3x3 do 7x7, n-1 w grze ocenia współpracę na boisku oraz podstawowe elementy techniczne.

lub



