

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE (SPRAWDZIANY) Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

LEKKOATLETYKA

Bieg krótki na 100 metrów

Bieg wykonywany jest ze startu niskiego parami. Ocenie podlega czas pokonania dystansu oraz technika. Ocena według kryterium klasy, osobno oceniamy dziewczęta ,osobno chłopców.

Ocena celująca

Bezblędna technika biegu. Najlepszy wynik w klasie .

Ocena bardzo dobra

Dobra technika biegu.10% najlepszych czasów.

Ocena dobra

Dobra technika biegu.15% pozostałych najwyższych wyników.

Ocena dostateczna

Technika biegu bez większych uwag.25% z pozostałych najwyższych czasów .

Ocena dopuszczająca

Pozostałe wyniki ,bez oceny techniki biegu

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczna otrzymuje osoba ,która nie przystąpi do sprawdzianu

Błędy brane pod uwagę:

- 1.Bieg nie po prostej linii
- 2.Głowa zbyt odchylna w tył ,grzbiet wklęsły
- 3.Tułów wychylony zanadto do przodu
- 4.Tułów nie wychylony do przodu, bieg tzw. „na siedząco”.
- 5.Bieg na całych stopach.
- 6.Za szeroko stawiane stopy

Pchnięcie kulą

Ocenie podlega technika oraz odległość. Osobno oceniani są chłopcy i dziewczęta, według kryterium klasy.

Ocena celująca

Bezblędna technika pchnięcia. Najlepszy wynik w klasie .

Ocena bardzo dobra

Dobrze wykonana technika, dopuszczony 1błąd techniczny .10% najlepszych odległości.

Ocena dobra

2-3 błędy techniczne.15% pozostałych najwyższych wyników.

Ocena dostateczna

Dopuszcza się do 4 błędów technicznych.25% z pozostałych najwyższych wyników .

Ocena dopuszczająca

Pozostałe wyniki ,bez oceny techniki.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje osoba ,która nie przystąpi do sprawdzianu

Błędy brane pod uwagę:

- 1.Brak wychylenia tułowia i obniżenia środka ciężkości, rozpoczęcie doskoku zbyt wysokiej pozycji
- 2.Pchnięcie z miejsca ,bez tzw. „poślizgu”
- 3.Złe ułożenie kuli w palcach a nie w dłoni, i nie przytrzymanie jej przy szyi w dołku nadobojczykowym
- 4.Brak pracy tułowia, pchnięcie tylko siłą ręki, bez pracy mięśni tułowia
- 5.Rzut a nie pchnięcie kulą (zła praca ręki)
- 6.Za niski lot kuli
- 7.Brak „pójścia” za kulą w końcowym wysiłku

Bieg długi

Bieg wykonywany jest ze startu wspólnego, wysokiego. Ocenie podlega czas pokonania dystansu . Ocena według kryterium klasy, osobno oceniamy dziewczęta ,osobno chłopców.

Ocena celująca

Najlepszy wynik w klasie .

Ocena bardzo dobra

10% najlepszych czasów.

Ocena dobra

15% pozostałych najwyższych wyników.

Ocena dostateczna

25% z pozostałych najwyższych czasów .

Ocena dopuszczająca

Pozostałe wyniki .

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje osoba ,która nie przystąpi do sprawdzianu

Uczeń posiadający opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania intensywnego wysiłku lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń biegowych: wykonuje sprawdzian stosując formę poruszania się marsz w tempie zmiennym, dostosowanym do własnych możliwości.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marsz w tempie zmiennym. Stara się utrzymać właściwą sylwetkę , ustawienie i pracę ramion podczas marszu.

Ocena dobra – uczeń stara się dostosować intensywność wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marsz w tempie zmiennym. Występują drobne błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas marszu.

Ocena dostateczna – uczeń ma problemy z dostosowaniem intensywności wysiłku do własnych możliwości, stosując formę poruszania się marsz. Występują błędy w technice: sylwetka, ustawienie i praca ramion podczas marszu.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania sprawdzianu stosując formę poruszania się marsz.

Rzut piłą lekarską w tył

Ocenie podlega technika oraz odległość. Osobno oceniani są chłopcy i dziewczęta, według kryterium klasy.

Ocena celująca

Bezбłędna technika rzutu . Najlepszy wynik w klasie .

Ocena bardzo dobra

Dobrze wykonana technika, dopuszczony 1błąd techniczny .10% najlepszych odległości.

Ocena dobra

2-3 błędy techniczne.15% pozostałych najwyższych wyników.

Ocena dostateczna

Dopuszcza się do 4 błędów technicznych.25% z pozostałych najwyższych wyników .

Ocena dopuszczająca

Pozostałe wyniki ,bez oceny techniki.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje osoba ,która nie przystąpi do sprawdzianu

Błędy brane pod uwagę:

- 1.Brak opadu tułowia i obniżenia środka ciężkości w fazie przygotowawczej rzutu
- 2.Przekroczenie linii rzutu
- 3.Złe ułożenie piłki lekarskiej w rękach
- 4.Brak pracy tułowia, rzut siłą ramion, bez pracy mięśni tułowia
- 5.Zbyt szybkie ugięcie łokci przy wypuszczaniu piłki
- 6.Zły moment wypuszczenia piłki z rąk (ręce powinny być maksymalnie wyciągnięte nad głową)

Skok w dal techniką naturalną

Ocenie podlega technika oraz odległość skoku. Osobno oceniani są chłopcy i dziewczęta, według kryterium klasy.

Ocena celująca

Bezбłędna technika skoku. Najlepszy wynik w klasie .

Ocena bardzo dobra

Dobrze wykonana technika, dopuszcza się 1-3błędy techniczne .10% najlepszych odległości.

Ocena dobra

4-5 błędów technicznych.15% pozostałych najwyższych wyników.

Ocena dostateczna

Dopuszcza się do 7 błędów technicznych.25% z pozostałych najwyższych wyników .

Ocena dopuszczająca

Pozostałe wyniki ,bez oceny techniki.

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje osoba ,która nie przystąpi do sprawdzianu

Błędy techniczne:

- 1.Zbyt silne odchylenie tułowia do tyłu, noga odbijająca działa hamująco, brak pozycji „wysokiej” przed odbiciem i szybkiego ustawienia stopy do odbicia z belki
- 2.Zbyt wolny rozbieg ,bez przyspieszenia
- 3.Za wielkie wychylenie do przodu górnej części ciała, zła pozycja nogi wymachowej
- 4.Zbyt silne pochylenie ciała do przodu, noga wymachowa nie ma odpowiedniej pozycji do wykonania kroku
- 5.Nogi w czasie lotu nie uniesione dostatecznie wysoko dla właściwego lądowania, brak wyprostowania w momencie odbicia
- 6.Pozycja kuczna w locie, brak pozycji „wysokiej” w momencie odbicia
- 7.Stopy lądują nie w jednej linii
- 8.Kolana usztywnione w momencie lądowania, brak „resorowania” w kolanach i biodrach
- 9.Podparcie się rękami z tyłu
- 10.Stopy wylądowały za wcześnie, co skutkuje wyrzuceniem ćwiczącego do przodu.

Dostosowanie wymagań edukacyjnych z lekkiej atletyki do indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz możliwości psychofizycznych, a także zdrowotnych ucznia na podstawie stosownych opinii i zaświadczeń lekarskich:

- ❖ Wydłużenie czasu potrzebnego na opanowanie ćwiczenia.
- ❖ Możliwość wykonania sprawdzianu w późniejszym terminie.
- ❖ Pomoc nauczyciela lub innego ćwiczącego w wykonaniu ćwiczenia.
- ❖ Zwolnienie z wykonywania ćwiczenia lub niektórych jego elementów.

Uczeń posiadający opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń w trakcie zajęć przeznaczonych na naukę i doskonalenie może być oceniony za włożony wysiłek podczas lekcji, lub jeśli jest taka potrzeba zostaje zwolniony z wykonywania danych ćwiczeń lub sprawdzianu.

GIMNASTYKA

Przewrót w tył o prostych nogach do rozkroku.

Uczeń wykonuje ćwiczenie od postawy początkowej do postawy końcowej.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie, zachowuje płynność i estetykę ruchu.

Ocena bardzo dobra

Uczeń wykonuje przewrót we właściwym tempie, można zauważyć niewielkie uchybienia w płynności i estetyce jego ruchu, dopuszcza się 1 błąd techniczny

Ocena dobra

Uczeń wykonuje ćwiczenie w wolniejszym tempie, może popełnić dwa błędy techniczne

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje przewrót w wolnym tempie, popełnia do 4 błędów technicznych,

Ocena dopuszczająca

Uczeń nie zachowuje płynności ruchu, podczas ćwiczenia robi więcej niż 4 błędy techniczne.

Ocena niedostateczna

Uczeń odstąpi od wykonania ćwiczenia.

Błędy techniczne:

1. Nie zaznaczenie postawy początkowej i końcowej ćwiczenia.
2. Ugięte nogi w kolanach.
3. Nieprawidłowe ułożenie rąk na materacu.
4. Przewrót z odchyloną głową na bok, położenie łokcia lub łokci na materac.
5. Niesymetryczny rozkrok.
6. Złączenie nóg, wykonane podskokiem w postawie wysokiej.
7. Brak cechy (naciągnięcie palców stóp) w trakcie całego ćwiczenia.
8. Przewrót wykonany na barku.

Przewrót w przód z postawy wysokiej

Uczeń wykonuje ćwiczenie od postawy początkowej do postawy końcowej.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie we właściwym, dynamicznym tempie, wszystkie elementy wykonane prawidłowo technicznie.

Ocena bardzo dobra

Uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie, dopuszczalny 1 błąd techniczny.

Ocena dobra

Uczeń wykonuje ćwiczenie w średnim, równym tempie, dopuszczalne 2 błędy techniczne.

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje ćwiczenie w średnim, nierównym tempie, dopuszczalne 4 błędy techniczne.

Ocena dopuszczająca

Uczeń ćwiczenie wolno lub bardzo wolno, duża liczba błędów technicznych.

Ocena niedostateczna

Uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia

Błędy techniczne:

1. Brak postawy wyjściowej i końcowej.
2. Brak odbicia obunóż
3. Zgięte nogi w stawie kolanowym.
4. Brak fazy lotu
5. Przechylenie głowy na bok
6. Nieprawidłowe ustawienie rąk na materacu.
7. Rozłączone nogi w pierwszej fazie przewrotu.
8. Niesymetryczny przewrót.
9. Podpór jednorącz lub oburącz po przewrocie
10. Niepotrzebne ruch ciała w czasie ćwiczenia.

Stanie na głowie

Uczeń wykonuje ćwiczenie od postawy początkowej do postawy końcowej.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje stanie na głowie samodzielnie. Nogi proste, złączone, palce obciągnięte, tułów napięty. Prawidłowy powrót do postawy.

Ocena bardzo dobra

Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie, nogi proste, złączone. Powrót do postawy.

Ocena dobra

Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie. Do zachowania równowagi potrzebuje podparcia.

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje ćwiczenie z pomocą nauczyciela.

Ocena dopuszczająca

Uczeń próbuje wykonać ćwiczenie.

Ocena niedostateczna

Uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia

Błędy techniczne:

1. Brak postawy wyjściowej i końcowej.
2. Złe ułożenia rąk na materacu.
3. Brak cechy i napięcia ciała
4. Złe ułożenie głowy.
5. Ugięte kończyny dolne
6. Brak stabilności ciała.

Stanie na rękach.

Uczeń wykonuje ćwiczenie od postawy początkowej do postawy końcowej.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje stanie na rękach przy drabinkach samodzielnie. Nogi proste, złączone, palce obciążone. Prawidłowy powrót do postawy.

Ocena bardzo dobra

Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie, nogi proste, złączone. Powrót do postawy.

Ocena dobra

Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie.

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje ćwiczenie z pomocą nauczyciela.

Ocena dopuszczająca

Uczeń próbuje wykonać ćwiczenie.

Ocena niedostateczna

Uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia

Błędy techniczne:

1. Brak postawy wyjściowej(unik podparty) i końcowej.
2. Złe ułożenia rąk na materacu.
3. Brak cechy i napięcia ciała
4. Ugięte kończyny górne
5. Ugięte kończyny dolne
6. Brak stabilności ciała.

Skok kuczny przez 5 części skrzyni.

Uczeń wykonuje ćwiczenie od postawy początkowej do postawy końcowej.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje skok kuczny, odbicie obunóż, lądowanie obunóż, obciążone palce, odmach, zachowuje cechy gimnastyczne, prawidłowe ułożenia rąk na przyrządzie

Ocena bardzo dobra

Uczeń wykonuje skok obunóż, lądowanie obunóż, obciążone palce, skok symetryczny.

Ocena dobra

Uczeń wykonuje skok obunóż, symetrycznie.

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie.

Ocena dopuszczająca

Uczeń próbuje wykonać ćwiczenie.

Ocena niedostateczna

Uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia

Błędy techniczne:

1.Brak poszczególnych elementów skoku (rozbieg ,odbicie ,lot i lądowanie)

Skok rozkroczny przez kozła

Uczeń wykonuje ćwiczenie od postawy początkowej do postawy końcowej.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje skok rozkroczny, odbicie obunóż, lądowanie obunóż, odmach, zachowuje cechy gimnastyczne, prawidłowe ułożenia rąk na przyrządzie

Ocena bardzo dobra

Uczeń wykonuje skok obunóż, lądowanie obunóż, skok symetryczny.

Ocena dobra

Uczeń wykonuje skok obunóż, symetrycznie.

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie.

Ocena dopuszczająca

Uczeń próbuje wykonać ćwiczenie.

Ocena niedostateczna

Uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia

Błędy techniczne:

- 1.Brak poszczególnych elementów skoku (rozbieg ,odbicie ,lot i lądowanie)
- 2.Złe ułożenie rąk na przyrządzie.
- 3.Bieg po odskoczni.
- 4.brak odbicia obunóż z odskoczni.
- 5.Złe lądowanie.

Wymyk przodem na niskim drążku / do podporu przodem /

Uczeń wykonuje ćwiczenie od postawy początkowej do postawy końcowej.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje wymyk przodem samodzielnie do podporu przodem. Nogi proste w stawie kolanowym, cecha gimnastyczna. Powrót do postawy odmykiem.

Ocena bardzo dobra

Uczeń wykonuje ćwiczenie samodzielnie do podporu przodem. Powrót do postawy odmykiem.

Ocena dobra

Uczeń wykonuje ćwiczenie z minimalną pomocą nauczyciela do podporu przodem. Powrót do postawy odmykiem.

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje ćwiczenie z pomocą nauczyciela.

Ocena dopuszczająca

Uczeń próbuje wykonać ćwiczenie.

Ocena niedostateczna

Uczeń nie przystąpi do wykonania ćwiczenia.

Błędy techniczne:

- 1.Chwyt drążka podchwycem a nie nachwytem.
- 2.Ugięte kończyny w stawie kolanowym
3. Brak cechy gimnastycznej.
- 4.Brak postawy początkowej i końcowej.
5. Zbyt szybki powrót odmykiem.

Dostosowanie wymagań edukacyjnych gimnastyki do indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz możliwości psychofizycznych, a także zdrowotnych ucznia na podstawie stosownych opinii i zaświadczeń lekarskich:

- ❖ Wydłużenie czasu potrzebnego na opanowanie ćwiczenia.
- ❖ Możliwość wykonania sprawdzianu w późniejszym terminie.

- ❖ Pomoc nauczyciela lub innego ćwiczącego w wykonaniu ćwiczenia.
 - ❖ Zwolnienie z wykonywania ćwiczenia lub niektórych jego elementów.
- Uczeń posiadający opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń w trakcie zajęć przeznaczonych na naukę i doskonalenie może być oceniony za włożony wysiłek podczas lekcji, lub jeśli jest taka potrzeba zostaje zwolniony z wykonywania danych ćwiczeń lub sprawdzianu.

PIŁKA SIATKOWA

Odbicia sposobem górnym

Ocenie podlega technika oraz ilości odbić.

Ocena celująca

Bez błędna technika 25 odbić. Test wykonany w wyznaczonym miejscu, np: w kole

Ocena bardzo dobra

Dobrze wykonana technika 20 odbić, dopuszcza się 1-2 błędy techniczne

Ocena dobra

15 odbić ,do 3 błędów technicznych.

Ocena dostateczna

10 odbić i do 4 błędów technicznych

Ocena dopuszczająca

6 odbić ,po wyżej 4 błędów

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje osoba ,która nie przystąpi do sprawdzianu

Błędy techniczne:

- 1.Odbicia na prostych nogach
- 2.Brak koszyka siatkarskiego
- 3.Długi kontakt z piłką
- 4.Piłka odbijana nasadą dłoni
- 5.Łokcie skierowane do wewnątrz
- 6.Brak wyprost ramion po odbiciu
- 7.Piłka niesiona
- 8.Wyprost palców w czasie odbicia

Zagrywka dolna

Ocenię podlega technika wykonania zagrywki oraz ilości udanych zagrywek.

Ocena celująca

Bez błędna technika i 10 zagrywek trafionych w wyznaczone miejsce (np. materac) wyznaczone przez ucznia

Ocena bardzo dobra

Dobrze wykonana technika 10 zagrywek, dopuszcza się 1 błąd techniczny

Ocena dobra

10 zagrywek, do 3 błędów technicznych.

Ocena dostateczna

10 zagrywek, do 4 błędów technicznych

Ocena dopuszczająca

1-2 zagrywek, powyżej 4 błędów

Ocena niedostateczna

Oceny niedostateczną otrzymuje osoba, która nie przystąpi do sprawdzianu

Błędy techniczne:

1. Przekroczenie linii końcowej
2. Nieprawidłowy wyrok
3. Uderzenie piłki kantem dłoni
4. Uderzenie piłki zbyt lekko

Odbicia sposobem dolnym

Ocenię podlega technika oraz ilości odbić.

Ocena celująca

Bez błędna technika 25 odbić. Test wykonany w wyznaczonym miejscu, np: w kole

Ocena bardzo dobra

Dobrze wykonana technika 20 odbić, dopuszcza się 1-2 błędy techniczne

Ocena dobra

15 odbić, do 3 błędów technicznych.

Ocena dostateczna

10 odbić i do 4 błędów technicznych

Ocena dopuszczająca

6 odbić, powyżej 4 błędów

Ocena niedostateczna

Oceny niedostateczną otrzymuje osoba, która nie przystąpi do sprawdzianu

Błędy techniczne:

1. Odbicia na prostych nogach

2. Odbicie dłońmi
3. Zgięte ramie przy odbiciu
4. Odbicie ramieniem

Zagrywka tenisowa

Ocenie podlega technika wykonania zagrywki oraz ilości udanych zagrywek.

Ocena celująca

Bez błędna technika i 5 zagrywek trafionych w wyznaczone miejsce (np. materac)

Ocena bardzo dobra

Dobrze wykonana technika 5 zagrywek, dopuszcza się 1 błąd techniczny

Ocena dobra

4 zagrywki, do 3 błędów technicznych.

Ocena dostateczna

3 zagrywki, do 4 błędów technicznych

Ocena dopuszczająca

1-2 zagrywki, powyżej 4 błędów

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje osoba, która nie przystąpi do sprawdzianu

Błędy techniczne:

1. Przekroczenie linii końcowej
2. Opuszczane dłoni
3. Podrzut piłki za głowę
4. Uderzenie piłki nasadą dłoni

Cykle siatkarskie

Ocenie podlega technika oraz ilości odbić.

Ocena celująca

Bez błędna technika 25 odbić. Test wykonany w wyznaczonym miejscu, np: w kole

Ocena bardzo dobra

Dobrze wykonana technika 20 odbić, dopuszcza się 1-2 błędy techniczne

Ocena dobra

15 odbić, do 3 błędów technicznych.

Ocena dostateczna

10 odbić i do 4 błędów technicznych

Ocena dopuszczająca

6 odbić, powyżej 4 błędów

Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje osoba ,która nie przystąpi do sprawdzianu

Błędy techniczne:

- 1.Odbicia na prostych nogach
- 2.Odbicia piłki nisko
- 3.Błąd podwójnego odbicia np. sposobem dolnym
- 4.Brak koordynacji odbić

Dostosowanie wymagań edukacyjnych z piłki siatkowej do indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz możliwości psychofizycznych, a także zdrowotnych ucznia na podstawie stosownych opinii i zaświadczeń lekarskich:

- ❖ Wydłużenie czasu potrzebnego na opanowanie ćwiczenia.
- ❖ Możliwość wykonania sprawdzianu w późniejszym terminie.
- ❖ Pomoc nauczyciela lub innego ćwiczącego w wykonaniu ćwiczenia.
- ❖ Zwolnienie z wykonywania ćwiczenia lub niektórych jego elementów.

Uczeń posiadający opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń w trakcie zajęć przeznaczonych na naukę i doskonalenie może być oceniony za włożony wysiłek podczas lekcji, lub jeśli jest taka potrzeba zostaje zwolniony z wykonywania danych ćwiczeń lub sprawdzianu.

PIŁKA KOSZYKOWA

Dwutakt

Ocena celująca

Uczeń wykonuje rzut z dwutaktu poprzedzony kozłowaniem, płynnie we właściwym tempie z odpowiednią techniką, zakończony celnym rzutem do kosza, zgodnie z przepisami gry.

Ocena bardzo dobra

Uczeń wykonuje rzut z dwutaktu poprzedzony kozłowaniem płynnie, nieco za wolno, poprawnie technicznie, dopuszczalny 1 błąd techniczny, rzut zgodnie z przepisami gry.

Ocena dobra

Uczeń wykonuje rzut z dwutaktu poprzedzony kozłowaniem wolno, dopuszczalne 2 błędy techniczne, dwutakt wykonany w miarę poprawnie zgodnie z przepisami gry.

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje rzut z dwutaktu poprzedzony kozłowaniem wolno, dopuszczalne 4 błędy techniczne, dwutakt wykonany w miarę poprawnie zgodnie z przepisami gry.

Ocena dopuszczająca

Uczeń wykonuje rzut z dwutaktu poprzedzony kozłowaniem w wolnym lub bardzo wolnym tempie, duża liczba błędów technicznych, błędy „kroków” i piłki „noszonej”, stara się zachować przepisy gry.

Ocena niedostateczna

Uczeń odstąpi od wykonania ćwiczenia

Błędy techniczne:

1. Nieprawidłowa odległość od tablicy
2. Skok w przód
3. Mało dynamiczne kozłowanie
4. Nieprawidłowy dwutakt z prawej lub lewej strony
5. Nieprawidłowe ułożenie rąk na piłce,
6. Błąd piłki „noszonej”
7. Błąd „kroków”
8. Nie wyprostowanie ręki przy rzucie do kosza
9. Brak uderzenia piłki o tablicę
10. Brak zaznaczonego nadgarstka przy rzucie.

Koszykarski tor przeszkód.

Uczeń wykonuje bieg z kozłowaniem po prostej, podanie oburącz, chwyt piłki, kozłowanie w slalomie składającym się z 5 słupków zakończony rzutem z dwutaktu.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym, dynamicznym tempie, wszystkie elementy wykonane prawidłowo technicznie, trafia do kosza, zgodnie z przepisami gry

Ocena bardzo dobra

Uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie, zgodnie z przepisami gry, dopuszczalny 1 błąd techniczny, zgodnie z przepisami gry

Ocena dobra

Uczeń wykonuje ćwiczenie w średnim tempie, dopuszczalne 2 błędy techniczne, zachowuje przepisy gry

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje ćwiczenie w średnim tempie, dopuszczalne 4 błędy techniczne, zachowuje przepisy gry

Ocena dopuszczająca

Uczeń ćwiczenie wolno lub bardzo wolno, duża liczba błędów technicznych, stara się zachować przepisy gry

Ocena niedostateczna

Uczeń odstąpi od wykonania ćwiczenia

Błędy techniczne:

1. Nieprawidłowa postawa przy kozłowaniu
2. Kozłowanie piłki bez zmiany ręki kozłującej
3. Mało dynamiczne kozłowanie
4. Nieprawidłowa wysokość i częstotliwość kozłowania
5. Brak wyskoku przy rzucie
6. Błąd piłki „noszonej”
7. Błąd „kroków”
8. Rzut dwoma rękami
9. Brak uderzenia piłki o tablicę
10. Brak wyprostowania ręki przy rzucie
11. Podanie piłki jednorącz

Kozłowanie piłki w slalomie, rzut do kosza po zatrzymaniu.

Uczeń wykonuje slalom między 5 stojakami z kozłowaniem prawą i lewą ręką, po ominięciu ostatniego stojaka wykonuje rzut do kosza w wyskoku, uderzając piłką o tablicę.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje kozłowanie i rzut do kosza po zatrzymaniu we właściwym tempie, wszystkie elementy wykonane prawidłowo technicznie, trafia do kosza, zgodnie z przepisami gry

Ocena bardzo dobra

Uczeń wykonuje kozłowanie i rzut do kosza po zatrzymaniu we właściwym dynamicznym tempem, zgodnie z przepisami gry, dopuszczalny 1 błąd techniczny, zgodnie z przepisami gry

Ocena dobra

Uczeń wykonuje kozłowanie i rzut do kosza po zatrzymaniu w średnim tempie, dopuszczalne 2 błędy techniczne, zachowuje przepisy gry

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje kozłowanie i rzut do kosza po zatrzymaniu w średnim tempie, dopuszczalne 4 błędy techniczne, zachowuje przepisy gry

Ocena dopuszczająca

Uczeń wykonuje kozłowanie i rzut do kosza po zatrzymaniu wolno lub bardzo wolno, duża liczba błędów technicznych, stara się zachować przepisy gry

Ocena niedostateczna

Uczeń odstąpi od wykonania ćwiczenia

Błędy techniczne:

1. Nieprawidłowa postawa przy kozłowaniu
2. Kozłowanie piłki bez zmiany ręki kozłującej
3. Mało dynamiczne kozłowanie
4. Nieprawidłowa wysokość i częstotliwość kozłowania
5. Brak wyskoku przy rzucie
6. Błąd piłki „noszonej”
7. Błąd „kroków”
8. Rzut dwoma rękami
9. Brak uderzenia piłki o tablicę
10. Brak wyprostowania ręki przy rzucie

Rzuty osobiste

Uczeń wykonuje 10 rzutów z linii rzutów osobistych. Przysługują dwie próby. Oceniana jest większa skuteczność.

Ocena celująca

8 trafionych na 10 rzutów

Ocena bardzo dobra

6 trafionych na 10 rzutów

Ocena dobra

4 trafionych na 10 rzutów

Ocena dostateczna

2-3 trafione na 10 rzutów

Ocena dopuszczająca

1 trafienie na 10 rzutów

Ocena niedostateczna

Uczeń odstąpi od wykonania ćwiczenia

Rzuty do kosza w biegu.

Uczeń wykonuje kozłowanie piłki z linii rzutów za trzy punkty, rzuca do kosza.

W przypadku nie trafienia do kosza powtarza rzuty do skutku. Po zebraniu piłki wraca, kozłując na linię rzutów za trzy punkty, powtarza ćwiczenie zgodnie z przepisami gry. Ocenie podlega skuteczność w czasie 60 sekund. Uczniowi przysługują dwie próby z których lepsza jest oceniana. Jeden błąd „noszenia” piłki lub „kroków” powoduje obniżenie o połowę oceny.

Ocena celująca

dziewczęta 10 rzutów, chłopcy 12 rzutów

Ocena bardzo dobra

dziewczęta 8 rzutów, chłopcy 10 rzutów

Ocena dobra

dziewczęta 6 rzutów, chłopcy 8 rzutów

Ocena dostateczna

dziewczęta 4 rzuty, chłopcy 6 rzutów

Ocena dopuszczająca

dziewczęta 2 i mniej niż 2 rzuty, chłopcy 4 i mniej niż 4 rzuty

Ocena niedostateczna

Uczeń odstąpi od wykonania ćwiczenia

Szybki atak w parach.

Uczniowie wykonują szybki atak w parach kończąc rzutem z dwutaktu.

Ocena celująca

Uczeń wykonuje podania w biegu oburącz, rzut z dwutaktu płynnie we właściwym tempie z odpowiednią techniką, zakończony celnym rzutem do kosza, zgodnie z przepisami gry.

Ocena bardzo dobra

Uczeń wykonuje podania w biegu oburącz, rzut z dwutaktu płynnie, nieco za wolno, poprawnie technicznie, dopuszczalny 1 błąd techniczny, rzut zgodnie z przepisami gry.

Ocena dobra

Uczeń wykonuje podania w biegu oburącz, rzut z dwutaktu wolno, dopuszczalne 2 błędy techniczne, dwutakt wykonany w miarę poprawnie zgodnie z przepisami gry.

Ocena dostateczna

Uczeń wykonuje podania w biegu oburącz, rzut z dwutaktu wolno, dopuszczalne 4 błędy techniczne, dwutakt wykonany w miarę poprawnie zgodnie z przepisami gry.

Ocena dopuszczająca

Uczeń wykonuje podania w biegu oburącz, rzut z dwutaktu w wolnym lub bardzo wolnym tempie, duża liczba błędów technicznych, błędy „kroków”, stara się zachować przepisy gry.

Ocena niedostateczna

Uczeń odstąpi od wykonania ćwiczenia

Błędy techniczne:

1. Nieprawidłowa odległość od tablicy
2. Skok w przód przy rzucie
3. Podania jednorącz
4. Nieprawidłowy dwutakt z prawej lub lewej strony
5. Niskie tempo ćwiczenia
6. Niedokładne podania
7. Błąd „kroków”
8. Nie wyprostowanie ręki przy rzucie do kosza
9. Brak uderzenia piłki o tablicę
10. Brak zaznaczonego nadgarstka przy rzucie

Dostosowanie wymagań edukacyjnych z piłki koszykowej do indywidualnych potrzeb rozwojowych oraz możliwości psychofizycznych, a także zdrowotnych ucznia na podstawie stosownych opinii i zaświadczeń lekarskich:

- ❖ Wydłużenie czasu potrzebnego na opanowanie ćwiczenia.
- ❖ Możliwość wykonania sprawdzianu w późniejszym terminie.
- ❖ Pomoc nauczyciela lub innego ćwiczącego w wykonaniu ćwiczenia.
- ❖ Zwolnienie z wykonywania ćwiczenia lub niektórych jego elementów.

Uczeń posiadający opinię lekarza o ograniczonych możliwościach wykonywania lub przeciwwskazaniach do wykonywania ćwiczeń w trakcie zajęć przeznaczonych na naukę i doskonalenie może być oceniony za włożony wysiłek podczas lekcji, lub jeśli jest taka potrzeba zostaje zwolniony z wykonywania danych ćwiczeń lub sprawdzianu.