

Liceum Ogólnokształcące
im. Marii Skłodowskiej - Curie w Skawinie

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego (4 letnie Liceum)

Oceniając osiągnięcia ucznia określamy jego indywidualne uzdolnienia fizyczne, przyczyny trudności w opanowaniu elementów ruchowych. Przy ustalaniu oceny śródrocznej i końcoworocznej z Wychowania Fizycznego, bierzemy pod uwagę wysiłek ucznia wkładany przez niego w osiągnięcie wyznaczonego celu, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu, postępy ucznia w zdobywaniu i utrwalaniu wiadomości, umiejętności i sprawności oraz wykształcenie umiejętności dbania o zdrowie. Wśród wielu elementów wchodzących w skład danej oceny z wychowania fizycznego duży nacisk kładziemy na frekwencję ucznia na lekcji. Stanowi ona podstawę wystawienia oceny śródrocznej i końcoworocznej. Staramy się, aby ocena mobilizowała uczniów do ciągłego doskonalenia sprawności ogólnej i specjalnej, samooceny i samokontroli własnej sprawności oraz aby kształtowała właściwe postawy prozdrowotne na całe życie. Ocena z wychowania fizycznego służyć ma:

- pozyskaniu przez nauczyciela i uczniów informacji o stanie procesu nauczania i uczenia się
- zwiększenia zainteresowania rodziców problemem zdrowia i stanu rozwoju fizycznego ich dzieci
- obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów
- wdrażaniu uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i ruchowej oraz stanu zdrowia.

Przedmiotowy system oceniania ucznia polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia w zależności od jego uzdolnień na lekcji w-f przyjętych jako priorytetowe.

I Wymagania priorytetowe

1. Jako wymagania priorytetowe przyjmujemy umiejętności?

- stosowania języka przedmiotu – terminologia stosowana na lekcjach w-f
- diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych
- dbałość o prawidłową postawę ciała, stan zdrowia i samopoczucie
- pełnienie roli organizatora, widza i sędziego

2. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.

3. Nauczyciel na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniża wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

4. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego – brane będą pod uwagę:

- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć
- obecności na zajęciach wychowania fizycznego

II Szczegółowe elementy oceniania - przedmiot oceny

1. Postawa

Ocenie podlega:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
- pomoc słabszym w trudnych sytuacjach
- przestrzeganie zasad czystej gry oraz fair play
- postawa zawodnika – kontrola własnych negatywnych i pozytywnych emocji
- kulturalne kibicowanie

2. Aktywność i systematyczność

Ocenie podlega:

- wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się
- udział w organizację lekcji - przygotowanie miejsca zajęć ruchowych, przeprowadzenie rozgrzewki, inwencja w organizowaniu gier i zabaw oraz w doborze ćwiczeń
- obecność ucznia na lekcjach w- f

3. Wiadomości

Ocenie podlegają:

- wiadomości związane z zasadami funkcjonowania, regeneracji sił, czynnym odpoczynkiem
- wiadomości związane z postawą ciała
- wiadomości związane z kształtowaniem i oceną sprawności oraz zdrowia
- wiadomości związane z profilaktyką dbałości o zdrowie w życiu dorosłego człowieka
- wiadomości dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych.
- umiejętność połączenia wiadomości z zakresu nauczania ruchu z jego technicznym wykonaniem w poszczególnych dyscyplinach sportowych

4. Umiejętności

Ocenie podlega:

- umiejętność działania na rzecz zdrowia i podnoszenia sprawności fizycznej
- umiejętności kształtujące i korygujące postawę ciała
- umiejętność połączenia wykonania ruchu z jego opisem słownym
- umiejętności utylitarne
- umiejętności organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych
- umiejętności bycia widzem i kibicem

5. Sprawność fizyczna

Ocenie podlega:

- dbałość o zdrowie, higienę i kondycję oraz prawidłową postawę ciała
- samokontrola i samoocena sprawności
- poziom i postęp sprawności fizycznej

KLASA 1

WIADOMOŚCI:

Poziom konieczny ocena dopuszczająca

Uczniom stawiamy następujące wymagania:

- zna kryteria oceniania.
- zna zasady BHP obowiązujących na lekcji wf.
- zna regulamin korzystania z sali gimnastycznej oraz sali do aerobiku.
- uczeń wie jaka jest prawidłowa podstawa i umie ją przyjąć.
- uczeń zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
- uczeń zna dyscypliny sportowe objęte programem nauczania.
- uczeń wie jak zachować bezpieczeństwo przy uprawianiu różnych dyscyplin sportowych oraz zna podstawowe przepisy.
- uczeń zna podstawowe techniki.

Poziom podstawowy ocena dostateczna

Uczniom stawiamy następujące wymagania:

- wie jak przyjąć pozycję wyjściową do ćwiczeń.
- wykazuje się znajomością płaszczyzny ćwiczeń.
- wykazuje się znajomością przepisów Z.G.S.

Poziom rozszerzony ocena dobra

Uczniowi stawiamy następujące wymagania:

- wie jak przyjąć właściwą pozycję wyjściową do ćwiczeń ogólnorozwojowych.
- wie, dlaczego zawodnik przed zawodami przeprowadza rozgrzewkę
- zna przyczyny najczęściej występujących kontuzji.

Poziom dopełniający ocena bardzo dobra

Uczniowi stawiamy następujące wymagania:

- wie jakie ćwiczenia wykonać na poszczególne części ciała.
- wie jak prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę.
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy.

Poziom wykraczający ocena celująca

- Uczeń wykazuje się wysokim opanowaniem wiadomości.

GIMNASTYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową postawę ciała
- zna rodzaje figur równoważnych

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń ogólnorozwojowych

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia równoważne
- wykonuje zwisy do ćwiczeń na m m brzucha i grzbietu

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykonuje przewrót w przód z miejsca do postawy
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu do postawy

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- stosuje i wykorzystuje ćwiczenia gimnastyczne w dbałości o własne ciało
- wykonuje wszystkie elementy gimnastyczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego oraz wykazuje systematyczne usprawnianie własnego ciała.

PIŁKA SIATKOWA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową postawę siatkarską
- wykonuje w miejscu odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową postawę siatkarską po zatrzymaniu z truchtu i z biegu

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje zagrywkę sposobem dolnym w grze

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową postawę siatkarską podczas gry
- porusza się po boisku podczas gry zachowując prawidłowe ustawienie na boisku

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- wykonuje odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz w określonym polu w ciągu 30 sek.
- uczestniczy aktywnie w zajęciach dodatkowych z siatkówki oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych i turniejach siatkarskich

KOSZYKÓWKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wykonuje: podanie piłki oburącz bezpośrednio i kozłem.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- kozłuje piłkę w marszu i w biegu, prawą i lewą ręką

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- poprawnie podaje piłkę, przyjmuje oraz kozłuje ją w biegu.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykonuje rzut do kosza z biegu prawą i lewą ręką.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń wykazuje specjalistyczne umiejętności z koszykówki, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA RĘCZNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- poprawnie kołtuje piłkę w miejscu.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- poprawnie kołtuje w biegu.

- wykonuje poprawnie rzut pozycyjny i z miejsca.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń stosuje poprawnie nabyte umiejętności ze współwiczającym we fragmentach gry.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń stosuje poznane elementy w grze.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń wykazuje specjalistyczne umiejętności z piłki ręcznej, wykonuje poznane elementy techniczne w grze.

PIŁKA NOŻNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń prowadzi piłkę różnymi częściami stopy.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń podaje i przyjmuje piłkę różnymi częściami stopy w miejscu.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń wykonuje podstawowy strzał do bramki nogą.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń przyjmuje piłkę, uderza piłkę wewnętrznym podbiciem.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń realizuje podstawowe czynności bramkarza, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego.

LEKKA ATLETYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową pozycję startową

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje bieg z danego startu

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- przebiega krótki dystans – 60m, 100m, 200m ze startu niskiego

- skacze w dal dowolną techniką

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- bierze udział w sprawdzianach biegowych

- uczestniczy w sprawdzianach w skoku w dal

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- stosuje umiejętności wyróżniające go na tle grupy współwiczających, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego .

AEROBIK, FITNESS – DZIEWCZĘTA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- prezentuje podstawowe elementy ruchu w aerobiku

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- podejmuje próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu w aerobiku z muzyką
- przyjmuje prawidłową postawę wyjściową do ćwiczeń fitness

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje własny krótki układ aerobiku do muzyki

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- prezentuje swój układ aerobiku do muzyki wraz z grupą ćwiczebną

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- przygotowuje własne układy aerobiku do muzyki i prezentuje je ćwicząc z grupą rówieśniczą na lekcji
- uczestniczy w dodatkowych zajęciach
- bierze udział w turniejach tańca

KLASA 2

WIADOMOŚCI:

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- uczeń wie jak zmierzyć swoje tętno
- uczeń zna zasady gry w grach zespołowych

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykazuje się znajomością podstaw anatomii (kości, mięśnie, stawy).
- wykazuje się znajomością podstawowych technik ZGS (piłka siatkowa, koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna).

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wymienia poszczególne partie mięśniowe.
- zna przepisy Z.G.S. i LA.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wie jakie są ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe.
- w stopniu szczegółowym zna przepisy z siatkówki, koszykówki, piłki ręcznej, piłki nożnej i LA.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- samodzielnie wykazuje zależności pomiędzy aktywnością fizyczną (wysiłkiem fizycznym), a fizjologią człowieka.

GIMNASTYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wykonuje wszystkie zwisy na drabinkach

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- demonstrowa elementy ćwiczeń równoważnych na podłodze

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje skoki zawrotne
- wykonuje prawidłowo naskok i odbicie z odskoczni gimnastycznej

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- demonstrowa ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe
- asekuje współćwiczącego po skoku z odskoczni

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- prowadzi rozgrzewkę bez przyboru z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych

PIŁKA SIATKOWA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wykonuje odbicia piłki sytuacyjne

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- przyjmuje piłkę w prawidłowej postawie siatkarskiej z odbicia sposobem górnym i dolnym

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz w parze

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- porusza się po boisku podczas gry zachowując prawidłowe ustawienie na boisku

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- wykonuje odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz w określonym polu w ciągu 60 sek.
- uczestniczy aktywnie w zajęciach dodatkowych z siatkówki oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych i turniejach siatkarskich

KOSZYKÓWKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wykonuje: przyjęcie podania oraz kozłowanie piłki prawą i lewą ręką.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- prawidłowo podaje i przyjmuje piłkę w biegu.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- poprawnie podaje piłkę, przyjmuje oraz kozłuje ją w biegu, podczas gry.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykonuje rzut do kosza z biegu prawą i lewą ręką w trakcie gry.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń wykazuje specjalistyczne umiejętności z koszykówki, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA RĘCZNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- poprawnie podaje, przyjmuje oraz kozłuje piłkę w miejscu.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- poprawnie podaje, przyjmuje piłkę oraz kozłuje w biegu.

- wykonuje poprawnie rzut pozycyjny i z biegu.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń stosuje poprawnie nabyte umiejętności ze współwiczającym we fragmentach gry.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń stosuje poznane elementy w grze.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń wykazuje specjalistyczne umiejętności z piłki ręcznej, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń jest „oswojony” z piłką, prowadzi piłkę różnymi częściami stopy.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń podaje i przyjmuje piłkę różnymi częściami stopy w biegu.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń wykonuje poprawny strzał do bramki nogą i głową.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń przyjmuje piłkę udem, na klatkę piersiową, uderza piłkę prostym podbiciem.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń realizuje czynności bramkarza, porusza się w bramce, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

LEKKA ATLETYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wykonuje rzut na odległość przyborem o różnym ciężarze (do 5kg)
- przyjmuje każdą pozycję startową

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje bieg z określonego startu
- dokonuje pomiaru rozbiegu do skoku w dal

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- przebiega krótki dystans – 100m, 200m, 400m ze startu niskiego
- skacze w dal dowolną techniką z właściwego rozbiegu

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- osiąga bardzo dobre wyniki w sprawdzianach biegowych
- osiąga bardzo dobre wyniki w sprawdzianach w skoku w dal

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- stosuje umiejętności wyróżniające go na tle grupy współwiczających, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego .
- reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach lekkoatletycznych

KLASA 3

WIADOMOŚCI:

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.
- wie, co to są zdolności motoryczne oraz potrafi je wymienić.
- zna zasady asekuracji w czasie ćwiczeń.
- wie, ilu sędziów prowadzi mecz siatkówki oraz zna ich funkcję
- wie, co to jest wymyk i odmyk na drążku.
- wie, z ilu setów składa się mecz piłki siatkowej.
- wie, jaka jest kolejność wykonywania ćwiczeń podczas rozgrzewki.
- zna rodzaje biegów sztafetowych.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- zna podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych.
- potrafi zaprezentować co najmniej jedno ćwiczenie na daną zdolność motoryczną.
- potrafi podać przykłady ćwiczeń w poszczególnych płaszczyznach (strzałkowa, czołowa, złożona)
- wie, jakie kary może otrzymać zawodnik za niesportowe zachowanie się w piłce ręcznej.
- wie, jaką rolę spełnia kapitan drużyny koszykówki.

- wie, jak porusza się zawodnik w obronie strefą 6:0 w piłce ręcznej.
- potrafi podać przykłady ćwiczeń kształtujących prawidłową sylwetkę ciała.
- zna zasady gry pojedynczej w tenisie stołowym.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- samodzielnie dokonuje pomiaru czasu i odległości.
- wymienia rodzaje biegów lekkoatletycznych (biegi krótkie, średnie, długie) oraz przyporządkować im odpowiednie dystanse.
- podaje przykłady kilku różnych ćwiczeń na poszczególne zdolności motoryczne.
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń podczas prowadzonej rozgrzewki.
- wie, co to jest pole trzech sekund w koszykówce.
- dzieli ćwiczenia mięśni na rozciągające i wzmacniające.
- wyjaśnia na czym polega różnica pomiędzy rzutem wolnym pośrednim, a bezpośrednim w piłce nożnej.
- wie, w jakiej odległości powinni znajdować się zawodnicy drużyny przeciwnej podczas wykonywania rzutu wolnego.
- wie w jakiej sytuacji sędzia może podyktować rzut karny w piłce nożnej oraz w piłce ręcznej.
- wie, w jaki sposób następuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian.
- zna ogólne zasady fitness.
- zna zasady gry pojedynczej i deblowej w tenisie stołowym.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykazuje znajomość przepisów zespołowych gier sportowych w samodzielnym sędziowaniu.
- wie, co to są ćwiczenia relaksacyjne, aerobowe, uspokajające, wzmacniające.
- wykazuje znajomość pozycji wyjściowych do ćwiczeń podczas prowadzonej rozgrzewki.
- zauważa i koryguje u współćwiczących błędy podczas wykonania pozycji wyjściowych do ćwiczeń ogólnorozwojowych, na bazie zdobytych wiadomości.
- wie, w której części boiska do piłki ręcznej wyznaczona jest strefa zmian zawodnika i bramkarza.
- wie, w jakich konkurencjach lekkoatletycznych zawodnicy nie biegają po torach.
- wie, jakie przybory i przyrządy można wykorzystać w fitness.
- wykonuje prawidłowo ćwiczenia na poszczególne zdolności motoryczne.
- zna i rozróżnia pojęcia forehand i backhand (stosowane m.in. w grach: w tenisa stołowego i badmintona).

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- zna i omawia poszczególne systemy rozgrywek sportowych oraz stosuje je w turniejach klasowych, szkolnych i międzyszkolnych.
- przygotowuje rozgrzewkę z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych z przyborem i bez przyboru.

LEKKA ATLETYKA

Umiejętności:

- Samodzielnie prowadzi rozgrzewki
- Realizuje biegi sztafetowe
- Kształtuje wytrzymałość biegową
- Realizuje biegi na krótkich, średnich, długich dystansach
- Realizuje elementy trójskoku

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń stosuje umiejętności z klasy pierwszej

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje bieg sprinterski i wytrzymałościowy
- demonstruje zestaw ćwiczeń skocznościowych
- wykonuje prawidłowo przekazanie pałeczki w strefie zmian biegu sztafetowego

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- demonstruje ćwiczenia skocznościowe wspomagające siłę mięśni nóg potrzebną w konkurencjach lekkoatletycznych
- bierze udział w biegu sztafetowym ze swoją drużyną, pokonując dystans na miarę swoich możliwości

fizycznych

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń poprawia błędy u partnerów w biegu sztafetowym i w ćwiczeniach skocznościowych

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach lekkoatletycznych
- stosuje umiejętności wyróżniające go na tle grupy współwiczających, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego.

GIMNASTYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- stosuje umiejętności z poziomu koniecznego i podstawowego z klasy1

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje poprawnie przewrót w przód i tył łączone
- wykonuje podstawowe ćwiczenia w zwisach i podporach

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje krótki układ ćwiczeń równoważnych na podłodze
- wykonuje przewrót w tył z postawy o nogach prostych do przysiadu
- wykonuje przeskok zawrotny przez 4 części skrzyni po odbiciu z odskoczni

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykonuje przewrót w tył z siadu o nogach prostych do postawy
- poprawia błędy w wykonaniu zwisów u współwiczających oraz demonstrowuje poprawne wykonanie
- wykonuje (z asekuracją) skok zawrotny przez 5 części skrzyni po odbiciu z odskoczni
- wykonuje wychwyt z karku z dwoma asekurującymi w układzie trójkątowym

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- demonstrowuje po jednym ćwiczeniu na każdą zdolność motoryczną
- prowadzi prawidłową rozgrzewkę z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych
- asekuruje współwiczającego w zadaniach gimnastycznych w sposób prawidłowy i bezpieczny
- wykonuje prawidłowo wszystkie elementy gimnastyczne o których mowa w poszczególnych poziomach

PIŁKA SIATKOWA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- stosuje umiejętności z klasy1 z poziomu koniecznego i podstawowego

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- ustawia prawidłowo drużynę na boisku

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje zagrywkę sposobem górnym w grze
- przyjmuje piłkę po zagrywce sposobem dolnym oburącz w grze
- wykonuje naskok do bloku pojedynczego w ćwiczeniach z piłką przy siatce

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- odbija piłkę jednorącz w wyskoku
- zbija piłkę z 2 i 4 strefy
- wystawia piłkę do zbita

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- wykonuje zagrywkę celowaną
- prowadzi prawidłową rozgrzewkę na poszczególne partie mięśniowe z piłką i bez piłki
- zna przepisy, systemy rozgrywek sportowych i stosuje je w turniejach klasowych i szkolnych

- doskonali umiejętności z zakresu piłki siatkowej na zajęciach dodatkowych oraz reprezentuje szkołę w zawodach i turniejach międzyszkolnych

KOSZYKÓWKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wykonuje podanie oburącz sprzed piersi, sprzed piersi z kozłem, znad głowy, znad głowy z kozłem.
- kozłuje piłkę prawą i lewą ręką.
- wykonuje poprawny chwyt piłki.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje podanie i chwyt piłki w biegu.
- wykonuje kozłowanie piłki w marszu i biegu prawą i lewą ręką.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- prawidłowo chwytą i podaje piłkę w trakcie gry szkolnej.
- podaje i chwytą piłkę a następnie ją kozłuje w biegu.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykonuje prawidłowy rzut z biegu na kosz z prawej i lewej strony.
- poprawnie wykonuje znane rodzaje podań oraz rzut z biegu w grach zadaniowych.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń reprezentuje szkołę w koszykówce lub wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego oraz bierze udział w zajęciach dodatkowych.

PIŁKA RĘCZNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- prawidłowo wykonuje kozłowanie piłki w miejscu.
- podaje i chwytą piłki w miejscu.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- kozłuje piłkę w biegu
- chwytą oraz podaje piłkę w biegu.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń wykorzystuje opisane powyżej umiejętności w grach zadaniowych.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń wykorzystuje w grze elementy techniki gry bramkarza.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń aktywnie uczestniczy w dodatkowych zajęciach z piłki ręcznej, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego lub reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- przetacza piłkę, wykorzystując wszystkie powierzchnie stopy.
- wykorzystuje powyższe elementy w ćwiczeniach ze współwiczącym.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- prowadzi piłkę po linii prostej.
- przyjmuje i podaje piłki w miejscu.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- prowadzi piłki slalomem.
- przyjmuje i podaje piłki w biegu.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- uderza piłki prostym podbiciem.
- stosuje opisane powyżej elementy w grach zadaniowych.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych w piłce nożnej
- wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego
- uczestniczy w rywalizacji szkolnej i klasowej

AEROBIK, FITNESS – DZIEWCZĘTA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- zna podstawowe kroki bazowe (marsz ,bieg, step-touch, V-step, heel-back, side to side, knee – up, chasse, mambo)

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- dokonuje zmiany kroków bazowych w układzie choreograficznym

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- dokonuje zmiany kroków w krótkim układzie choreograficznym -bez muzyki zaproponowanym przez nauczyciela
- łączy układ kroków bazowych z pracą rąk w układzie , bez muzyki zaproponowanym przez nauczyciela

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- prezentuje własny układ choreograficzny kroków bazowych z pracą rąk przy muzyce
- prowadzi układ, o którym mowa wyżej z grupą ćwiczących

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- prowadzi dowolnie wybrany moduł fitness z grupą ćwiczących
- uczestniczy w dodatkowych zajęciach
- bierze udział w turniejach tańca

KLASA 4

LEKKA ATLETYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń stosuje właściwie umiejętności z klasy pierwszej i drugiej

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje skipingi, biegi w różnym tempie, bieg ciągły, wieloskoki, rzuty piłką lekarską, sprinty i biegi wytrzymałościowe

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje bieg na 60m i 1000m
- zna komendy startowe

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- przejawia inicjatywę poznawania technik lekkoatletycznych
- zna przepisy, umie zorganizować i przeprowadzić zawody wewnątrz klasowe

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- uczestniczy w rywalizacji szkolnej i klasowej
- reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach lekkoatletycznych
- stosuje umiejętności wyróżniające go na tle grupy współćwiczących.

GIMNASTYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- realizuje umiejętności z poziomu koniecznego i podstawowego z klasy pierwszej i drugiej

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- zna ćwiczenia kształtujące
- wykonuje ćwiczenia równoważne

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- zna ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznych
- wykonuje ćwiczenia w zwisach i podporach
- wykonuje skoki gimnastyczne (skok rozkroczny, zawrotny i kuczny)
- wykonuje ćwiczenia z przyborem

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- samodzielnie dobiera i planuje ćwiczenia
- wykonuje wzorowa demonstrację ćwiczeń w oparciu o estetykę i elegancję ruchu
- łączy elementy gimnastyki w układy i piramidy gimnastyczne
- zwiększa stopień trudności ćwiczeń

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- demonstruje po kilka ćwiczeń na każdą zdolność motoryczną
- wykonuje prawidłowo wszystkie elementy gimnastyczne o których mowa w poszczególnych poziomach
- stosuje samoasekurację i asekurację współćwiczącego
- samodzielnie dobiera właściwe ćwiczenia do konkretnych zajęć gimnastycznych

PIŁKA SIATKOWA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- realizuje umiejętności z klasy 1 i 2 z poziomu koniecznego i podstawowego

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową postawę siatkarską
- przyjmuje piłkę po zagrywce wraz z rozegranie dolnym i górnym

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- zna przepisy i samodzielnie sędziuje
- samodzielnie przeprowadza specjalistyczną rozgrzewkę do piłki siatkowej

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykonuje dokładny odbiór zagrywki
- wykonuje prawidłową zagrywkę rotacyjną i bezrotacyjną
- wprowadza do gry taktykę

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- samodzielnie sędziuje i organizuje rozgrywki
- podporządkowuje się założeniom taktycznym
- doskonali umiejętności z zakresu piłki siatkowej na zajęciach dodatkowych oraz reprezentuje szkołę w zawodach i turniejach międzyszkolnych

KOSZYKÓWKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wykonuje podanie sytuacyjne.
- koźtuje piłki w zmiennym tempie i kierunku.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje rzut z dwutaktu z prawej i lewej strony
- wykonuje rzut na kosz

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- umiejętnie kryje „każdy swego”
- zna podstawowe sposoby poruszania się w ataku i obronie

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- stosuje w grze elementy z zakresem wymagań podstawowych
- samodzielnie prowadzi rozgrzewkę specjalistyczną

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- realizuje atak szybki i pozycyjny
- reprezentuje szkołę w koszykówce
- wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego oraz bierze udział w zajęciach dodatkowych.

PIŁKA RĘCZNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- realizuje umiejętności z klasy 1 i 2 z poziomu koniecznego i podstawowego

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje zwód pojedynczy przodem w prawą i lewą stronę
- wykonuje rzut z wysokości.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje zwód pojedynczy i podwójny przodem i tyłem w prawą i lewą stronę
- wykorzystuje opisane powyżej umiejętności w grach zadaniowych.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń potrafi:

- porusza się w ataku i w obronie.
- przeprowadza atak szybki i pozycyjny
- wykorzystuje elementy techniki i taktyki w grze
- samodzielnie prowadzi specjalistyczną rozgrzewkę

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- samodzielnie sędziuje i organizuje rozgrywki
- podporządkowuje się założeniom taktycznym
- doskonali umiejętności z zakresu piłki ręcznej na zajęciach dodatkowych oraz reprezentuje szkołę w zawodach i turniejach międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- stosuje umiejętności z klasy 1 i 2 z poziomu koniecznego i podstawowego

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- przyjmuje i podaje piłkę wewnętrzną częścią stopy
- wykonuje żonglerkę piłką

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje podstawowe strzały na bramkę nogą.
- gra i strzela piłką głową.
- gra 1:1 w obronie i ataku

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- podaje różnymi częściami stopy
- wykonuje drybling

- realizuje krycie indywidualne
- realizuje małe gry taktyczne
- stosuje opisane powyżej elementy w grach zadaniowych.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- samodzielnie sędziuje i organizuje rozgrywki
- podporządkować się założeniom taktycznym
- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych w piłce nożnej.

ĆWICZENIA W SIŁOWNI – CHŁOPCY

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wymienia korzyści płynące z regularnego uprawiania ćwiczeń

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- uczeń zna wyposażenie siłowni i potrafi obsługiwać maszyny treningowe

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- stosuje metodę obwodową i stacijną w treningu siłowym
- właściwie dobiera obciążenia i ilości powtórzeń w serii

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- układa zestaw ćwiczeń dla siebie i innych
- samodzielnie układa obwód treningowy
- korzysta z siłowni w dodatkowym czasie

Liceum Ogólnokształcące
im. Marii Skłodowskiej - Curie w Skawinie

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego (3 letnie Liceum)

Oceniając osiągnięcia ucznia określamy jego indywidualne uzdolnienia fizyczne, przyczyny trudności w opanowaniu elementów ruchowych. Przy ustalaniu oceny śródrocznej i końcoworocznej z Wychowania Fizycznego, bierzemy pod uwagę wysiłek ucznia wkładany przez niego w osiągnięcie wyznaczonego celu, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tego przedmiotu, postępy ucznia w zdobywaniu i utrwalaniu wiadomości, umiejętności i sprawności oraz wykształcenie umiejętności dbania o zdrowie. Wśród wielu elementów wchodzących w skład danej oceny z wychowania fizycznego duży nacisk kładziemy na frekwencję ucznia na lekcji. Stanowi ona podstawę wystawienia oceny śródrocznej i końcoworocznej. Staramy się, aby ocena mobilizowała uczniów do ciągłego doskonalenia sprawności ogólnej i specjalnej, samooceny i samokontroli własnej sprawności oraz aby kształtowała właściwe postawy prozdrowotne na całe życie. Ocena z wychowania fizycznego służyć ma:

- pozyskaniu przez nauczyciela i uczniów informacji o stanie procesu nauczania i uczenia się
- zwiększenia zainteresowania rodziców problemem zdrowia i stanu rozwoju fizycznego ich dzieci
- obiektywnemu pomiarowi osiągnięć uczniów
- wdrażaniu uczniów do systematycznej samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i ruchowej oraz stanu zdrowia.

Przedmiotowy system oceniania ucznia polega na rozpoznaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia umiejętności i wiadomości w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania ucznia w zależności od jego uzdolnień na lekcji w-f przyjętych jako priorytetowe.

I Wymagania priorytetowe

1. Jako wymagania priorytetowe przyjmujemy umiejętności?

- stosowania języka przedmiotu – terminologia stosowana na lekcjach w-f
- diagnozowanie własnej sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych
- dbałość o prawidłową postawę ciała, stan zdrowia i samopoczucie
- pełnienie roli organizatora, widza i sędziego

2. Nauczyciel na początku roku szkolnego informuje uczniów o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania wiedzy i umiejętności.

3. Nauczyciel na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej obniża wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikającym z programu nauczania.

4. Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego – brane będą pod uwagę:

- wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć
- obecności na zajęciach wychowania fizycznego

II Szczegółowe elementy oceniania - przedmiot oceny

1. Postawa

Ocenie podlega:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa
- pomoc słabszym w trudnych sytuacjach
- przestrzeganie zasad czystej gry oraz fair play
- postawa zawodnika – kontrola własnych negatywnych i pozytywnych emocji
- kulturalne kibicowanie

2. Aktywność i systematyczność

Ocenie podlega:

- wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się
- udział w organizacji lekcji - przygotowanie miejsca zajęć ruchowych, przeprowadzenie rozgrzewki, inwencja w organizowaniu gier i zabaw oraz w doborze ćwiczeń
- obecność ucznia na lekcjach w- f

3. Wiadomości

Ocenie podlegają:

- wiadomości związane z zasadami funkcjonowania, regeneracji sił, czynnym odpoczynkiem
- wiadomości związane z postawą ciała
- wiadomości związane z kształtowaniem i oceną sprawności oraz zdrowia
- wiadomości związane z profilaktyką dbałości o zdrowie w życiu dorosłego człowieka
- wiadomości dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych.
- umiejętność połączenia wiadomości z zakresu nauczania ruchu z jego technicznym wykonaniem w poszczególnych dyscyplinach sportowych

4. Umiejętności

Ocenie podlega:

- umiejętność działania na rzecz zdrowia i podnoszenia sprawności fizycznej
- umiejętności kształtujące i korygujące postawę ciała
- umiejętność połączenia wykonania ruchu z jego opisem słownym
- umiejętności utylitarne
- umiejętności organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych
- umiejętności bycia widzem i kibicem

5. Sprawność fizyczna

Ocenie podlega:

- dbałość o zdrowie, higienę i kondycję oraz prawidłową postawę ciała
- samokontrola i samoocena sprawności
- poziom i postęp sprawności fizycznej

KLASA 1

WIADOMOŚCI:

Poziom konieczny ocena dopuszczająca

Uczniom stawiamy następujące wymagania:

- zna kryteria oceniania.
- zna zasady BHP obowiązujących na lekcji wf.
- zna regulamin korzystania z sali gimnastycznej oraz sali do aerobiku.
- uczeń wie jaka jest prawidłowa podstawa i umie ją przyjąć.
- uczeń zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
- uczeń zna dyscypliny sportowe objęte programem nauczania.
- uczeń wie jak zachować bezpieczeństwo przy uprawianiu różnych dyscyplin sportowych oraz zna podstawowe przepisy.
- uczeń zna podstawowe techniki.
- uczeń wie jak zmierzyć swoje tętno
- uczeń zna zasady w grach zespołowych

Poziom podstawowy ocena dostateczna

Uczniom stawiamy następujące wymagania:

- wie jak przyjąć pozycję wyjściową do ćwiczeń.
- wykazuje się znajomością płaszczyzny ćwiczeń.
- wykazuje się znajomością podstaw anatomii (kości, mięśnie, stawy).
- wykazuje się znajomością podstawowych technik ZGS (piłka siatkowa, koszykówka, piłka ręczna, piłka nożna).
- wykazuje się znajomością przepisów Z.G.S.

Poziom rozszerzony ocena dobra

Uczniowi stawiamy następujące wymagania:

- wie jak przyjąć właściwą pozycję wyjściową do ćwiczeń ogólnorozwojowych.
- wymienia poszczególne partie mięśniowe.
- wie, dlaczego zawodnik przed zawodami przeprowadza rozgrzewkę
- zna przyczyny najczęściej występujących kontuzji.
- zna przepisy Z.G.S. i LA.

Poziom dopełniający ocena bardzo dobra

Uczniowi stawiamy następujące wymagania:

- wie jakie ćwiczenia wykonać na poszczególne części ciała.
- wie jakie są ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe.
- w stopniu szczegółowym zna przepisy z siatkówki, koszykówki, piłki ręcznej, piłki nożnej i LA.
- wie jak prawidłowo przeprowadzić rozgrzewkę.
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy.

Poziom wykraczający ocena celująca

- Uczeń wykazuje się wysokim opanowaniem wiadomości.

GIMNASTYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową postawę ciała
- wykonuje wszystkie zwisy na drabinkach
- zna rodzaje figur równoważnych

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń ogólnorozwojowych
- demonstrowa elementy ćwiczeń równoważnych na podłodze

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia równoważne
- wykonuje zwisy do ćwiczeń na m m brzucha i grzbietu
- wykonuje skoki zawrotne
- wykonuje prawidłowo naskok i odbicie z odskoczni gimnastycznej

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- demonstruje ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe
- wykonuje przewrót w przód z miejsca do postawy
- wykonuje przewrót w tył z przysiadu do postawy
- asekuje współcwiczącego po skoku z odskoczni

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- stosuje i wykorzystuje ćwiczenia gimnastyczne w dbałości o własne ciało
- prowadzi rozgrzewkę bez przyboru z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych
- wykonuje wszystkie elementy gimnastyczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego oraz wykazuje systematyczne usprawnianie własnego ciała.

PIŁKA SIATKOWA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową postawę siatkarską
- wykonuje w miejscu odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz oraz odbicia sytuacyjne

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową postawę siatkarską po zatrzymaniu z truchtu i z biegu
- przyjmuje piłkę w prawidłowej postawie siatkarskiej z odbicia sposobem górnym i dolnym

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje zagrywkę sposobem dolnym w grze
- wykonuje odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz w parze

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową postawę siatkarską podczas gry
- porusza się po boisku podczas gry zachowując prawidłowe ustawienie na boisku

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- wykonuje odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz w określonym polu w ciągu 30 sek.
- uczestniczy aktywnie w zajęciach dodatkowych z siatkówki oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych i turniejach siatkarskich

KOSZYKÓWKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wykonuje: podanie piłki oburącz bezpośrednio i kozłem, przyjęcie podania oraz kozłowanie piłki prawą i lewą ręką.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- kozłuje piłkę w marszu i w biegu, prawą i lewą ręką oraz prawidłowo podaje i przyjmuje piłkę w biegu.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- poprawnie podaje piłkę, przyjmuje oraz kozłuje ją w biegu, podczas gry.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykonuje rzut do kosza z biegu prawą i lewą ręką w trakcie gry.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń wykazuje specjalistyczne umiejętności z koszykówki, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie

wymagań poziomu dopełniającego, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA RĘCZNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- poprawnie podaje, przyjmuje oraz koźtuje piłkę w miejscu.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- poprawnie podaje, przyjmuje piłkę oraz koźtuje w biegu.

- wykonuje poprawnie rzut pozycyjny i z biegu.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń stosuje poprawnie nabyte umiejętności ze współwiczającym we fragmentach gry.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń stosuje poznane elementy w grze.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń wykazuje specjalistyczne umiejętności z piłki ręcznej, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń jest „oswojony” z piłką, prowadzi piłkę różnymi częściami stopy.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń podaje i przyjmuje piłkę różnymi częściami stopy w biegu.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń wykonuje poprawny strzał do bramki nogą i głową.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń przyjmuje piłkę udem, na klatkę piersiową, uderza piłkę prostym podbiciem.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń realizuje czynności bramkarza, porusza się w bramce, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego, uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

LEKKA ATLETYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wykonuje rzut na odległość przyborem o różnym ciężarze (do 5kg)

- przyjmuje każdą pozycję startową

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje bieg z danego startu

- dokonuje pomiaru rozbiegu do skoku w dal

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- przebiega krótki dystans – 60m, 100m, 200m ze startu niskiego

- skacze w dal dowolną techniką z rozbiegu

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- bierze udział w sprawdzianach biegowych

- uczestniczy w sprawdzianach w skoku w dal

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- stosuje umiejętności wyróżniające go na tle grupy współwiczających, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego .

- reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach lekkoatletycznych

AEROBIK, FITNESS – DZIEWCZĘTA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- prezentuje podstawowe elementy ruchu w aerobiku

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- podejmuje próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu w aerobiku z muzyką
- przyjmuje prawidłową postawę wyjściową do ćwiczeń fitness

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje własny krótki układ aerobiku do muzyki

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- prezentuje swój układ aerobiku do muzyki wraz z grupą ćwiczebną

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- przygotowuje własne układy aerobiku do muzyki i prezentuje je ćwicząc z grupą rówieśniczą na lekcji
- uczestniczy w dodatkowych zajęciach
- bierze udział w turniejach tańca

KLASA 2

WIADOMOŚCI:

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- zna zasady bezpiecznego udziału w zajęciach wychowania fizycznego.
- wie, co to są zdolności motoryczne oraz potrafi je wymienić.
- zna zasady asekuracji w czasie ćwiczeń.
- wie, ilu sędziów prowadzi mecz siatkówki oraz zna ich funkcję
- wie, co to jest wymyk i odmyk na drążku.
- wie, z ilu setów składa się mecz piłki siatkowej.
- wie, jaka jest kolejność wykonywania ćwiczeń podczas rozgrzewki.
- zna rodzaje biegów sztafetowych.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- zna podstawowe przepisy zespołowych gier sportowych.
- potrafi zaprezentować co najmniej jedno ćwiczenie na daną zdolność motoryczną.
- potrafi podać przykłady ćwiczeń w poszczególnych płaszczyznach (strzałkowa, czołowa, złożona)
- wie, jakie kary może otrzymać zawodnik za niesportowe zachowanie się w piłce ręcznej.
- wie, jaką rolę spełnia kapitan drużyny koszykówki.
- wie, jak porusza się zawodnik w obronie strefą 6:0 w piłce ręcznej.
- potrafi podać przykłady ćwiczeń kształtujących prawidłową sylwetkę ciała.
- zna zasady gry pojedynczej w tenisie stołowym.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- samodzielnie dokonuje pomiaru czasu i odległości.
- wymienia rodzaje biegów lekkoatletycznych (biegi krótkie, średnie, długie) oraz przyporządkować im odpowiednie dystanse.
- podaje przykłady kilku różnych ćwiczeń na poszczególne zdolności motoryczne.
- zna pozycje wyjściowe do ćwiczeń podczas prowadzonej rozgrzewki.
- wie, co to jest pole trzech sekund w koszykówce.
- dzieli ćwiczenia mięśni na rozciągające i wzmacniające.
- wyjaśnia na czym polega różnica pomiędzy rzutem wolnym pośrednim, a bezpośrednim w piłce nożnej.
- wie, w jakiej odległości powinni znajdować się zawodnicy drużyny przeciwnej podczas wykonywania rzutu wolnego.
- wie w jakiej sytuacji sędzia może podyktować rzut karny w piłce nożnej oraz w piłce ręcznej.

- wie, w jaki sposób następuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian.
- zna ogólne zasady fitness.
- zna zasady gry pojedynczej i deblowej w tenisie stołowym.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykazuje znajomość przepisów zespołowych gier sportowych w samodzielnym sędziowaniu.
- wie, co to są ćwiczenia relaksacyjne, aerobowe, uspokajające, wzmacniające.
- wykazuje znajomość pozycji wyjściowych do ćwiczeń podczas prowadzonej rozgrzewki.
- zauważa i koryguje u współwiczących błędy podczas wykonania pozycji wyjściowych do ćwiczeń ogólnorozwojowych, na bazie zdobytych wiadomości.
- wie, w której części boiska do piłki ręcznej wyznaczona jest strefa zmian zawodnika i bramkarza.
- wie, w jakich konkurencjach lekkoatletycznych zawodnicy nie biegają po torach.
- wie, jakie przybory i przyrządy można wykorzystać w fitness.
- wykonuje prawidłowo ćwiczenia na poszczególne zdolności motoryczne.
- zna i rozróżnia pojęcia forehand i backhand (stosowane m.in. w grach: w tenisa stołowego i badmintonu).

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- zna i omawia poszczególne systemy rozgrywek sportowych oraz stosuje je w turniejach klasowych, szkolnych i międzyszkolnych.
- przygotowuje rozgrzewkę z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych z przyborem i bez przyboru.
- samodzielnie wykazuje zależności pomiędzy aktywnością fizyczną (wysiłkiem fizycznym), a fizjologią człowieka.

LEKKA ATLETYKA

Umiejętności:

- Samodzielnie prowadzi rozgrzewki
- Realizuje biegi sztafetowe
- Kształtuje wytrzymałość biegową
- Realizuje biegi na krótkich, średnich, długich dystansach
- Realizuje elementy trójskoku

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń stosuje umiejętności z klasy pierwszej

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje bieg sprinterski i wytrzymałościowy
- demonstruje zestaw ćwiczeń skocznościowych
- wykonuje prawidłowo przekazanie pałeczki w strefie zmian biegu sztafetowego

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- demonstruje ćwiczenia skocznościowe wspomagające siłę mięśni nóg potrzebną w konkurencjach lekkoatletycznych
- bierze udział w biegu sztafetowym ze swoją drużyną, pokonując dystans na miarę swoich możliwości fizycznych

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń poprawia błędy u partnerów w biegu sztafetowym i w ćwiczeniach skocznościowych

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach lekkoatletycznych
- stosuje umiejętności wyróżniające go na tle grupy współwiczących, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego.

GIMNASTYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- stosuje umiejętności z poziomu koniecznego i podstawowego z klasy1

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje poprawnie przewrót w przód i tył łączone
- wykonuje podstawowe ćwiczenia w zwisach i podporach

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje krótki układ ćwiczeń równoważnych na podłodze
- wykonuje przewrót w tył z postawy o nogach prostych do przysiadu
- wykonuje przeskok zawrotny przez 4 części skrzyni po odbiciu z odskoczni

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykonuje przewrót w tył z siadu o nogach prostych do postawy
- poprawia błędy w wykonaniu zwisów u współćwiczących oraz demonstrowuje poprawne wykonanie
- wykonuje (z asekuracją) skok zawrotny przez 5 części skrzyni po odbiciu z odskoczni
- wykonuje wychwyty z karku z dwoma asekurującymi w układzie trójkątowym

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- demonstrowuje po jednym ćwiczeniu na każdą zdolność motoryczną
- prowadzi prawidłową rozgrzewkę z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych
- asekuruje współćwiczącego w zadaniach gimnastycznych w sposób prawidłowy i bezpieczny
- wykonuje prawidłowo wszystkie elementy gimnastyczne o których mowa w poszczególnych poziomach

PIŁKA SIATKOWA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- stosuje umiejętności z klasy 1 z poziomu koniecznego i podstawowego

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- ustawia prawidłowo drużynę na boisku

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje zagrywkę sposobem górnym w grze
- przyjmuje piłkę po zagrywce sposobem dolnym oburącz w grze
- wykonuje naskok do bloku pojedynczego w ćwiczeniach z piłką przy siatce

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- odbija piłkę jednorącz w wysoku
- zbija piłkę z 2 i 4 strefy
- wystawia piłkę do zbitcia

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- wykonuje zagrywkę celowaną
- prowadzi prawidłową rozgrzewkę na poszczególne partie mięśniowe z piłką i bez piłki
- zna przepisy, systemy rozgrywek sportowych i stosuje je w turniejach klasowych i szkolnych
- doskonali umiejętności z zakresu piłki siatkowej na zajęciach dodatkowych oraz reprezentuje szkołę w zawodach i turniejach międzyszkolnych

KOSZYKÓWKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wykonuje podanie oburącz sprzed piersi, przed piersi z kozłem, znad głowy, znad głowy z kozłem.
- kozłuje piłkę prawą i lewą ręką.
- wykonuje poprawny chwyt piłki.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje podanie i chwyt piłki w biegu.
- wykonuje kozłowanie piłki w marszu i biegu prawą i lewą ręką.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- prawidłowo chwyta i podaje piłkę w trakcie gry szkolnej.
- podaje i chwyta piłkę a następnie ją kozłuje w biegu.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykonuje prawidłowy rzut z biegu na kosz z prawej i lewej strony.
- poprawnie wykonuje znane rodzaje podań oraz rzut z biegu w grach zadaniowych.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń reprezentuje szkołę w koszykówce lub wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego oraz bierze udział w zajęciach dodatkowych.

PIŁKA RĘCZNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- prawidłowo wykonuje kozłowanie piłki w miejscu.
- podaje i chwyta piłki w miejscu.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- kozłuje piłkę w biegu
- chwyta oraz podaje piłkę w biegu.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń wykorzystuje opisane powyżej umiejętności w grach zadaniowych.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń wykorzystuje w grze elementy techniki gry bramkarza.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń aktywnie uczestniczy w dodatkowych zajęciach z piłki ręcznej, wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego lub reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- przetacza piłkę, wykorzystując wszystkie powierzchnie stopy.
- wykorzystuje powyższe elementy w ćwiczeniach ze współwzajemnym.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- prowadzi piłkę po linii prostej.
- przyjmuje i podaje piłki w miejscu.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- prowadzi piłki slalomem.
- przyjmuje i podaje piłki w biegu.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- uderza piłki prostym podbiciem.
- stosuje opisane powyżej elementy w grach zadaniowych.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych w piłce nożnej
- wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego
- uczestniczy w rywalizacji szkolnej i klasowej

AEROBIK, FITNESS – DZIEWCZĘTA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- zna podstawowe kroki bazowe (marsz ,bieg, step-touch, V-step, heel-back, side to side, knee – up, chasse, mambo)

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- dokonuje zmiany kroków bazowych w układzie choreograficznym

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- dokonuje zmiany kroków w krótkim układzie choreograficznym -bez muzyki zaproponowanym przez nauczyciela

- łączy układ kroków bazowych z pracą rąk w układzie , bez muzyki zaproponowanym przez nauczyciela

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- prezentuje własny układ choreograficzny kroków bazowych z pracą rąk przy muzyce

- prowadzi układ, o którym mowa wyżej z grupą ćwiczących

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- prowadzi dowolnie wybrany moduł fitness z grupą ćwiczących

- uczestniczy w dodatkowych zajęciach

- bierze udział w turniejach tańca

KLASA 3

LEKKA ATLETYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń stosuje właściwie umiejętności z klasy pierwszej i drugiej

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje skipingi, biegi w różnym tempie, bieg ciągły, wieloskoki, rzuty piłką lekarską, sprinty i biegi wytrzymałościowe

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje bieg na 60m i 1000m

- zna komendy startowe

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- przejawia inicjatywę poznawania technik lekkoatletycznych

- zna przepisy, umie zorganizować i przeprowadzić zawody wewnątrz klasowe

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- uczestniczy w rywalizacji szkolnej i klasowej

- reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach lekkoatletycznych

- stosuje umiejętności wyróżniające go na tle grupy współćwiczących.

GIMNASTYKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- realizuje umiejętności z poziomu koniecznego i podstawowego z klasy pierwszej i drugiej

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- zna ćwiczenia kształtujące

- wykonuje ćwiczenia równoważne

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- zna ćwiczenia zwinnościowo-akrobatycznych

- wykonuje ćwiczenia w zwisach i podporach

- wykonuje skoki gimnastyczne (skok rozkroczny, zawrotny i kuczny)

- wykonuje ćwiczenia z przyborem

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- samodzielnie dobiera i planuje ćwiczenia

- wykonuje wzorowa demonstrację ćwiczeń w oparciu o estetykę i elegancję ruchu

- łączy elementy gimnastyki w układy i piramidy gimnastyczne
- zwiększa stopień trudności ćwiczeń

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- demonstruje po kilka ćwiczeń na każdą zdolność motoryczną
- wykonuje prawidłowo wszystkie elementy gimnastyczne o których mowa w poszczególnych poziomach
- stosuje samoasekurację i asekurację współćwiczącego
- samodzielnie dobiera właściwe ćwiczenia do konkretnych zajęć gimnastycznych

PIŁKA SIATKOWA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- realizuje umiejętności z klasy 1 i 2 z poziomu koniecznego i podstawowego

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- przyjmuje prawidłową postawę siatkarską
- przyjmuje piłkę po zagrywce wraz z rozegraniem dolnym i górnym

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- zna przepisy i samodzielnie sędziuje
- samodzielnie przeprowadza specjalistyczną rozgrzewkę do piłki siatkowej

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- wykonuje dokładny odbiór zagrywki
- wykonuje prawidłową zagrywkę rotacyjną i bezrotacyjną
- wprowadza do gry taktykę

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- samodzielnie sędziuje i organizuje rozgrywki
- podporządkowuje się założeniom taktycznym
- doskonalą umiejętności z zakresu piłki siatkowej na zajęciach dodatkowych oraz reprezentuje szkołę w zawodach i turniejach międzyszkolnych

KOSZYKÓWKA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wykonuje podanie sytuacyjne.
- koźtuje piłki w zmiennym tempie i kierunku.

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje rzut z dwutaktu z prawej i lewej strony
- wykonuje rzut na kosz

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- umiejętnie kryje „każdy swego”
- zna podstawowe sposoby poruszania się w ataku i obronie

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- stosuje w grze elementy z zakresem wymagań podstawowych
- samodzielnie prowadzi rozgrzewkę specjalistyczną

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- realizuje atak szybki i pozycyjny
- reprezentuje szkołę w koszykówce
- wykonuje wszystkie elementy techniczne w zakresie wymagań poziomu dopełniającego oraz bierze udział w zajęciach dodatkowych.

PIŁKA RĘCZNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- realizuje umiejętności z klasy 1 i 2 z poziomu koniecznego i podstawowego

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- wykonuje zwód pojedynczy przodem w prawą i lewą stronę
- wykonuje rzut z wysokości.

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje zwód pojedynczy i podwójny przodem i tyłem w prawą i lewą stronę
- wykorzystuje opisane powyżej umiejętności w grach zadaniowych.

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń potrafi:

- porusza się w ataku i w obronie.
- przeprowadza atak szybki i pozycyjny
- wykorzystuje elementy techniki i taktyki w grze
- samodzielnie prowadzi specjalistyczną rozgrzewkę

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- samodzielnie sędziuje i organizuje rozgrywki
- podporządkowuje się założeniom taktycznym
- doskonalą umiejętności z zakresu piłki ręcznej na zajęciach dodatkowych oraz reprezentuje szkołę w zawodach i turniejach międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- stosuje umiejętności z klasy 1 i 2 z poziomu koniecznego i podstawowego

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- przyjmuje i podaje piłkę wewnętrzną częścią stopy
- wykonuje żonglerkę piłką

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje podstawowe strzały na bramkę nogą.
- gra i strzela piłką głową.
- gra 1:1 w obronie i ataku

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- podaje różnymi częściami stopy
- wykonuje drybling
- realizuje krycie indywidualne
- realizuje małe gry taktyczne
- stosuje opisane powyżej elementy w grach zadaniowych.

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- samodzielnie sędziuje i organizuje rozgrywki
- podporządkować się założeniom taktycznym
- reprezentuje szkołę w zawodach międzyszkolnych w piłce nożnej.

ĆWICZENIA W SIŁOWNI – CHŁOPCY

Ocena dopuszczająca (poziom konieczny)

Uczeń:

- wymienia korzyści płynące z regularnego uprawiania ćwiczeń

Ocena dostateczna (poziom podstawowy)

Uczeń:

- uczeń zna wyposażenie siłowni i potrafi obsługiwać maszyny treningowe

Ocena dobra (poziom rozszerzony)

Uczeń:

- wykonuje ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe

Ocena bardzo dobra (poziom dopełniający)

Uczeń:

- stosuje metodę obwodową i stacyjną w treningu siłowym

- właściwie dobiera obciążenia i ilości powtórzeń w serii

Ocena celująca (poziom wykraczający)

Uczeń:

- układa zestaw ćwiczeń dla siebie i innych

- samodzielnie układa obwód treningowy

- korzysta z siłowni w dodatkowym czasie