

W klasie VII ocenie podlegają elementy przedstawione poniżej

- Test Coopera
- Bieg na dystansie 60m, 300m, 600m (dz), 1000m (chł),
- Rzut z biegu po podaniu – p. koszykowa
- Stanie na rękach
- przerzut bokiem
- skok w dal
- Rzut piłeczką palantową
- Rzut piłką lekarską
- skok w dal
- Wyskok dosiężny
- Odbicia sposobem górnym i dolnym w kole
- Dwie oceny z dyscypliny fakultatywnej (wybranej)

W klasie VIII ocenie podlegają elementy przedstawione poniżej

- Rzut z biegu po kozłowaniu
- Skok kuczny przez skrzynie
- Waga przodem
- Układ gimnastyczny
- Bieg na 60, 300, 600, Test Coopera, 1000 (chłopcy)
- Skok w dal
- Rzut piłką lekarską
- Rzut piłką palantową
- Wyskok dosiężny
- Zagrywka sposobem dowolnym
- Odbicia sposobem górnym i dolnym w parach
- Zagrywka sposobem górnym – próba - 6x

Dział programu nauczania	Treści wynikające z programu nauczania wymagane na poszczególne oceny Kl. VII					
	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
<u>Pilka koszykowa</u> Rzut z biegu po podaniu	-Uczeń wykonuje ćwiczenie w bardzo szybkim tempie, nie popełniając błędów technicznych mających wpływ na dokładność, - cechuje go wysoka powtarzalność pojedynczych ruchów - trafia do kosza co najmniej 2 razy na wszystkie próby - w pełni kontroluje piłkę w trakcie wykonywania zadania	- Uczeń wykonuje ćwiczenie w prawidłowym rytmie, nie popełniając błędów mających wpływ na dokładność -cechuje go umiarkowana powtarzalność pojedynczych ruchów - kontroluje piłkę w trakcie wykonywania zadania	- Uczeń wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie popełniając niewielkie błędy mające wpływ na dokładność - cechuje go niewielka powtarzalność pojedynczych ruchów - Nie kontroluje w pełni piłki podczas zadania	- Uczeń wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie popełniając błędy mające wpływ na szybkość i dokładność - ruchy nie są dokładne i nie cechuje ich powtarzalność - uczeń traci kontrolę nad piłką	-Uczeń wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie popełniając znaczące błędy mające wpływ na szybkość i dokładność - ruchy są nieskoordynowane - uczeń gubi piłkę - uczeń popełnia błąd kroków	- Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia bez podania powodu

OPIS WYKONANIA ZADANIA:

Pilka Koszykowa - rzut z biegu po podaniu - sprawdzian polega na chwycie piłki po podaniu oraz wykonaniu rzutu z biegu (dwutaktu) Uczeń wykonuje ćwiczenia najdokładniej jak potrafi utrzymując wysokie tempo wykonania sprawdzianu. Sprawdzian powtórzony jest trzykrotnie, najlepsza próba oceniana, przy czym jeżeli jedynie jedna jest prawidłowa trzeba wziąć po uwagę małą powtarzalność. Trafienie do kosza uznawane jest za pozytyw, jednak nie trafienie nie ma wpływu na ocenę.

występujące błędy - niepoprawny chwyt piłki, odbicie z niewłaściwej nogi, zbędne ruchy wykonywane podczas ćwiczenia, zła praca ręki rzucającej, brak odbicia w górę, błędne wyczucie odległości do kosza, nieprawidłowe lądowanie, brak przeniesienia piłki nad głowę.

Dział programu nauczania	Treści wynikające z programu nauczania wymagane na poszczególne oceny Kl. VIII					
	Celujący	Bardzo dobry	Dobry	Dostateczny	Dopuszczający	Niedostateczny
<u>Pilka koszykowa</u> Rzut z biegu po kozłowaniu	- Uczeń wykonuje ćwiczenie w bardzo szybkim tempie, nie popełniając błędów technicznych mających wpływ na dokładność, - cechuje go wysoka powtarzalność pojedynczych ruchów - trafia do kosza co najmniej 2 razy na wszystkie próby - w pełni kontroluje piłkę w trakcie wykonywania zadania	- Uczeń wykonuje ćwiczenie w prawidłowym rytmie, nie popełniając błędów mających wpływ na dokładność - cechuje go umiarkowana powtarzalność pojedynczych ruchów - kontroluje piłkę w trakcie wykonywania zadania	- Uczeń wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie popełniając niewielkie błędy mające wpływ na dokładność - cechuje go niewielka powtarzalność pojedynczych ruchów - Nie kontroluje w pełni piłki podczas zadania	- Uczeń wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie popełniając błędy mające wpływ na szybkość i dokładność - ruchy nie są dokładne i nie cechuje ich powtarzalność - uczeń traci kontrolę nad piłką	- Uczeń wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie popełniając znaczące błędy mające wpływ na szybkość i dokładność - ruchy są nieskoordynowane - uczeń gubi piłkę - uczeń popełnia błąd kroków lub kozłowania	- Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia bez podania powodu

OPIS WYKONANIA ZADANIA:

Pilka Koszykowa - rzut z biegu po kozłowaniu - sprawdzian polega na kozłowaniu piłki po linii prostej i wykonaniu rzutu z biegu (dwutaktu). Uczeń wykonuje ćwiczenia najdokładniej jak potrafi utrzymując wysokie tempo wykonania sprawdzianu. Sprawdzian powtórzony jest trzykrotnie, najlepsza próba oceniana, przy czym jeżeli jedynie jedna jest prawidłowa trzeba wziąć po uwagę małą powtarzalność. Trafienie do kosza uznawane jest za pozytyw, jednak nie trafienie nie ma wpływu na ocenę.

występujące błędy - chwyt piłki w niewłaściwym momencie, popełnienie błędu kroków lub podwójnego kozłowania, odbicie z niewłaściwej nogi, zbędne ruchy wykonywane podczas ćwiczenia, zła praca ręki rzucającej, brak odbicia w górę, wbieganie pod kosz pod niewłaściwym kątem, błędne wycucie odległości do kosza, nieprawidłowe lądowanie, brak przeniesienia piłki nad głowę.

OPIS WYKONANIA ZADANIA:

STANIE NA RĘKACH KL. VII

dop	Uczeń potrafi przez wejście NN po drabinkach wykonać stanie na RR
dst	Uczeń potrafi wykonać stanie na RR opierając się o drabinki
db	Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach przy drabinkach z, następnie odepchnąć się NN od drabinki i wytrzymać 3 sek stania na RR bez oparcia
bdb	Uczeń potrafi wykonać stanie na RR z wytrzymaniem 1sek.
cel	Uczeń potrafi wykonać stanie na RR z wytrzymaniem min. 3 sek.

PRZERZUT BOKIEM (GWIAZDA) KL. VII

dop	Uczeń potrafi z postawy stojąc bokiem wykonanie przerzutu bokiem pod kątem poniżej 45° z NN zgiętymi
dst	Uczeń potrafi z postawy stojąc bokiem wykonanie przerzutu bokiem pod kątem powyżej 45° z NN zgiętymi
db	Uczeń potrafi z postawy stojąc bokiem wykonanie przerzutu bokiem pod kątem powyżej 45° z NN prostymi
bdb	Uczeń potrafi z postawy przodem wykonać przerzut bokiem przez stanie na RR z NN lekko zgiętymi
cel	Uczeń potrafi z postawy przodem wykonać przerzut bokiem przez stanie na RR z NN prostymi

SKOK KUCZNY PRZEZ SKRZYNIĘ KL. VIII

dop	Uczeń potrafi z rozbiegu wykonać skok na skrzynię do przysiadu podpartego
dst	Uczeń potrafi z rozbiegu wykonać skok kuczny przez skrzynię bez odbicia się z RR o NN zgiętych
db	Uczeń potrafi z rozbiegu wykonać skok kuczny przez skrzynię z odbiciem się z RR o NN zgiętych
bdb	Uczeń potrafi z rozbiegu wykonać skok kuczny przez skrzynię z odbiciem się z RR o NN prostych
cel	Uczeń potrafi z rozbiegu wykonać skok kuczny przez skrzynię z zaznaczeniem zamachu o NN prostych oraz odbiciem się z RR

WAGA PRZODEM KL. VIII

dop	Uczeń potrafi wykonać wagę przodem trzymając się drabinki, unosząc jedną nogę na wysokość głowy o NN lekko zgiętych
dst	Uczeń potrafi wykonać wagę przodem trzymając się drabinki, unosząc jedną nogę na wysokość głowy o NN prostych
db	Uczeń potrafi wykonać wagę przodem trzymając się drabinki, unosząc jedną nogę na wysokości powyżej głowy o NN prostych
bdb	Uczeń potrafi wykonać wagę przodem bez drabinki, unosząc jedną nogę na wysokość głowy o NN prostych
cel	Uczeń potrafi wykonać wagę przodem bez drabinki, unosząc jedną nogę na wysokości powyżej głowy o NN prostych

UKŁAD GIMNASTYCZNY KL. VIII

dop	Uczeń potrafi wykonać układ gimnastyczny z dwóch elementów
dst	Uczeń potrafi wykonać układ gimnastyczny z trzech elementów
db	Uczeń potrafi wykonać układ gimnastyczny z czterech elementów
bdb	Uczeń potrafi wykonać układ gimnastyczny z pięciu elementów
cel	Uczeń potrafi wykonać układ gimnastyczny z sześciu elementów

DZIEWCZETA – KLASY VII, VIII, II GIM i III GIM

BIEG NA 60 m

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS	OCENA
9,80-10,00	CEL(6)	9.50-9.80	CEL(6)	9,00-9.50	CEL(6)
10,01-10,55	BDB(5)	9.81-10,29	BDB(5)	9.51-10,30	BDB(5)
10,56-11,25	DB(4)	10,30-11,00	DB(4)	10,31-11,00	DB(4)
11,26-11,65	DST(3)	11,01-11,90	DST(3)	11,01-11,65	DST(3)
11,66-12,00	DOP(2)	11,91-12,50	DOP(2)	11,66-12,00	DOP(2)

BIEG NA 300 m

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS	OCENA
1,05	CEL(6)	1,00	CEL(6)	55	CEL(6)
1,06-1,10	BDB(5)	1,01-1,05	BDB(5)	56-1,00	BDB(5)
1,11-1,20	DB(4)	1,06-1,15	DB(4)	1,01-1,10	DB(4)
1,21-1,30	DST(3)	1,16-1,25	DST(3)	1,11-1,20	DST(3)
1,31-1,40	DOP(2)	1,26-1,40	DOP(2)	1,21-1,40	DOP(2)

BIEG NA 600 m

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS	OCENA
2,15	CEL(6)	2,10	CEL(6)	2,05	CEL(6)
2,16-2,25	BDB(5)	2,11-2,20	BDB(5)	2,06-2,15	BDB(5)
2,26-2,40	DB(4)	2,21-2,35	DB(4)	2,16-2,30	DB(4)
2,41-2,50	DST(3)	2,36-2,45	DST(3)	2,31-2,40	DST(3)
2,51-3,00	DOP(2)	2,46-2,55	DOP(2)	2,41-2,50	DOP(2)

Bieg na 12 minut „test coopera”

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS	OCENA
2500	CEL(6)	2600	CEL(6)	2700	CEL(6)
2400-2100	BDB(5)	2500-2200	BDB(5)	2600-2300	BDB(5)
2000-1700	DB(4)	2100-1800	DB(4)	2200-1900	DB(4)
1600-1400	DST(3)	1700-1500	DST(3)	1800-1600	DST(3)
1300-1200	DOP(2)	1400-1300	DOP(2)	1500-1400	DOP(2)

SKOK W DAL

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA
3,80-3,61	CEL(6)	3,90-3,71	CEL(6)	4,00-3,81	CEL(6)
3,60-3,41	BDB(5)	3,70-3,51	BDB(5)	3,80-3,61	BDB(5)
3,40-3,21	DB(4)	3,50-3,31	DB(4)	3,60-3,41	DB(4)
3,20-3,01	DST(3)	3,30-3,11	DST(3)	3,40-3,21	DST(3)
3,00-2,80	DOP(2)	3,10-2,90	DOP(2)	3,20-3,00	DOP(2)

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA
30-24	CEL(6)	32-26	CEL(6)	35-28	CEL(6)
23-21	BDB(5)	25-23	BDB(5)	27-25	BDB(5)
20-18	DB(4)	22-20	DB(4)	24-22	DB(4)
17-16	DST(3)	19-17	DST(3)	21-18	DST(3)
15-10	DOP(2)	16-12	DOP(2)	17-14	DOP(2)

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3kg

KLASA VII		KLASA VII		KLASA III	
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA
5,00-4,30	CEL(6)	6,00-5,10	CEL(6)	7,00-6,10	CEL(6)
4,20-3,80	BDB(5)	5,00-4,30	BDB(5)	6,00-5,10	BDB(5)
3,70-3,20	DB(4)	4,20-3,70	DB(4)	5,00-4,20	DB(4)
3,10-2,80	DST(3)	3,60-3,10	DST(3)	4,10-3,60	DST(3)
2,70-2,20	DOP(2)	3,00-2,50	DOP(2)	3,50-3,00	DOP(2)

SKOK W DAL Z MIEJSCA

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA
161	CEL(6)	1,71	CEL(6)	1,81	CEL(6)
1,60-1,51	BDB(5)	1,70-1,61	BDB(5)	1,80-1,71	BDB(5)
1,50-1,41	DB(4)	1,60-1,51	DB(4)	1,70-1,61	DB(4)
1,40-1,31	DST(3)	1,50-1,41	DST(3)	1,60-1,51	DST(3)
1,30-1,21	DOP(2)	1,40-1,31	DOP(2)	1,50-1,41	DOP(2)

WYSKOK DOSIĘŻNY

KLASA VII		KLASA VII		KLASA III	
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA
30	CEL(6)	35	CEL(6)	40	CEL(6)
29-25	BDB(5)	34-30	BDB(5)	39-35	BDB(5)
24-20	DB(4)	29-25	DB(4)	34-30	DB(4)
19-15	DST(3)	24-20	DST(3)	29-25	DST(3)
14-10	DOP(2)	19-15	DOP(2)	24-20	DOP(2)

CHŁOPCY - KLASY I - III

BIEG NA 60 m

KLASA VII		KLASA VII		KLASA III	
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS	OCENA
8,60<	CEL(6)	8,30<	CEL(6)	8,00 <	CEL(6)
8,61-9,40	BDB(5)	8,31-9,20	BDB(5)	8,01-8,80	BDB(5)
9,41-10,20	DB(4)	9,21-10,00	DB(4)	8,81-9,60	DB(4)
10,21-11,00	DST(3)	10,01-10,80	DST(3)	9,61-10,40	DST(3)
11,01-11,80	DOP(2)	10,81-11,60	DOP(2)	10,41-11,40	DOP(2)
11,81- >	NDST(1)	11,61- >	NDST(1)	11,41- >	NDST(1)

BIEG NA 300 m

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS	OCENA
1,00<	CEL(6)	55<	CEL(6)	50<	CEL(6)
1,01-1,05	BDB(5)	56-1,00	BDB(5)	51-55	BDB(5)
1,06-1,15	DB(4)	1,01-1,10	DB(4)	56-1,05	DB(4)
1,16-1,25	DST(3)	1,11-1,20	DST(3)	1,06-1,15	DST(3)
1,26-1,35	DOP(2)	1,21-1,30	DOP(2)	1,16-1,25	DOP(2)

BIEG NA 1000 m

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS	OCENA
3,40<	CEL(6)	3,30<	CEL(6)	3,20<	CEL(6)
3,41-3,50	BDB(5)	3,31-3,50	BDB(5)	3,21-3,40	BDB(5)
3,51-4,10	DB(4)	3,51-4,10	DB(4)	3,41-4,00	DB(4)
4,11-4,30	DST(3)	4,11-4,30	DST(3)	4,01-4,20	DST(3)
4,31-4,50	DOP(2)	4,31-4,50	DOP(2)	4,21-4,40	DOP(2)
4,51- >	NDST(1)	4,51- >	NDST(1)	4,41- >	NDST(1)

BIEG NA 12 MINUT „ TEST COOPERA”

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
CZAS	OCENA	CZAS	OCENA	CZAS	OCENA
2700	CEL(6)	2800	CEL(6)	2900	CEL(6)
2600-2400	BDB(5)	2700-2500	BDB(5)	2800-2600	BDB(5)
2300-2100	DB(4)	2400-2200	DB(4)	2500-2300	DB(4)
2000-1800	DST(3)	2100-1900	DST(3)	2200-2000	DST(3)
1700-1500	DOP(2)	1800-1600	DOP(2)	1900-1700	DOP(2)

SKOK W DAL

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA
3,50-3,11	CEL(6)	3,50-3,21	CEL(6)	3,80-3,71	CEL(6)
3,10-2,91	BDB(5)	3,20-3,11	BDB(5)	3,70-3,51	BDB(5)
2,90-2,71	DB(4)	3,10-2,91	DB(4)	3,50-3,31	DB(4)
2,70-2,51	DST(3)	2,90-2,51	DST(3)	3,30-3,11	DST(3)
2,50-2,20	DOP(2)	2,50-2,35	DOP(2)	3,10-2,90	DOP(2)
2,19- <	NDST(1)	2,34- <	NDST(1)	2,89- <	NDST(1)

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

KLASA VII,		KLASA VIII		KLASA III	
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA
50-45	CEL(6)	52-48	CEL(6)	55-50	CEL(6)
44-40	BDB(5)	47-43	BDB(5)	49-46	BDB(5)
39-30	DB(4)	42-32	DB(4)	45-34	DB(4)
29-20	DST(3)	31-22	DST(3)	33-24	DST(3)
19-15	DOP(2)	21-17	DOP(2)	23-19	DOP(2)
14- <	NDST(1)	16- <	NDST(1)	18- <	NDST(1)

RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 3kg

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA
7,5-6,6	CEL(6)	8,0-7,1	CEL(6)	9,5-9,0	CEL(6)
6,5-5,6	BDB(5)	7,0-6,1	BDB(5)	8,9-8,0	BDB(5)
5,5-4,6	DB(4)	6,0-5,1	DB(4)	7,9-7,0	DB(4)
4,5-3,6	DST(3)	5,0-4,1	DST(3)	6,9-6,0	DST(3)
3,5-2,6	DOP(2)	4,0-3,1	DOP(2)	5,9-5,0	DOP(2)
2,5- <	NDST(1)	3,0- <	NDST(1)	4,9- <	NDST(1)

SKOK W DAL Z MIEJSCA

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA
2,01	CEL(6)	2,11	CEL(6)	2,21	CEL(6)
2,00-1,91	BDB(5)	2,10-2,01	BDB(5)	2,20-2,11	BDB(5)
1,90-1,81	DB(4)	2,00-1,91	DB(4)	2,10-2,01	DB(4)
1,80-1,71	DST(3)	1,90-1,81	DST(3)	2,00-1,91	DST(3)
1,70-1,61	DOP(2)	1,80-1,71	DOP(2)	1,90-1,81	DOP(2)

WYSKOK DOSIĘŻNY

KLASA VII		KLASA VIII		KLASA III	
WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA	WYNIK	OCENA
35	CEL(6)	40	CEL(6)	45	CEL(6)
34-30	BDB(5)	39-35	BDB(5)	44-40	BDB(5)
29-25	DB(4)	34-30	DB(4)	39-35	DB(4)
24-20	DST(3)	29-25	DST(3)	34-30	DST(3)
19-15	DOP(2)	24-20	DOP(2)	29-25	DOP(2)

ODBICIA SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM W KOLE - KL. VII,

dop	duże braki techniczne
dst	jak na db, uczeń może wyjść poza koło
db	odbicia górne i dolne w kole, technicznie prawidłowe (nie cykle)
bdb	6 cykli technicznie prawidłowo
cel	8 cykli (jeden cykl to odbicie górne i odbicie dolne bezpośrednio po sobie następujące) technicznie prawidłowe

ZAGRYWKA SPOSOBEM DOWOLNYM (DOLNYM LUB GÓRNYM), PRÓBA – 8X - KL. VII

dop	2 poprawne
dst	3 poprawne
db	4 poprawne
bdb	5 poprawnych
cel	przynajmniej 6 zagrywek wykonanych sposobem górnym, poprawnie technicznie

ODBICIA SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM W PARACH: - KL. VIII

dop	błędy w technice odbić, kłopoty z utrzymaniem piłki w powietrzu
dst	wyraźne błędy w technice, ciągłość ćw. w miarę utrzymania
db	technika odbić poprawna, ciągłość ćw. w miarę utrzymana
bdb	technika poprawna, prawidłowa reakcja na odbicie partnera, ćw. nie sprawia żadnej trudności
cel	technika nienaganna

ZAGRYWKA SPOSOBEM GÓRNYM PRÓBA – 6X - KL.VIII

dop	2 poprawne
dst	3 poprawne
db	4 poprawne
bdb	5 poprawnych
cel	przynajmniej 6 zagrywek wykonanych sposobem górnym, poprawnie technicznie w tym dwa w określony punkt