

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla Liceum i Technikum

Kryteria ocen:

Niedostateczny – ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów.
2. W zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany.
3. Nie chce wykonywać żadnych prób i testów, pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela.

Dopuszczająca – ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie.
2. Przynosi strój sportowy sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Wykazuje się bardzo małym zaangażowaniem i małą aktywnością na zajęciach.
4. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami.
5. Opanował materiał programowy w niewielkim stopniu.
6. W niewielkim stopniu angażuje się w podejmowane na zajęciach ćwiczenia oraz działania.

Dostateczny – ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze w nich uczestniczy.
2. Zadania i ćwiczenia wykonuje niedbale i z dużymi błędami.
3. Nie przykłada się do poprawienia własnej sprawności fizycznej.
4. Posiada mały zakres wiedzy.
5. Angażuje się w prace zespołowe na zajęciach z edukacji zdrowotnej.
6. Potrafi wybiórczo dokonać samooceny (sprawność, umiejętność, itp.).

Dobry – ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie bierze udział w zajęciach, nieobecności ma usprawiedliwione (dopuszczalne jest jedno nieprzygotowanie).

2. Utrzymuje swoją sprawność fizyczną na stałym poziomie.
3. Opanował materiał programowy.
4. Zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami.
5. Umiejętności ruchowe opanowuje stosunkowo szybko i przykłada się do ich nauczania.
6. Posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale potrzebuje wskazówek.
7. Jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń.
8. Rozumie potrzebę zdrowego stylu życia.
9. Bierze aktywny udział w podejmowane na zajęciach ćwiczenia i działania.

Bardzo dobry –ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie uczestniczy w zajęciach, a ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.
2. Każda niedyspozycja i brak aktywności na zajęciach musi być potwierdzone przez lekarza lub pielęgniarkę szkolną.
3. Całkowicie opanował materiał programowy.
4. Wykazuje postępy w usprawnianiu.
5. Zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie właściwą techniką, wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć.
6. Potrafi dokonać samooceny.
7. Jego stosunek i zaangażowanie do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do aktywności w lekcji.
8. Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych.
9. Nie odmawia udziału w zawodach międzyszkolnych i w innych imprezach sportowo – rekreacyjnych.
10. Posiada znaczne wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
11. Zna zasady zdrowego stylu życia i potrafi je wdrażać.
12. W swoim postępowaniu nie naraża zdrowia swojego i innych.
13. Potrafi poprowadzić ćwiczenia w grupie według własnego pomysłu (po konsultacji z nauczycielem).
14. Potrafi sporządzić projekt dotyczący zdrowego stylu życia.

Celujący – ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
3. Godnie reprezentuje szkołę w imprezach i zawodach sportowych.
4. Rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje.
5. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i w środowisku.
6. Wykazuje się własną inicjatywą i dużym zaangażowaniem w podejmowane działania.
7. Przeprowadza zajęcia z wybranej dyscypliny sportowej lub zajęć rekreacyjnych pod kontrolą nauczyciela.
8. Potrafi współpracować z grupą uczniów podczas wykonywania projektu dotyczącego zdrowego stylu życia oraz zaprezentować efekty podjętych działań na forum klasy/szkoły/społeczności lokalnej.

Dział programu	Poziomy wymagań			
	<i>Konieczny - K</i>	<i>Podstawowy - P</i>	<i>Rozszerzający - R</i>	<i>Dopełniający - D</i>
	Uczeń			
Organizacja i prowadzenie wybranej części zajęć	-zna sprzęt sportowy do poszczególnych dyscyplin sportowych; - wykonuje ćwiczenia niechętnie; - wykazuje brak zaangażowania na lekcjach; - wykonuje typowe ćwiczenia o niewielkim stopniu trudności.	- umie przyjąć prawidłową postawę ciała z różnych form ruchu; - docenia znaczenie przygotowania organizmu(rozgrzewki) do zajęć ruchowych; - rozumie potrzebę pomocy mniej sprawnym kolegom; - zna regulamin sal	- uczestniczy w zajęciach i jest do nich przygotowany; - jest zdyscyplinowany; - umie współpracować w zespole; - z własnej inicjatywy udziela pomocy mniej sprawnym kolegom; - potrafi samodzielnie poprowadzić ćwiczenia podczas rozgrzewki;	- jest systematycznie przygotowany do zajęć wf; - aktywnie uczestniczy podczas lekcji; - umie dobrze zastosować wiadomości z różnych dyscyplin sportowych; - stosuje się do regulaminów, zasad, przepisów i ustaleń

Dział	Poziomy wymagań			
		gimnastycznych, boiska i szatni; - aktywnie uczestniczy w zajęciach wf; - radzi sobie ze wszystkimi ćwiczeniami o śr. stopniu trudności; - zna zasady bhp na zajęciach wf.	- potrafi samodzielnie ocenić swoje umiejętności.	podczas lekcji; - potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę; - umie współpracować i współdziałać w grupie; - chętnie pomaga innym uczniom.
Gimnastyka etap I	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać najprostszą formę przewrotów; - umie utrzymać równowagę na przyrządzie; - wykona stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach z pomocą nauczyciela; - wykona odmyk o nogach ugiętych z pomocą nauczyciela; - wykona naskok kuczny na skrzynię przy asekuracji nauczyciela; - wykona skok zawrotny o ugiętych nogach przez 4 cz. skrzyni przy pomocy nauczyciela; 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi poprawnie wykonać przewroty z pomocą nauczyciela; - potrafi zademonstrować elementy ćwiczeń równoważnych na przyrządzie; - wykona stanie na rękach z pomocą współćwiczącego; - wykona odmyk o nogach prostych z pomocą; - wykona skok kuczny przez 4 cz. skrzyni przy pomocy; - wykona skok zawrotny 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi samodzielnie wykonać przewroty w przód i tył do różnych pozycji; - potrafi zademonstrować prosty układ ćwiczeń równoważnych; - wykona samodzielnie stanie na rękach przy drabince; - wykona samodzielnie odmyk o nogach prostych; - wykona skok kuczny przez 4/5 cz. skrzyni przy asekuracji; - wykona skok zawrotny 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi prawidłowo technicznie wykonać przewrót w przód i tył do różnych pozycji; - potrafi zademonstrować własny układ ćwiczeń równoważnych; - wykona prawidłowo technicznie stanie na rękach przy drabince; - wykona prawidłowo technicznie odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszzonego; - wykona skok kuczny przez 4/5 cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu,

Dział	Poziomy wymagań			
<p>etap II</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykona stanie na głowie przy drabinkach z pomocą nauczyciela; - wykona 1 piramidę ze współwiczającymi. <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego; - potrafi samodzielnie wykonać proste ćwiczenia na równoważni; - potrafi wykonać prosty układ ćwiczeń wolnych zaproponowany przez nauczyciela; - wykona stanie na rękach zamachem jednonóż przy drabinkach z pomocą nauczyciela; 	<ul style="list-style-type: none"> przez 4 cz. skrzyni przy pomocy współwiczającego; - wykona stanie na głowie przy drabince z asekuracją – wyraźna pionizacja tułowia; - wykona 2 piramidy. <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać przewrót w tył do rozkroku o nogach ugiętych; - potrafi samodzielnie wykonać prosty układ ćwiczeń na równoważni; - potrafi wykonać układ ćwiczeń wolnych według własnej horografii; - wykona stanie na rękach przy pomocy dwóch 	<ul style="list-style-type: none"> przez 4/5 skrzyni przy asekuracji; - wykona samodzielnie stanie na głowie przy drabince; - wykona 2 samodzielnie opracowane piramidy. <ul style="list-style-type: none"> - wykona przewrót w tył o nogach prostych; - wykona własny układ ćwiczeń na przyrządzie, min. 4 elementy; - wykona własny układ ćwiczeń wolnych z 3 elementami trudnymi; - wykona samodzielnie stanie na rękach zamachem jednonóż przy drabince; - wykona samodzielnie wymyk zamachem 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona skok zawrotny przez 4/5 cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu; - wykona prawidłowo technicznie stanie na głowie przy drabince; - potrafi zademonstrować 2 samodzielnie opracowane piramidy z uwzględnieniem elementów trudnych <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać przewrót w tył do rozkroku poprawnie technicznie; - potrafi zademonstrować własny układ ćwiczeń równoważnych, z trudniejszymi technicznie elementami, całość min. 5 elementów; - wykona własny układ ćwiczeń wolnych z 5

Dział	Poziomy wymagań			
<p>etap III</p>	<p>- wykona wymyk zamachem jednonóż o nogach ugiętych z pomocą nauczyciela; - wykona naskok kuczny na 5 cz. skrzyni przy asekuracji nauczyciela; - wykona skok zawrotny o ugiętych nogach przez 5 cz. skrzyni przy pomocy nauczyciela; - wykona stanie na głowie przy drabinkach z asekuracją; - wykona 2 proste piramidy ze współwiczającymi.</p> <p>- potrafi wykonać prosty układ</p>	<p>współwiczających; - wykona wymyk zamachem o nogach ugiętych z pomocą drabinki; - wykona skok kuczny przez 5 cz. skrzyni przy pomocy; - wykona skok zawrotny przez 5 cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu przy asekuracji ; - wykona stanie na głowie wolne z pomocą nauczyciela; - wykona 2 samodzielnie opracowane piramidy.</p> <p>- potrafi samodzielnie</p>	<p>jednonóż; - wykona skok kuczny przez 5 cz. skrzyni przy asekuracji; - wykona skok zawrotny przez 5 cz. skrzyni z odmachem prostych nóg, przy asekuracji; - wykona samodzielnie stanie na głowie wolne z odbicia obunóż; - wykona 3 samodzielnie opracowane piramidy.</p> <p>- wykona własny układ</p>	<p>elementami trudnymi; - wykona prawidłowo technicznie stanie na rękach zamachem jednonóż przy drabince; - wykona prawidłowo technicznie wymyk o nogach prostych; - wykona skok kuczny przez 5 cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu/z odmachem; - wykona skok zawrotny przez 5 cz. skrzyni z odmachem, z wydłużoną fazą lotu; - wykona prawidłowo technicznie stanie na głowie wolne z rozkroku; - potrafi zademonstrować 3 samodzielnie opracowane piramidy z uwzględnieniem elementów trudnych.</p> <p>- potrafi</p>

Dział	Poziomy wymagań			
	<p>na przyrządzie;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykona samodzielnie stanie na rękach zamachem jednonóż przy drabinkach z asekuracją; - wykona naskok na 5 cz. skrzyni przy asekuracji nauczyciela; - wykona samodzielnie stanie na głowie przy drabinkach; - wykona 2 proste piramidy ze współćwiczącymi; - wykona prosty układ ćwiczeń wolnych z 3 elementami gimnastycznymi; - potrafi wykonać zwis przerzutny na drabince z pomocą nauczyciela; - wykona stanie na głowie przy drabince przy asekuracji nauczyciela; - zna wady postawy. 	<p>wykonać prosty układ ćwiczeń na przyrządzie min.4 elementy;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykona stanie wolne na rękach zamachem jednonóż przy pomocy nauczyciela; - wykona skok przez 5 cz. skrzyni przy pomocy; - wykona stanie na głowie wolne z rozkroku z pomocą nauczyciela; - wykona 3 samodzielnie opracowane piramidy; - wykona układ ćwiczeń wolnych z 4 elementami gimnastycznymi opracowany samodzielnie; - potrafi wykonać zwis przerzutny na drążku z pomocą nauczyciela; - potrafi wymienić wady postawy. 	<p>ćwiczeń na przyrządzie, min. 5 elementów;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykona stanie wolne na rękach zamachem jednonóż/obunóż z pomocą nauczyciela; - wykona skok przez 5 cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu przy asekuracji nauczyciela; - wykona samodzielnie stanie na głowie wolne z rozkroku/siłowe; - wykona 4 samodzielnie opracowane piramidy; - wykona własny układ ćwiczeń wolnych, min. 5 elementów gimnastycznych; - potrafi samodzielnie wykonać zwis na drążku z asekuracją; - zna ćwiczenia na poszczególną wadę postawy. 	<p>zademonstrować własny układ ćwiczeń równoważnych, z min.. 3 trudniejszymi technicznie elementami, całość min. 5 elementów;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykona prawidłowo technicznie stanie wolne na rękach zamachem jednonóż/obunóż z asekuracją; - wykona skok przez 5 cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu/z odmachem; - wykona prawidłowo technicznie stanie na głowie wolne siłowe; - potrafi zademonstrować 4 samodzielnie opracowane piramidy z uwzględnieniem elementów trudnych; - potrafi wykonać własny układ ćwiczeń wolnych z uwzględnieniem 3

Dział	Poziomy wymagań			
<p>etap IV</p>	<ul style="list-style-type: none"> - szanuje i korzysta we właściwy sposób ze sprzętu i urządzeń gimnastycznych; - zachowuje zasady bezpieczeństwa przy wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych oraz na przyrządach; - potrafi wykonać przewroty łączone w przód i w tył do różnych pozycji końcowych; - wykona samodzielnie stanie na rękach zamachem jednonóż przy drabinkach; - wykona samodzielnie wymyk i odmyk na drążku; - wykona dowolny skok przez 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić zasady poprawnego i bezpiecznego wykonania ćwiczeń gimnastycznych; - potrafi wymienić zasady pomocy i asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych; - wykona prosty układ przewrotów min. 3 elementy; - wykona stanie wolne na rękach zamachem jednonóż przy asekuracji nauczyciela; 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić i zastosować zasady poprawnego i bezpiecznego wykonania ćwiczeń gimnastycznych - potrafi wymienić i zastosować zasady pomocy i asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń gimnastycznych - wykona samodzielnie opracowany układ przewrotów, min. 4 elementy; - wykona stanie wolne 	<p>elementów trudnych, całość min. 5 elementów;</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać siłowy zwis na drążku; - przeprowadzi zestaw ćwiczeń na poszczególnej wadę postawy. <p>- potrafi wymienić, zastosować oraz objaśnić zasady poprawnego i bezpiecznego wykonania ćwiczeń gimnastycznych;</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie sens i potrzebę zastosowania zasady pomocy i asekuracji wykonywania ćwiczeń gimnastycznych; - wykona samodzielnie opracowany układ poprawnie technicznie przewrotów, min. 5 elementów; - wykona prawidłowo

Dział	Poziomy wymagań			
	<p>5 cz. skrzyni przy pomocy nauczyciela;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykona samodzielnie stanie wolne na głowie; - wykona prosty układ ćwiczeń wolnych z 4 elementami gimnastycznymi; - wykona przerzut bokiem na dowolną rękę o nogach lekko ugiętych z pomocą nauczyciela; - zna wady postawy; - zna ćwiczenia na poszczególne partie mięśni, w tym ćwiczenia rozciągające; - samodzielnie opracuje i przeprowadzi dowolny układ gimnastyczny z 2 elementami trudnymi. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona prosty układ ćwiczeń na drążku, min. 3 elementy; - wykona dowolny skok przez 5 cz. skrzyni przy asekuracji nauczyciela; - wykona stanie na głowie wolne z rozkroku/o nogach prostych z asekuracją nauczyciela; - wykona układ ćwiczeń wolnych z 4 elementami gimnastycznymi, w tym 2 elementy trudne, opracowany samodzielnie; - potrafi wykonać przerzut bokiem na dowolną rękę z asekuracją nauczyciela; - potrafi wymienić i rozróżnić wady postawy; - potrafi zademonstrować przynajmniej 2 ćwiczenia na 	<ul style="list-style-type: none"> na rękach zamachem jedno- i obunóż z asekuracją nauczyciela; - wykona układ ćwiczeń na drążku, min. 4 elementy; - wykona poprawnie technicznie dowolny skok przez 5 cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu; - wykona samodzielnie stanie na głowie wolne z rozkroku/o nogach prostych; - wykona własny układ ćwiczeń wolnych, min. 5 elementów gimnastycznych, min. 3 elementy trudne; - potrafi wykonać przerzut bokiem na prawą i lewą rękę z asekuracją; - zna ćwiczenia na daną wadę postawy; - przeprowadzi ćwiczenia na poszczególną wadę 	<ul style="list-style-type: none"> technicznie stanie wolne na rękach zamachem jedno- i obunóż; - wykona układ na podwyższonym drążku, min. 5 elementów; - wykona dowolny skok przez 5 cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu z odmachem/wzdłuż; - wykona prawidłowo technicznie stanie na głowie wolne siłowo z rozkroku/o nogach prostych; - potrafi wykonać własny układ ćwiczeń wolnych z uwzględnieniem 4 elementów trudnych, całość min. 6 elementów; - potrafi samodzielnie wykonać przerzut bokiem na prawą i lewą rękę, po linii prostej; - zna i potrafi przeprowadzić

Dział	Poziomy wymagań			
		<p>poszczególną partię mięśni, w tym ćwiczenia rozciągające;</p> <ul style="list-style-type: none"> - samodzielnie opracuje i przeprowadzi dowolny układ gimnastyczny z 3 elementami trudnymi 	<p>postawy według zalecenia nauczyciela;</p> <ul style="list-style-type: none"> - samodzielnie opracuje i przeprowadzi dowolny układ gimnastyczny z 4 elementami trudnymi 	<p>ćwiczenia na daną wadę postawy;</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi ułożyć trening na poszczególną partię mięśni w tym ćwiczenia rozciągające; - samodzielnie opracuje i przeprowadzi dowolny układ gimnastyczny z 5 elementami trudnymi.
<p>Gry zespołowe 1. Piłka siatkowa etap I</p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi odbić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (5x); - umie przyjąć właściwą postawę do odbioru piłki po podaniu; - wykona zagrywkę sposobem dolnym ze skróconej odległości; - zna podstawowe przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi odbić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (8x); - potrafi przyjąć piłkę sposobem dolnym po podaniu; - potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym zza linii końcowej boiska; - podejmie próbę wykonania zagrywki sposobem górnym: - zna przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi odbić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem górnym i dolnym (10x); - potrafi przyjąć piłkę sposobem dolnym po zagrywce; - wykona zagrywkę sposobem górnym ze skróconej odległości; - potrafi współpracować w drużynie; - potrafi wymienić zasady czystej gry; 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi odbić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem dolnym i górnym (15x); - wykona zagrywkę sposobem górnym zza końcowej linii boiska; - aktywnie i odpowiedzialnie pełni funkcję członka drużyny, kapitana; - respektuje zasady czystej gry.
<p>etap II</p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi naprzemiennie 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi naprzemiennie 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi naprzemiennie 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi naprzemiennie

Dział	Poziomy wymagań			
	<p>(cykle) odbić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (5x);</p> <ul style="list-style-type: none"> - umie przyjąć piłkę w postawie siatkarskiej sposobem dolnym po zagrywce (1/5); - podejmie próbę wykonania zagrywki sposobem górnym/dolnym (1/5 celnych); - podejmie próbę wykonania wystawy piłki sposobem górnym (1/5) ; - zna i stosuje podstawowe przepisy gry. 	<p>(cykle) odbić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (8x);</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi przyjąć piłkę w postawie siatkarskiej sposobem dolnym po zagrywce (2/5) ; - potrafi wykonać zagrywkę sposobem górnym/dolnym w dwie strefy boiska (2/5); - podejmie próbę wykonania wystawy piłki sposobem górnym (2/5); - zna i stosuje przepisy gry. 	<p>(cykle) odbić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem górnym i dolnym (10x);</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi przyjąć piłkę w postawie siatkarskiej sposobem dolnym po zagrywce (3/5); - wykona poprawnie technicznie zagrywkę sposobem górnym/dolny w dwie strefy boiska (3/5) ; - wykona wystawę sposobem górnym (3/5); - potrafi współpracować w drużynie; - potrafi wymienić zasady czystej gry; - właściwie reaguje na przejawy nieodpowiedniego zachowania zawodnika podczas gry. 	<p>(cykle) odbić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem dolnym i górnym (15x);</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi przyjąć prawidłowo technicznie piłkę sposobem dolnym po zagrywce (4/5); - wykona zagrywkę sposobem górnym/dolnym w dwie strefy boiska (4/5); - wykona prawidłowo technicznie wystawę piłki sposobem górnym (4/5); - aktywnie i odpowiedzialnie pełni funkcję członka drużyny, kapitana; - respektuje zasady czystej gry.
etap III	- potrafi naprzemiennie	- potrafi naprzemiennie	- potrafi naprzemiennie	- potrafi naprzemiennie

Dział	Poziomy wymagań			
	<p>(cykle) odfić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (6x);</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać zagrywkę dowolnym sposobem w strefy boiska 1/5; - wykona wystawę piłki sposobem górnym/ dolnym 1/5. 	<p>(cykle) odfić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym miejscu na sali (8x);</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykona zagrywkę dowolnym sposobem w strefy boiska 2/5; - wykona wystawę piłki sposobem górnym/dolnym 2/5; - zna i stosuje przepisy gry; 	<p>(cykle) odfić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym miejscu na sali (10x);</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykona zagrywkę dowolnym sposobem w strefy boiska 3/5; - wykona wystawę sposobem górnym/dolnym 3/5; - potrafi współpracować w drużynie; - potrafi wymienić zasady czystej gry; - właściwie reaguje na przejawy nieodpowiedniego zachowania zawodnika podczas gry. 	<p>(cykle) odfić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem dolnym i górnym w wyznaczonym miejscu na sali (15x);</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykona zagrywkę dowolnym sposobem w strefy boiska 4/5; - wykona prawidłowo technicznie wystawę sposobem dolnym 4/5; - aktywnie i odpowiedzialnie pełni funkcję członka drużyny, kapitana; - respektuje zasady czystej gry; - systematycznie bierze udział w wewnątrzszkolnych rozgrywkach (turniej), - zna i potrafi posługiwać się mechaniką sędziowania
etap IV	- potrafi naprzemiennie	- potrafi naprzemiennie	- potrafi naprzemiennie	- potrafi naprzemiennie

Dział	Poziomy wymagań			
	<p>(cykle) odbić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym miejscu na sali min.5x;</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać zagrywkę sposobem górnym/dolnym w cztery strefy boiska (1/4); - wykona wystawę piłki w przód i w tył sposobem górnym/dolnym przy siatce (1/4); - zna i stosuje podstawowe przepisy gry; - zna podstawową mechanikę sędziowania. 	<p>(cykle) odbić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym min. 8 x w wyznaczonym miejscu na sali;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykona zagrywkę sposobem górnym/dolnym w cztery strefy boiska (2/4); - wykona wystawę piłki w przód i w tył sposobem górnym/dolnym (2/4); - zna i stosuje przepisy gry; - zna mechanikę sędziowania. 	<p>(cykle) odbić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym miejscu na sali, min. 10x;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykona poprawnie technicznie zagrywkę sposobem górnym/dolnym w cztery strefy boiska (3/4); - wykona wystawę piłki w przód i w tył sposobem górnym/dolnym (3/4); - potrafi współpracować w drużynie; - potrafi wymienić zasady czystej gry; - właściwie reaguje na przejawy nieodpowiedniego zachowania zawodnika podczas gry; - potrafi posługiwać się podstawową mechaniką sędziowania. 	<p>(cykle) odbić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem dolnym i górnym w wyznaczonym miejscu na sali na czas, min. 15 x;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykona poprawnie technicznie zagrywkę sposobem górnym/dolnym w cztery strefy boiska (4/4); - wykona wystawę piłki w przód i w tył sposobem górnym/dolnym (4/4); - aktywnie i odpowiedzialnie pełni funkcję członka drużyny, kapitana; - respektuje zasady czystej gry.

Dział	Poziomy wymagań			
<p>2. Piłka koszykowa etap I</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uczeń wykona kozłowanie slalomem w wolnym tempie , ruchy niezdarne, duża liczba błędów. - uczeń wykona 1/5 rzut do kosza z linii rzutów wolnych; - uczeń wykona 1/5 poprawnych dwutaktów; - zna podstawowe przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - tempo kozłowania średnie, dopuszczalne 3 błędy techniczne; - wykona 2/5 rzutów z miejsca z linii rzutów wolnych; - 2/5 poprawnie wykonanych dwutaktów, 1 celny kosz; - zna przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - właściwa dynamika kozłowania, dopuszczalne 2 błędy techniczne; - wykona rzut do kosza z miejsca (osobiste) 3/5; - 3/5 poprawnie wykonanych dwutaktów, 2 celne kosze; - potrafi współpracować w grupie; - potrafi wymienić zasady czystej gry; 	<ul style="list-style-type: none"> - właściwe tempo kozłowania (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane prawidłową techniką; - 4/5 poprawnie wykonanych dwutaktów, 3 celne kosze; - wykona rzut do kosza z miejsca (osobiste) 4/5;
<p>etap II</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykona rzut do kosza z miejsca z linii rzutów wolnych (1/5); - zna technikę i podejmie próbę wykonania dwutaktu z lewej strony (1/5); - zna i stosuje podstawowe przepisy; 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona rzut z miejsca z linii rzutów wolnych (2/5); - wykona dwutakt z lewej strony (2/5); - zna i stosuje przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona rzut do kosza z miejsca (3/5); - wykona dwutakt z lewej strony (3/5); - potrafi współpracować w grupie; - potrafi wymienić zasady czystej gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona rzut do kosza z miejsca (4/5); - wykona dwutakt z lewej strony (4/5).
<p>etap III</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykona dwutakt z prawej i 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona dwutakt z 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona dwutakt z 	<ul style="list-style-type: none"> - wykona dwutakt z

Dział	Poziomy wymagań			
<p>etap IV</p>	<p>lewej strony , 2/6 trafionych koszy; - wykona rzuty osobiste do kosza poprawną techniką, 2/5.</p> <p>- kozłuje piłkę slalomem ze zmianą ręki; - wykona rzut do kosza z miejsca z linii rzutów wolnych min.1/4; - wykona dwutakt z prawej strony po kozłowaniu; - wykona dwutakt z lewej strony po jednym kozle; - pokona tor sprawnościowy z wymaganymi elementami.</p>	<p>prawej i lewej strony, 3/6 trafionych koszy; - wykona rzuty osobiste do kosza poprawną techniką, 3/5</p> <p>- wykona rzut z miejsca z linii rzutów wolnych min. 2/4; - wykona dwutakt z prawej strony po kozłowaniu z każdej pozycji; - wykona dwutakt z lewej strony po kozłowaniu; - pokona tor sprawnościowy z wymaganymi elementami na czas.</p>	<p>prawej i lewej strony , 4/6 trafionych koszy; - wykona rzuty osobiste do kosza poprawną techniką 4/5.</p> <p>- wykona rzut do kosza z miejsca (osobiste), min.3/4; - wykona dwutakt z prawej i lewej strony zakończony celnym rzutem piłki do kosza; - potrafi współpracować w grupie; - pokona tor sprawnościowy z wymaganymi elementami na czas, poprawnie technicznie.</p>	<p>prawej i lewej strony, 5/6 trafionych koszy; - wykona rzuty osobiste poprawnie technicznie 5/5 lub 2 celne rzuty z wyskoku.</p> <p>- wykona prawidłowo technicznie dwutakt z prawej i lewej strony; - wykona rzut do kosza z miejsca (osobiste), min.4/4 oraz rzut z wyskoku min.2x. - pokona tor sprawnościowy z wymaganymi elementami na czas, poprawnie technicznie.</p>
<p>3. Piłka nożna</p>	<p>- potrafi wykonać uderzenia</p>	<p>- potrafi wykonać</p>	<p>- potrafi wykonać</p>	<p>- potrafi zastosować</p>

Dział	Poziomy wymagań			
etap I	piłki: wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy oraz prostym podbiciem; - potrafi wykonać uderzenia piłki głową w miejscu; - potrafi przyjąć piłkę toczącą się po podłożu; - potrafi wykonać strzał na bramkę; - zna zadania bramkarza; - zna podstawowe przepisy gry.	uderzenia piłki głową i nogą min. 3x; - potrafi przyjąć piłkę z powietrza; - potrafi przyjąć i podać piłkę w ruchu; - potrafi wykonać strzał na bramkę min. 2x; - potrafi wykonać bramkarski wyrzut piłki ręką; - zna przepisy gry.	uderzenia piłki głową z wyskoku; - potrafi przyjąć i podać piłkę w ruchu zakończony strzałem na bramkę; - potrafi wykonać strzał na bramkę min. 3x; - potrafi wykonać wykop piłki nogą; - potrafi współpracować w drużynie; - potrafi wymienić zasady czystej gry; - właściwie reaguje na przejawy; nieodpowiedniego zachowania zawodnika podczas gry.	przyjęcia i podania piłki w grze; - potrafi wykonać strzały na bramkę min.4x; - potrafi wykonać bez upadku bramkarski chwyt piłki; - aktywnie i odpowiedzialnie pełni funkcję członka drużyny, kapitana; - respektuje zasady czystej gry.
etap II	Uczeń potrafi przy dużej pomocy nauczyciela wykonać ćwiczenia z błędami technicznymi: – prowadzenie piłki po prostej	Uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, w odpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi:	Uczeń umie wykonać ćwiczenia prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie z małymi błędami technicznymi:	Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie właściwą techniką, w odpowiednim tempie: – prowadzenie piłki po prostej zewnętrzna

Dział	Poziomy wymagań			
<p>etap III</p>	<p>zewnątrzną częścią stopy; - prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). - prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę); – wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachołka; – strzał na bramkę prostym podbiciem.</p> <p>Uczeń potrafi przy dużej pomocy nauczyciela wykonać ćwiczenia z błędami technicznymi: - prowadzenie piłki między pachołkami, - prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy. - prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki</p>	<p>– prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy; prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę); – wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachołka; – strzał na bramkę prostym podbiciem.</p> <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, w odpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi: - prowadzenie piłki między pachołkami, - prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy. - prowadzenie piłki</p>	<p>– prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy; prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę); – wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachołka; – strzał na bramkę prostym podbiciem.</p> <p>Uczeń umie wykonać ćwiczenia prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie z małymi błędami technicznymi: - prowadzenie piłki między pachołkami, - prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy. - prowadzenie piłki</p>	<p>częścią stopy; prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę); – wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachołka; – strzał na bramkę prostym podbiciem.</p> <p>Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie właściwą techniką, w odpowiednim tempie: - prowadzenie piłki między pachołkami, - prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy. - prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę).</p>

Dział	Poziomy wymagań			
<p>etap IV</p>	<p>podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę). - wypuszczanie po prostej piłki wewnętrzną częścią stopy, następnie start do niej i zatrzymanie podeszwą. - wykonanie zwodu innego niż pojedynczy i minięcie pachółka. - strzał na bramkę zewnętrzną częścią stopy (lepszą nogą). - dowolny strzał na bramkę słabszą nogą - zna i stosuje podstawowe przepisy gry.</p> <p>- wykona żonglerkę dowolną częścią ciała, min. 1x; - zna podstawowe zwody ciałem; - zna i stosuje podstawowe</p>	<p>podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę). - wypuszczanie po prostej piłki wewnętrzną częścią stopy, następnie start do niej i zatrzymanie podeszwą. - wykonanie zwodu innego niż pojedynczy i minięcie pachółka. - strzał na bramkę zewnętrzną częścią stopy (lepszą nogą). - dowolny strzał na bramkę słabszą nogą.</p> <p>- wykona żonglerkę nogą, min. 3x; - wykona żonglerkę głową, min. 3x; - potrafi zastosować</p>	<p>podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę). - wypuszczanie po prostej piłki wewnętrzną częścią stopy, następnie start do niej i zatrzymanie podeszwą. - wykonanie zwodu innego niż pojedynczy i minięcie pachółka; - strzał na bramkę zewnętrzną częścią stopy (lepszą nogą). - dowolny strzał na bramkę słabszą nogą.</p> <p>- wykona żonglerkę nogą lub głową, min. 5x; - potrafi zastosować zwody przy uderzeniu i przyjęciu piłki;</p>	<p>Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę). - wypuszczanie po prostej piłki wewnętrzną częścią stopy, następnie start do niej i zatrzymanie podeszwą. - wykonanie zwodu innego niż pojedynczy i minięcie pachółka; - strzał na bramkę zewnętrzną częścią stopy (lepszą nogą). - dowolny strzał na bramkę słabszą nogą.</p> <p>- wykona żonglerkę każdą częścią ciała, min. 8 x; - potrafi zastosować obronę strefową i „każdy swego” w grze;</p>

Dział	Poziomy wymagań			
	<p>przepisy gry; - zna podstawową mechanikę sędziowania.</p>	<p>podstawy obrony indywidualnej we frg gry; - potrafi zastosować podstawy ataku indywidualnego we frg gry; - zna i stosuje przepisy gry; - zna mechanikę sędziowania</p>	<p>- potrafi zastosować podstawy ataku indywidualnego w grze właściwej; - potrafi współpracować w drużynie; - potrafi wymienić zasady czystej gry; - właściwie reaguje na przejawy; nieodpowiedniego zachowania zawodnika podczas gry; - potrafi posługiwać się podstawową mechaniką sędziowania.</p>	<p>- potrafi zastosować atak pozycyjny i szybki w grze; - aktywnie i odpowiedzialnie pełni funkcję członka drużyny, kapitana; - respektuje zasady czystej gry; - systematycznie bierze udział w wewnątrzszkolnych rozgrywkach; - czynnie angażuje się w zorganizowanie i przeprowadzeniu rozgrywek wewnątrzszkolnych.</p>
Lekkoatletyka	<p>- zna test sprawności fizycznej oraz normy wg których jest oceniany; - zna technikę startu wysokiego; - zna technikę rzutów piłka lekarską. - zna technikę pchnięcia kulą</p>	<p>- zna test sprawności fizycznej oraz normy wg których jest oceniany; - wykona stary wysoki; - zna i wykona rzuty piłką lekarską uzyskując wynik wg norm; - wykona pchnięcie kulą – pomiar wg norm.</p>	<p>- zna test sprawności fizycznej oraz normy wg których jest oceniany; - wykona poprawnie technicznie start wysoki; - wykona poprawnie technicznie rzuty piłką lekarską i uzyska wynik wg norm;</p>	<p>- zna test sprawności fizycznej oraz normy wg których jest oceniany; - wykona poprawnie technicznie start wysoki i uzyska najwyższy wynik; - wykona poprawnie technicznie rzuty piłką</p>

Dział	Poziomy wymagań			
Taniec narodowy	- zna krok podstawowy tańca narodowego Polonez.	- zna krok podstawowy i figury tańca narodowego Polonez.	- wykona pchnięcie kulą ; - pomiar wg norm. - potrafi wykonać prosty układ tańca narodowego Polonez.	lekarską i uzyska najlepszy wynik; - wykona pchnięcie kulą, pomiar wg norm; - potrafi samodzielnie dokonać pomiaru. - potrafi opracować układ tańca narodowego Polonez.
Fitness	- zna podstawowe kroki najprostszej formy tańca nowoczesnego, aerobiku; - potrafi rozróżnić ćwiczenia na poszczególne partie mięśni; - zna testy sprawności fizycznej.	- zna podstawowe figury najprostszej formy tańca nowoczesnego, aerobiku; - zna ćwiczenia na poszczególne partie mięśni; - potrafi przeprowadzić najprostszy test sprawności fizycznej.	- potrafi ułożyć prosty układ tańca nowoczesnego, aerobiku; - potrafi samodzielnie zaprezentować kilka ćwiczeń na poszczególne partie mięśni; - potrafi dokonać analizy oraz oceny własnej sprawności fizycznej w oparciu o przeprowadzony na sobie test sprawności	- potrafi ułożyć i przeprowadzić w grupie układ tańca nowoczesnego, aerobiku; - potrafi przeprowadzić w grupie ,ułożony przez siebie zestaw ćwiczeń na poszczególne partie mięśni; - potrafi ułożyć własny tygodniowy trening w oparciu o przeprowadzone na sobie testy sprawności

Dział	Poziomy wymagań			
			fizycznej.	fizycznej.

**Wymagania edukacyjne dla
ZSZ mps**

ROK SZKOLNY – 2015/2016

NUMER PROGRAMU NAUCZNIA -

Kryteria ocen:

Niedostateczny – ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów.
2. W zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany.
3. Nie chce wykonywać żadnych prób i testów, pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela.

Dopuszczająca – ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, ucieka z lekcji.
2. Przynosi strój sportowy sporadycznie i lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Wykazuje się bardzo małym zaangażowaniem i małą aktywnością na zajęciach.
4. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami.
5. Opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki.

Dostateczny – ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze w nich uczestniczy.
2. Zadania i ćwiczenia wykonuje niedbale i z dużymi błędami.
3. Nie przykłada się do poprawienia własnej sprawności fizycznej.
4. Posiada mały zakres wiedzy.
5. Potrafi wybiórczo dokonać samooceny (sprawność, umiejętność, itp.).

Dobry – ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie bierze udział w zajęciach, nieobecności ma usprawiedliwione (dopuszczalne jest jedno nieprzygotowanie).
2. Utrzymuje swoją sprawność fizyczną na stałym poziomie.
3. Opanował materiał programowy.
4. Zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami.
5. Umiejętności ruchowe opanowuje stosunkowo szybko i przykłada się do ich nauczania.
6. Posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale potrzebuje wskazówek.

7. Jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń.

Bardzo dobry –ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. Systematycznie uczestniczy w zajęciach, a ewentualne nieobecności ma usprawiedliwione.
2. Każda niedyspozycja i brak aktywności na zajęciach musi być potwierdzone przez lekarza lub pielęgniarkę szkolną.
3. Całkowicie opanował materiał programowy.
4. Wykazuje postępy w usprawnianiu.
5. Zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie właściwą techniką, wykazuje się samodzielnością podczas zajęć.
6. Potrafi dokonać samooceny.
7. Jego stosunek i zaangażowanie do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do aktywności w lekcji.
8. Nie odmawia udziału w zawodach międzyszkolnych i w innych imprezach sportowo – rekreacyjnych.
9. Posiada wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
10. Zna zasady zdrowego stylu życia.
11. W swoim postępowaniu nie naraża zdrowia swojego i innych.

Celujący – ocenę otrzymuje uczeń, który:

1. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
3. Godne reprezentowanie szkoły w imprezach zawodach sportowych.
4. Rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje.
5. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i w środowisku.
6. Wykazuje się własną inicjatywą i dużym zaangażowaniem w podejmowane działania

Dział programu	Poziomy wymagań			
	<i>Konieczny - K</i>	<i>Podstawowy - P</i>	<i>Rozszerzający - R</i>	<i>Dopełniający - D</i>
	Uczeń			
Organizacja i prowadzenie	- zna podstawowe przepisy bhp obowiązujące podczas	- umie przyjąć prawidłową postawę	- uczestniczy w zajęciach i jest do nich	- jest systematycznie przygotowany do zajęć

Dział	Poziomy wymagań			
wybranej części zajęć	zajęć wf; - zna sprzęt sportowy do poszczególnych dyscyplin sportowych; - wykonuje ćwiczenia niechętnie; - wykazuje brak zaangażowania na lekcjach; - wykonuje typowe ćwiczenia o niewielkim stopniu trudności.	ciała z różnych form ruchu; - docenia znaczenie przygotowania organizmu(rozgrzewki) do zajęć ruchowych; - rozumie potrzebę pomocy mniej sprawnym kolegom; - aktywnie uczestniczy w zajęciach wf; - radzi sobie ze wszystkimi ćwiczeniami o śr. stopniu trudności;	przygotowany; - jest zdyscyplinowany; - umie współpracować w zespole; - z własnej inicjatywy udziela pomocy mniej sprawnym kolegom; - potrafi samodzielnie poprowadzić ćwiczenia kształtujące i rozciągające podczas rozgrzewki; - potrafi wymienić poszczególne części ciała; - potrafi samodzielnie ocenić swoje umiejętności.	wf; - aktywnie uczestniczy podczas lekcji; - umie dobrze zastosować wiadomości z różnych dyscyplin sportowych; - stosuje się do regulaminów, zasad, przepisów i ustaleń podczas lekcji; - potrafi samodzielnie przeprowadzić kilkuminutową rozgrzewkę w części wstępnej lekcji; - umie współpracować i współdziałać w grupie; - chętnie pomaga innym uczniom. - zna i respektuje zasady bhp na zajęciach wf.
Gimnastyka etap II	- potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu do przysiadu podpartego; - wykona stanie na rękach zamachem jedno nog przy	- potrafi wykonać przewrót w tył do rozkroku o nogach ugiętych; - wykona stanie na	- wykona przewrót w tył o nogach prostych; - wykona samodzielnie stanie na rękach zamachem jedno nog	- potrafi wykonać przewrót w tył do rozkroku poprawnie technicznie; - wykona prawidłowo

Dział	Poziomy wymagań			
<p>etap III</p>	<p>drabinkach z pomocą nauczyciela; - wykona wymyk zamachem jednoonóż o nogach ugiętych z pomocą nauczyciela; - wykona naskok kuczny na 5 cz. skrzyni przy asekuracji nauczyciela; - wykona skok zawrotny o ugiętych nogach przez 5 cz. skrzyni przy pomocy nauczyciela; - wykona stanie na głowie przy drabinkach z asekuracją; - wykona 2 proste piramidy ze współwiczającymi.</p> <p>- wykona samodzielnie stanie na rękach zamachem jednoonóż przy drabinkach z asekuracją; - wykona naskok na 5 cz. skrzyni przy asekuracji</p>	<p>rękach przy pomocy dwóch współwiczających; - wykona wymyk zamachem o nogach ugiętych z pomocą drabinki; - wykona skok kuczny przez 5 cz. skrzyni przy pomocy; - wykona skok zawrotny przez 5 cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu przy asekuracji ; - wykona stanie na głowie wolne z pomocą nauczyciela; - wykona 2 samodzielnie opracowane piramidy.</p> <p>- wykona stanie wolne na rękach zamachem jednoonóż przy pomocy nauczyciela; - wykona skok przez 5</p>	<p>przy drabince; - wykona samodzielnie wymyk zamachem jednoonóż; - wykona skok kuczny przez 5 cz. skrzyni przy asekuracji; - wykona skok zawrotny przez 5 cz. skrzyni z odmachem prostych nóg, przy asekuracji; - wykona samodzielnie stanie na głowie wolne z odbicia obunóż; - wykona 3 samodzielnie opracowane piramidy.</p> <p>- wykona stanie wolne na rękach zamachem jednoonóż/obunóż z pomocą nauczyciela; - wykona skok przez 5</p>	<p>technicznie stanie na rękach zamachem jednoonóż przy drabince; - wykona prawidłowo technicznie wymyk o nogach prostych; - wykona skok kuczny przez 5 cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu/z odmachem; - wykona skok zawrotny przez 5 cz. skrzyni z odmachem, z wydłużoną fazą lotu; - wykona prawidłowo technicznie stanie na głowie wolne z rozkroku - potrafi zademonstrować 3 samodzielnie opracowane piramidy z uwzględnieniem elementów trudnych. - wykona prawidłowo technicznie stanie wolne na rękach zamachem jednoonóż/obunóż z asekuracją;</p>

Dział	Poziomy wymagań			
	nauczyciela; - wykona samodzielnie stanie na głowie przy drabinkach; - potrafi wykonać zwis przerzutny na drabince z pomocą nauczyciela.	cz. skrzyni przy pomocy; - wykona stanie na głowie wolne z rozkroku z pomocą nauczyciela; - potrafi wykonać zwis przerzutny na drążku z pomocą nauczyciela.	cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu przy asekuracji nauczyciela; - wykona samodzielnie stanie na głowie wolne z rozkroku/siłowe; - potrafi samodzielnie wykonać zwis na drążku z asekuracją.	- wykona skok przez 5 cz. skrzyni z wydłużoną fazą lotu/z odmachem; - wykona prawidłowo technicznie stanie na głowie wolne siłowo; - potrafi wykonać siłowy zwis na drążku.
Gry zespołowe. Piłka siatkowa etap II	- potrafi naprzemiennie (cykle) odbić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (5x); - umie przyjąć piłkę w postawie siatkarskiej sposobem dolnym (1/5 odbiorów zagrywki); - podejmie próbę wykonania zagrywki sposobem górnym/dolnym (1/5 celnych); - podejmie próbę wykonania wystawy piłki sposobem górnym (1/5) ; - zna i stosuje podstawowe przepisy gry.	- potrafi naprzemiennie (cykle) odbić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (8x); - potrafi przyjąć piłkę w postawie siatkarskiej sposobem dolnym po zagrywce (2/5) ; - potrafi wykonać zagrywkę sposobem górnym/dolnym w dwie strefy boiska (2/5); - podejmie próbę wykonania wystawy piłki sposobem górnym (2/5); - zna i stosuje przepisy gry.	- potrafi naprzemiennie (cykle) odbić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem górnym i dolnym (10x); - potrafi przyjąć piłkę w postawie siatkarskiej sposobem dolnym po zagrywce (3/5); - wykona poprawnie technicznie zagrywkę sposobem górnym/dolny w dwie strefy boiska (3/5) ; - wykona wystawę sposobem górnym (3/5); - potrafi współpracować w drużynie;	- potrafi naprzemiennie (cykle) odbić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem dolnym i górnym (15x); - potrafi przyjąć prawidłowo technicznie piłkę sposobem dolnym po zagrywce (4/5); - wykona zagrywkę sposobem górnym/dolnym w dwie strefy boiska (4/5); - wykona prawidłowo technicznie wystawę piłki sposobem górnym (4/5); - aktywnie i

Dział	Poziomy wymagań			
<p>etap III</p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi naprzemiennie (cykle) odbić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym (6x); - potrafi wykonać zagrywkę dowolnym sposobem w strefy boiska 1/5; - wykona wystawę piłki sposobem dolnym 1/5. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi naprzemiennie (cykle) odbić piłkę oburącz sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym miejscu na sali (8x); - wykona zagrywkę dowolnym sposobem w strefy boiska 2/5; - wykona wystawę piłki sposobem dolnym 2/5; - zna i stosuje przepisy gry. 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić zasady czystej gry; - właściwie reaguje na przejawy nieodpowiedniego zachowania zawodnika podczas gry. <ul style="list-style-type: none"> - potrafi naprzemiennie (cykle) odbić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem górnym i dolnym w wyznaczonym miejscu na sali (10x); - wykona zagrywkę dowolnym sposobem w strefy boiska 3/5; - wykona wystawę sposobem dolnym 3/5; - potrafi współpracować w drużynie; - potrafi wymienić zasady czystej gry; - właściwie reaguje na przejawy 	<ul style="list-style-type: none"> odpowiedzialnie pełni funkcję członka drużyny, kapitana; - respektuje zasady czystej gry. <ul style="list-style-type: none"> - potrafi naprzemiennie (cykle) odbić piłkę oburącz prawidłowo technicznie sposobem dolnym i górnym w wyznaczonym miejscu na sali (15x) - wykona zagrywkę dowolnym sposobem w strefy boiska 4/5; - wykona prawidłowo technicznie wystawę sposobem dolnym 4/5; - aktywnie i odpowiedzialnie pełni funkcję członka drużyny, kapitana; - respektuje zasady

Dział	Poziomy wymagań			
<p>Pilka koszykowa etap II</p> <p>etap III</p>	<p>- wykona rzut do kosza z miejsca z linii rzutów wolnych (1/5); - zna technikę i podejmie próbę wykonania dwutaktu z lewej strony (1/5); - zna i stosuje podstawowe przepisy gry.</p> <p>- wykona dwutakt z prawej i lewej strony , 2/6 trafionych koszy;</p>	<p>- wykona rzut z miejsca z linii rzutów wolnych (2/5); - wykona dwutakt z lewej strony (2/5); - zna i stosuje przepisy gry.</p> <p>- wykona dwutakt z prawej i lewej strony, 3/6 trafionych koszy;</p>	<p>nieodpowiedniego zachowania zawodnika podczas gry.</p> <p>- wykona rzut do kosza z miejsca (3/5); - wykona dwutakt z lewej strony (3/5); - potrafi współpracować w drużynie; - potrafi wymienić zasady czystej gry; - właściwie reaguje na przejawy nieodpowiedniego zachowania zawodnika podczas gry.</p> <p>- wykona dwutakt z prawej i lewej strony, 4/6 trafionych koszy;</p>	<p>czystej gry; - systematycznie bierze udział w wewnątrzszkolnych rozgrywkach (turniej), - zna i potrafi posługiwać się mechaniką sędziowania.</p> <p>- wykona rzut do kosza z miejsca (4/5); - wykona dwutakt z lewej strony (4/5); - aktywnie i odpowiedzialnie pełni funkcję członka drużyny, kapitana; - respektuje zasady czystej gry.</p> <p>- wykona dwutakt z prawej i lewej strony , 5/6 trafionych koszy;</p>

Dział	Poziomy wymagań			
<p>Piłka nożna etap II</p>	<p>- wykona rzuty osobiste do kosza poprawną techniką, 2/5.</p> <p>Uczeń potrafi przy dużej pomocy nauczyciela wykonać ćwiczenia z błędami technicznymi: – prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy; prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę); – wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachołka; – strzał na bramkę prostym podbiciem.</p>	<p>- wykona rzuty osobiste do kosza poprawną techniką, 3/5.</p> <p>Uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, w odpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi: – prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy; prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę); – wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachołka; – strzał na bramkę prostym podbiciem.</p>	<p>- wykona rzuty osobiste do kosza poprawną techniką 4/5.</p> <p>Uczeń umie wykonać ćwiczenia prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie z małymi błędami technicznymi: – prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy; prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę); – wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachołka; – strzał na bramkę prostym podbiciem.</p>	<p>- wykona rzuty osobiste poprawnie technicznie 5/5 lub 2 celne rzuty z wyskoku.</p> <p>Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie właściwą techniką, w odpowiednim tempie: – prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy; prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę); – wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachołka; – strzał na bramkę prostym podbiciem.</p>

Dział	Poziomy wymagań			
<p>etap III</p>	<p>Uczeń potrafi przy dużej pomocy nauczyciela wykonać ćwiczenia z błędami technicznymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki między pachołkami, - prowadzenie piłki po prostej zewnętrzna częścią stopy. - prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę). - wypuszczanie po prostej piłki wewnętrzną częścią stopy, następnie start do niej i zatrzymanie podeszwą. - wykonanie zwodu innego niż pojedynczy i minięcie pachołka. - podanie o ławeczkę i przyjęcie zewnętrzną częścią stopy. - strzał na bramkę zewnętrzną częścią stopy (lepszą nogą). - dowolny strzał na bramkę słabszą nogą - zna i stosuje podstawowe 	<p>Uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, w odpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki między pachołkami, - prowadzenie piłki po prostej zewnętrzna częścią stopy. - prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę). - wypuszczanie po prostej piłki wewnętrzną częścią stopy, następnie start do niej i zatrzymanie podeszwą. - wykonanie zwodu innego niż pojedynczy i minięcie pachołka. - podanie o ławeczkę i przyjęcie zewnętrzną częścią stopy. 	<p>Uczeń umie wykonać ćwiczenia prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie z małymi błędami technicznymi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki między pachołkami, - prowadzenie piłki po prostej zewnętrzna częścią stopy. - prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę). - wypuszczanie po prostej piłki wewnętrzną częścią stopy, następnie start do niej i zatrzymanie podeszwą. - wykonanie zwodu innego niż pojedynczy i minięcie pachołka. - podanie o ławeczkę i przyjęcie zewnętrzną częścią stopy. 	<p>Uczeń potrafi wykonać ćwiczenie właściwą techniką, w odpowiednim tempie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie piłki między pachołkami, - prowadzenie piłki po prostej zewnętrzna częścią stopy. - prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema nogami (na zmianę). Prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema nogami (na zmianę). - wypuszczanie po prostej piłki wewnętrzną częścią stopy, następnie start do niej i zatrzymanie podeszwą. - wykonanie zwodu innego niż pojedynczy i minięcie pachołka. - podanie o ławeczkę i przyjęcie zewnętrzną częścią stopy. - strzał na bramkę

Dział	Poziomy wymagań			
	przepisy gry.	<ul style="list-style-type: none"> - strzał na bramkę zewnętrzną częścią stopy (lepszą nogą). - dowolny strzał na bramkę słabszą nogą. 	<ul style="list-style-type: none"> - strzał na bramkę zewnętrzną częścią stopy (lepszą nogą). - dowolny strzał na bramkę słabszą nogą. 	<ul style="list-style-type: none"> zewnętrzną częścią stopy (lepszą nogą). - dowolny strzał na bramkę słabszą nogą.
Lekkoatletyka	<ul style="list-style-type: none"> - zna test sprawności fizycznej oraz normy wg których jest oceniany; - zna technikę pchnięcia kulą. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna test sprawności fizycznej oraz normy wg których jest oceniany; - wykona pchnięcie kulą – pomiar wg norm. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna test sprawności fizycznej oraz normy wg których jest oceniany; - wykona pchnięcie kulą - pomiar wg norm. 	<ul style="list-style-type: none"> - zna test sprawności fizycznej oraz normy wg których jest oceniany; - wykona pchnięcie kulą, pomiar wg norm; - potrafi samodzielnie dokonać pomiaru.

