

## **Przedmiotowy system oceniania z lekkiej atletyki**

Uczeń w etapie kształcenia w klasach IV-VIII z lekkiej atletyki dostaje ocenę z poniższych tematów:

1. Bieg krótki na dystansie 60m,100m i 300m ze startu niskiego –pomiar szybkości
2. Biegi długie na dystansie 600m dla dziewcząt, 1000m dla chłopców oraz test Coopera –pomiar wytrzymałości
3. Skok w dal techniką naturalną –pomiar mocy
4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu lub z miejsca –pomiar siły
5. Poprowadzenie rozgrzewki lekkoatletycznej.
6. Poprawę gibkości w obrębie obręczy barkowej, biodrowej i tułowia
7. Poprawę wyników życiowych z zakresu L.A (zgodnie z tabelami LA)
8. Aktywne uczestniczenie w zawodach sportowych

### **2. Założenia dodatkowe wchodzące w skład oceny semestralnej i końcowej.**

#### **PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ:**

Uczeń jest przygotowany do zajęć jak posiada odpowiedni strój – czysty przeznaczony tylko do ćwiczeń. Na strój sportowy składają się: koszulka żółta i ciemne spodenki, w czasie treningu (w terenie dres sportowy)

Uczeń może być nieprzygotowany do zajęć czterokrotnie bez żadnych konsekwencji. Za każde piąte nieprzygotowanie uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną. Każda taka ocena skutkuje obniżeniem oceny końcowej. W okresie jesiennym oraz wiosenno-letnim uczeń zobowiązany jest do posiadania cieplejszego okrycia wierzchniego oraz butów odpowiednich do wyjścia w teren.

#### **Postawa do dyscypliny sportowej L.A**

Przez odpowiednią postawę rozumiemy:

- uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach
  - uczeń wykorzystuje zasady fair – play podczas lekcji
- właściwy stosunek do kolegów, koleżanek i do nauczyciela
- uczeń dąży do poprawy sprawności ruchowej
  - uczeń przestrzega wszystkich zasad bezpieczeństwa podczas lekcji
  - uczeń przestrzega regulaminu korzystania z obiektów sportowych

## Zajęcia nadobowiązkowe

W ramach tego kryterium uczeń powinien:

- reprezentować szkołę w zawodach sportowych na szczeblu lokalnym, wojewódzkim i krajowym w zależności od wyniku sportowego.
- brać udział w zajęciach pozalekcyjnych i szkolnych rozgrywkach
- uczestniczyć w zajęciach pozaszkolnych w klubach sportowych bądź szkółkach i osiągać w nich znaczne sukcesy.

## Oceny i poprawy ocen

1. Chęć poprawy danej oceny należy zgłosić nauczycielowi przed lekcją.
2. Nauczyciel wyznacza termin i sposób poprawy oceny.
3. Nieudana próba poprawy nie skutkuje obniżeniem poprawianej oceny.
4. Daną ocenę można poprawiać wielokrotnie.
5. Każdy uczeń, który podejmuje próby poprawienia swoich wyników i ocen, może otrzymać ocenę wyższą od przewidywanej
6. Uczeń nieobecny na sprawdzianie ma obowiązek przystąpić do niego w jak najszybszym terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną z danego sprawdzianu.

Ocena	Wymagania
6	Uczeń aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły. Uczestniczy w zawodach Lekkoatletycznych i zajmuje miejsca punktowane w imprezach rangi miejskiej, wojewódzkiej i wyższej. Posiada klasę sportową. Pomaga kolegom i koleżankom w osiągnięciu wyników życiowych.
5	Uczeń systematycznie poprawia wyniki życiowe, bierze udział w imprezach(zawodach) powiatowych i miejskich. Uczestniczy w sprawdzianach klasowych oraz w zajęciach pozalekcyjnych. Cały czas stara się doskonalić technikę wykonywanych ćwiczeń, naśladuje lepszych do siebie.
4	Uczeń potrafi wykorzystać poznane wiadomości w praktyce. Uczestniczy w sprawdzianach klasowych oraz w zajęciach pozalekcyjnych. Doskonali technikę wykonywanych ćwiczeń
3	Uczeń wykazuje małe postępy sportowe. Osiąga wyniki poniżej swoich poniżej możliwości. Wykonuje ćwiczenia bez zaangażowania.
2	Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi. Posiada mały zakres wiadomości związanych z L. A. Nie poprawia wyników życiowych. Nie angażuje się w życie sportowe szkoły.

<i>1</i>	Uczeń ma lekceważący stosunek do zajęć, nie poprawia żadnych wyników sportowych
----------	---