

Jak oceniamy młodych sportowców?

KARTA INFORMACYJNA DLA UCZNIÓW

Rok szkolny: 2024/2025

1. **Nauczyciel:** mgr Sylwia Grytz, mgr Paweł Kobielus, mgr Grzegorz Pyrchala
2. **Przedmiot:** Wychowanie Fizyczne
3. **Klasa:** IV-VIII
4. **Co powinieneś przynieść na lekcje:** zamienne obuwie sportowe (tenisówki), skarpetki, białą koszulkę i spodenki sportowe (w razie ćwiczeń w terenie możesz przynieść dres).
5. **Jak i kiedy będziemy sprawdzać Wasze umiejętności:**

Dyscyplina Sportu	Co oceniamy?	Kiedy oceniamy?	Klasa:											
			4 dz	4 ch	5 dz	5 ch	6 dz	6 ch	7 dz	7 ch	8 dz	8 ch		
lekkoatletyka	-biegi przełajowe	I semestr	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	-rzut piłeczką palant.	II semestr	X	X	X	X	X	X						
	-bieg na 60 m		X	X	X	X	X	X						
	-bieg na 100m		X		X		X			X	X	X	X	
	-bieg na 600 m		X		X		X			X		X		
	-bieg na 800m			X		X		X		X		X		
	-bieg na 1000 m		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- skok w dal		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
- pchnięcie kulą		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
piłka ręczna	-technika podań i chwytów	I semestr	X	X	X	X								
	-rzut z miejsca do bramki		X	X										
	-rzut z wysokości				X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	-rzut po wykonaniu zwodu									X	X	X	X	
piłka koszykowa	-technika kozłowania	I semestr	X	X	X	X								
	-rzuty z miejsca do kosza	I semestr	X	X	X	X	X	X						
	-rzut z biegu (dwutakt)	II semestr					X	X	X	X	X	X	X	
	-tor przeszkód – wykorzystaniem elementów technicznych koszykówki								X	X	X	X	X	
gimnastyka	-przewrót w przód	I semestr	X	X	X	X	X	X						
	-przewrót w tył	I semestr	X	X	X	X	X	X						
	-stanie na rękach/ na głowie	II semestr	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	- piramida								X	X	X	X	X	
	-układ ćwiczeń wolnych								X	X	X	X	X	

piłka siatkowa	-odbicia spos. górnym -odbicia spos. dolnym -zagrywka sposobem dolnym -zagrywka sposobem górnym -wystawienie piłki -zbitcie piłki	II semestr	X X	X X	X X	X X	X X	X X				
			X	X	X	X	X	X				
					X	X						
									X	X	X	X
									X	X	X	X
									X	X	X	X
piłka nożna	-technika prowadzenia piłki -strzał na bramkę -zwód z piłką -tor przeszkód w wykorzystaniem elementów technicznych	II semestr		X		X		X				
				X		X		X				
									X	X	X	X
rytm, muzyka, taniec	-kompozycja taneczna	II semestr	X X		X X		X X		X X		X X	
			X		X		X		X		X	
									X	X	X	X
prowadzenie rozgrzewki									X	X	X	X
sędziowanie	dowolna gra drużynowa										X	X

Uwaga: Stopień trudności na sprawdzianach wzrasta w zależności od wieku i płci. Oceny zależą także od Twoich możliwości i wkładu pracy.

6. Za co będziemy oceniać dodatkowo:

- a Bezpieczeństwo i higiena, przygotowanie do lekcji (BHP):
 - przestrzegaj regulaminu i zasad obowiązujących na lekcji,
 - graj i ćwicz według zasad fair-play
 - zawsze noś strój sportowy i obuwie zamienne,
 - każdy brak stroju i łamanie zasad obniża Twoją miesięczną ocenę z BHP.
- b Aktywność:
 - ćwicz chętnie, nie zwalniasz się z zajęć, rzetelnie wykonuj polecenia nauczyciela,
 - angażuj się w szkolne zajęcia i imprezy sportowe,
 - oceniamy Twoją aktywność na zajęciach w każdym miesiącu.
- c Udział w zawodach:
 - za udział w zawodach dostajesz ocenę bdb (5),
 - za zwycięstwo (miejsca I-III) otrzymasz ocenę cel (6),
- d Certyfikaty sportowe:
 - za zdobyte certyfikaty i uprawnienia sportowe (np. karta rowerowa, karta pływacka itp.) otrzymasz ocenę bdb (5).

7. Co trzeba zrobić by poprawić ocenę:

Jeśli byłeś nieobecny na sprawdzianie lub otrzymałeś ocenę ndst. (1) masz miesiąc na poprawienie wyników i uzyskanie pozytywnej oceny. Ustal termin poprawy z Twoim nauczycielem WF.

8. Co trzeba zrobić by otrzymać odpowiednią ocenę na koniec semestru lub roku szk.:

Celujący

- uczeń aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach lekcyjnych
- na zajęciach zawsze ma strój sportowy i obuwie zamienne
- przykładowo wykonuje ćwiczenia z zakresu wszystkich realizowanych na zajęciach dyscyplin sportowych
- uzyskuje w sprawdzianach oceny celujące i bardzo dobre
- przestrzega regulaminu sali gimnastycznej, jest zdyscyplinowany
- godnie reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach sportowych
- wygrywa miejskie zawody międzyszkolne

Bardzo dobry

- uczeń aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach lekcyjnych
- na zajęciach zawsze ma strój sportowy i obuwie zamienne
- w sprawdzianach uzyskuje bardzo dobre wyniki
- potrafi prawidłowo wykonywać ćwiczenia zadane przez nauczyciela
- przestrzega regulaminu sali gimnastycznej, jest zdyscyplinowany
- bierze udział w pozalekcyjnych zajęciach sportowych (SKS)
- reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach sportowych

Dobry

- uczeń aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach lekcyjnych
- wykonuje polecenia nauczyciela
- zdarza mu się zapomnieć stroju i obuwia zamiennego, ale nie więcej niż 2 razy w półroczu
- przestrzega regulaminu sali gimnastycznej, jest zdyscyplinowany
- osiąga dobre wyniki ze sprawdzianów
- uczestniczy w zajęciach sportowych na terenie szkoły
- nie bierze udziału w zawodach międzyszkolnych

Dostateczny

- uczeń zwalnia się z 3 lub 4 zajęć lekcyjnych w miesiącu
- czasami zapomina stroju sportowego i obuwia zamiennego
- rzadko zdarza mu się łamać zasady regulaminu sali gimnastycznej
- wykonuje większość poleceń nauczyciela
- osiąga dostateczne wyniki na sprawdzianach
- nie bierze udziału w zawodach sportowych
- czasami uczestniczy w szkolnych zajęciach sportowych (SKS)

Dopuszczający

- uczeń nie ćwiczy na 5-7 zajęciach w miesiącu
- często nie nosi stroju sportowego i obuwia zamiennego
- nie wykonuje wszystkich poleceń nauczyciela
- łamie zasady regulaminu sali gimnastycznej, jest niegrzeczny
- osiąga minimalne (dopuszczające) wyniki na sprawdzianach
- nie uczestniczy w żadnych pozalekcyjnych zajęciach sportowych

Niedostateczny

- nie ćwiczy na więcej niż połowa zajęć miesięcznie (więcej niż 8 godz.)
- nie przynosi na zajęcia stroju sportowego i obuwia zamiennego
- nie wykonuje poleceń nauczyciela
- nie przestrzega zasad regulaminu sali gimnastycznej, jest niegrzeczny
- na sprawdzianach jest nieobecny lub otrzymuje oceny niedostateczne
- nie uczestniczy w żadnych pozalekcyjnych zajęciach sportowych

9. Nasze dobre rady:

**Noś zawsze strój sportowy, słuchaj uważnie poleceń, ćwicz chętnie!
Nie poddawaj się! Ty także możesz zostać MŁODYM SPORTOWCEM!**