

Przedmiotowy Zasady Oceniania – lekkoatletyka w klasach I – III
Szkoła Podstawowa Sportowa w Mysłowicach

Najważniejszym kryterium przy wystawianiu oceny jest zaangażowanie i postęp na zajęciach LA (które może obniżyć lub podnieść ocenę bez względu na poziom prezentowanych umiejętności.)

Na ocenę z lekkiej atletyki wpływają następujące elementy:

- aktywność na zajęciach (za każdy 4-krotny brak stroju jest wpisywana ocena niedostateczna z aktywności)
- systematyczność
- postawy
- umiejętności
- stosunek do przedmiotu, nauczyciela, osób współwiczających i przeciwnika.
- wiadomości
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych.

Obowiązujący strój na lekcjach z LA to:

- żółta koszulka sportowa (przebrana przed i po lekcji LA)
- sportowe spodenki w ciemnym kolorze
- obuwiu zmienne, sportowe (na halę z jasną podszewką)
- osoby z długimi włosami zobowiązane są je spiąć, ze względów bezpieczeństwa
- przed zajęciami należy ściągnąć długie kolczyki, naszyjniki, zegarki i ozdoby zagrażające bezpieczeństwu

Uczeń posiadający zwolnienie lekarskie powyżej miesiąca jest zwalniany z zajęć LA przez dyrektora szkoły na wniosek rodzica/opiekuna prawnego.

Uczeń zwolniony z LA powyżej dwóch miesięcy ma obowiązek przygotować prezentację lub gazetkę szkolną lub port folio na temat wybrany przez nauczyciela związany z wynikami czołowych lekkoatletów.

Wymagania programowe na poszczególne stopnie szkolne.

6 punktów otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z LA oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy), nie posiada oceny niedostatecznej z braku stroju.
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z LA oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
4. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
5. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
6. Wykonuje poznane elementy na ocenę bardzo dobrą i celującą.
7. Reprezentuje szkołę w zawodach szkolnych (uczeń odmawiając uczestnictwa w zawodach sportowych nie może otrzymać oceny celującej na koniec roku szkolnego) .

5 punktów otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z LA oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z LA oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
4. Dokładnie wykonuje ćwiczenia i zalecenia przekazywane przez nauczyciela, dba o bezpieczeństwo własne i kolegów.
5. Ma godną naśladowania postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
6. Wykonuje poznane elementy na ocenę dobrą i bardzo dobrą.
7. Uczeń robi systematyczne postępy.

4 punkty otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z LA oraz jest zawsze przygotowany do lekcji (posiada wymagany strój sportowy).
2. Jest aktywny na lekcji.
3. Wykazuje zdyscyplinowanie w czasie trwania zajęć z LA oraz przed i po ich zakończeniu (dotyczy pobytu w szatni).
4. Ma właściwą postawę koleżeńską i sportową (pomoc słabszym i mniej sprawnym).
5. Wykonuje elementy nauczane na ocenę, co najmniej dostateczną lub dobrą.
6. Uczeń robi systematyczne postępy na miarę swoich możliwości.
7. Mało angażuje się w życie sportowe szkoły i klasy.

3 punkty otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w obowiązkowych zajęciach z LA oraz nie zawsze jest przygotowany do lekcji (często nie posiada wymaganego stroju sportowego).
2. Jest mało aktywny na lekcji i ma kłopoty z dyscypliną.
3. Poprawnie wykonuje elementy nauczane na ocenę dobrą i dostateczną.

2 punkty otrzymuje uczeń, który:

1. Często z własnej winy opuszcza obowiązkowe zajęcia z LA oraz często nie jest przygotowany do lekcji (nie posiada wymaganego stroju sportowego).
2. Jest mało aktywny, nie zdyscyplinowany, ma nieobecności nie usprawiedliwione oraz lekceważący stosunek do zajęć.
3. Słabo wykonuje nauczane elementy (na ocenę dopuszczającą i dostateczną).
4. Narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

1 punkt otrzymuje uczeń, który:

1. Bez usprawiedliwienia opuszcza zajęcia z LA oraz nie jest przygotowany do lekcji.
2. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, wykazuje brak aktywności na lekcji.
3. Rażąco narusza zasady dyscypliny w czasie trwania zajęć oraz przed i po ich zakończeniu, nie dba o bezpieczeństwo własne i kolegów, nie wykonuje ćwiczeń i zaleceń przekazywanych przez nauczyciela.

Obowiązkowe testy oceniane – klasa I
(dziewczęta i chłopcy wyniki wspólnie).

Konkurencja	1 pkt	2 pkt	3 pkt	4 pkt	5 pkt	6 pkt
Skok w dal z miejsca.	< 60 cm	61 - 70 cm	71 - 80 cm	81 - 90 cm	91 – 100 cm	> 100 cm
Bieg na 20 m ze startu wysokiego.	< 6 s	5,9 – 5,4 s	5,3 – 4,8 s	4,7 – 4,4 s	4,3 – 4,0 s	< 4 s
Rzut piłką lekarską (1 kg) znad głowy.	< 200 cm	201- 240 cm	241 – 280 cm	281 – 320 cm	321 – 360 cm	> 360 cm

Próby są wykonywane podczas sprawdzianu 2 razy. Ocena 1 raz w każdym semestrze.

Obowiązkowe testy oceniane – klasa II
(dziewczęta i chłopcy wyniki wspólnie).

Konkurencja	1 pkt	2 pkt	3 pkt	4 pkt	5 pkt	6 pkt
Skok w dal z miejsca.	< 70 cm	71 - 90 cm	91 - 100 cm	101 - 110 cm	111 – 120 cm	> 120 cm
Bieg na 40 m ze startu wysokiego.	< 12 s	11,9 – 10,9 s	10,8 – 10,2 s	10,1 – 9,7 s	9,6 – 9,2 s	< 9,2 s
Rzut piłką lekarską (2 kg) znad głowy.	< 200 cm	201- 240 cm	241 – 280 cm	281 – 320 cm	321 – 360 cm	> 360 cm

Próby są wykonywane podczas sprawdzianu 2 razy. Ocena 1 raz w każdym semestrze.

Obowiązkowe testy oceniane – klasa III

Dziewczęta.

Konkurencja	1 pkt	2 pkt	3 pkt	4 pkt	5 pkt	6 pkt
Skok w dal z rozbiegu.	< 150 cm	151 - 170 cm	171 - 200 cm	201 - 226 cm	227 – 242 cm	> 242 cm
Bieg na 60 m ze startu niskiego.	< 12,5 s	12,2 – 11,9 s	11,8 – 11,5 s	11,4 – 11,1 s	11,0 – 10,7 s	< 10,7 s
Rzut piłką lekarską (3 kg) znad głowy.	< 220 cm	221- 261 cm	262– 282 cm	283 – 323 cm	324 – 354 cm	> 354 cm

Chłopcy.

Konkurencja	1 pkt	2 pkt	3 pkt	4 pkt	5 pkt	6 pkt
Skok w dal z rozbiegu.	< 165 cm	166 - 181 cm	182 – 212 cm	213 - 246 cm	247 – 290 cm	> 290 cm
Bieg na 60 m ze startu niskiego.	< 12,0 s	12,1 – 11,6 s	11,5 – 11,0 s	10,9 – 10,5 s	10,4 – 10,0 s	< 10,0 s
Rzut piłką lekarską (3 kg) znad głowy.	< 290 cm	291- 321 cm	322– 352 cm	353 – 373 cm	374 – 394 cm	> 394 cm

Próby są wykonywane podczas sprawdzianu 2 razy.