

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE - EDUKACIA WCZESNOSZKOLNA KLASY I-III

Ocena w edukacji wczesnoszkolnej jest opisowa, czyli nauczyciel prowadzący określony rodzaj zajęć edukacyjnych nie wystawia stopni na koniec półrocza czy roku szkolnego, tylko opisuje uzyskany przez ucznia poziom efektów edukacyjnych w określonym obszarze. Sytuacja ta dotyczy również wychowania fizycznego. W ocenie opisowej należy wskazać, w których aspektach rozwoju fizycznego, motorycznego, nauczaniu i doskonaleniu podstawowych umiejętności ruchowych czy aktywności fizycznej uczeń uzyskał postęp, które pozostały bez zmian, a które wymagają zdecydowanej poprawy.

Można jednak założyć, że ocena opisowa dokonywana jest na podstawie obiektywnych narzędzi kontroli i oceny. Trudno jest bowiem stwierdzić np. poziom rozwoju motorycznego dziecka bez przeprowadzenia chociażby najprostszego testu sprawności fizycznej. Dlatego obowiązkowe testy sprawności fizycznej pozwolą na bardziej obiektywną ocenę opisową w zakresie rozwoju fizycznego i motorycznego.

W klasach I-III przedmiot kontroli i oceny powinien obejmować:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Umiejętności ruchowe:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - przeskoki zawrotne przez ławeczkę, odbijając się z jednej lub obu nóg,
 - przejście równoważne z woreczkiem na głowie po odwróconej ławeczce,
 - kożłuje piłkę w marszu prawą lub lewą ręką,
 - chwyta piłkę oburącz i podaje piłkę jednorącz (mata piłka), oburącz (dużą piłką),
4. Wiadomości - podstawowe przepisy gier i zabaw ruchowych,
5. Bierze udział w następujących próbach sprawnościowych:
 - a) bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo – siłowo - koordynacyjnych,
 - b) 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
 - c) podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
 - d) skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV

W klasie IV szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczna (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
 - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
 - skok w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
 - pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
 - biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy.
4. Obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo – siłowo -koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo - wytrzymałościowych całego ciała,
 - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobra. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5. Ocena wybranych umiejętności ruchowych:
 - a) gimnastyka:
 - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
 - b) mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawa lub lewa noga,
 - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy,
 - c) mini koszykówka:
 - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą reki kozłującej,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,
 - d) mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu,
 - podanie jednorącz półgórne w miejscu,
 - e) mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie.
6. Wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE V

W klasie V szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Sprawność fizyczna (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
 - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
 - skok w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
 - pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
 - biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy.
4. Obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo – siłowo - koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo - wytrzymałościowych całego ciała,
 - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobra. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5. Umiejętności ruchowe:

- a) gimnastyka:
 - przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego,
 - b) mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawa lub lewa noga,
 - uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest nieruchoma),
 - c) mini koszykówka:
 - chwyt i podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu,
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca po jednym kozle),
 - mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z biegu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - e) mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki.
- ### 6. Wiadomości:
- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VI

W klasie VI szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć,
3. Sprawność fizyczna (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
 - gibskość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
 - skok w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
 - pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
 - biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy.
4. Obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo – siłowo - koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo - wytrzymałościowych całego ciała,
 - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5. Umiejętności ruchowe:
 - a) gimnastyka:
 - przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego,
 - a) mini piłka nożna:
 - prowadzenie piłki wewnętrznym podbiciem prawa lub lewa noga ze zmianą tempa i kierunku poruszania się,
 - uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy na bramkę po kilku krokach rozbiegu (piłka jest dogrywana od współwiczającego),
 - b) mini koszykówka:
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
 - rzut do kosza z dwutaktu z biegu,
 - e) mini piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu,
 - podanie jednorącz półgórne w biegu,
 - f) mini piłka siatkowa:
 - odbicie piłki sposobem oburącz dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 4-5 m od siatki,
6. Wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VII

W klasie VII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć.
3. Sprawność fizyczna (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
 - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
 - skok w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
 - pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rekach - dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
 - biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy.
4. Obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo – siłowo - koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo - wytrzymałościowych całego ciała,
 - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobra. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5. Umiejętności ruchowe:
 - a) gimnastyka:
 - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastyki,
 - b) piłka nożna:
 - prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem,
 - strzał na bramkę zewnętrznym podbiciem,
 - d) koszykówka:
 - rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie pojedynczym,
 - podania oburącz kozłem przed klatki piersiowej w biegu,
 - c) piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego,
 - podania jednorącz półgórne kozłem w biegu,
 - d) piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach,
 - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki,
6. Wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE VIII

W klasie VIII szkoły podstawowej kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność fizyczna (kontrola) - Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:
 - siła mięśni brzucha - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
 - gibkość - skłon tułowia w przód z podwyższenia,
 - skok w dal z miejsca,
 - bieg ze startu wysokiego na 50 m,
 - bieg wahadłowy na dystansie 4 razy 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
 - pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach - dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku - chłopcy,
 - biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m - dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m - chłopcy.
4. Obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):
 - bieg wahadłowy 10 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo – siłowo - koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej - Eurofit, opracowanego przez Radę Europy - służący pomiarowi zdolności wytrzymałościowych w biegu,
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo - wytrzymałościowych całego ciała,
 - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobra. Natomiast nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5. Umiejętności ruchowe:
 - a) gimnastyka:
 - prowadzi rozgrzewkę do lekcji gimnastycznej,
 - b) piłka nożna:
 - żonglerka prawa lub lewa noga,
 - prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,
 - c) koszykówka:
 - rzut z dwutaktu po kozłowaniu slalomem,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się,
 - d) piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po podaniu od współwiczającego,
 - łączone podania jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,
 - e) piłka siatkowa:
 - wystawienie piłki sposobem oburącz górnym,
 - zagrywka sposobem tenisowym z 5-6 m od siatki.
6. Wiadomości:
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test - ocena dodatkowa).