

WYMAGANIA EDUKACYNE
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W III L.O.
im. A.MICKIEWICZA W TARNOWIE
KLASA I
GIMNASTYKA

1. Przewrót w przód z przysiadu do postawy.



Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który cały element wykonuje bezbłędnie, dynamicznie, z wyraźną fazą lotu i wyprostem nóg w jej trakcie, również z postawy do postawy.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie dynamicznie, w linii prostej, brodę dociąga do klatki piersiowej, nogi po odbiciu ma wyprostowane, zaznacza pozycje wyjściową i końcową

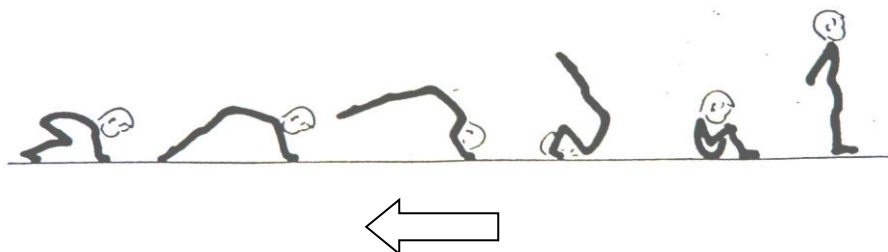
Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie mało dynamicznie, w linii prostej, nogi ma ugięte, przy podnoszeniu się podpira się ręką

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który wykona ćwiczenie mało dynamicznie, w linii krzywej, przy podnoszeniu się podpira się dwiema rękami

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie w wolnym tempie, opiera głowę na materacu, w linii krzywej, z kołyski nie podnosi się w ogóle

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu

2. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu



Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie bezbłędnie, dynamicznie, prostuje nogi w trakcie, również wykonuje ćwiczenie do rozkroku.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który wykona ćwiczenie dynamicznie, w linii prostej oraz pozycji skulonej brodę dociąga do klatki piersiowej, dłonie podczas kołyski odrywa od materaca.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który wykona ćwiczenie mało dynamicznie w linii prostej, głowę lekko odrywa od klatki piersiowej, pozycją końcową jest siad klęczny.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie mało dynamicznie, w linii krzywej, dłonie podczas kołyski pozostają na materacu, pozycją końcową jest siad klęczny.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie na głowie, w linii krzywej oraz wolnym tempie bez zakończenia

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu

PIŁKA SIATKOWA

1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który ze względu na swoje umiejętności jest wyznaczony przez uczącego do pomocy w przeprowadzeniu sprawdzianu u uczniów, którzy jej wymagają.

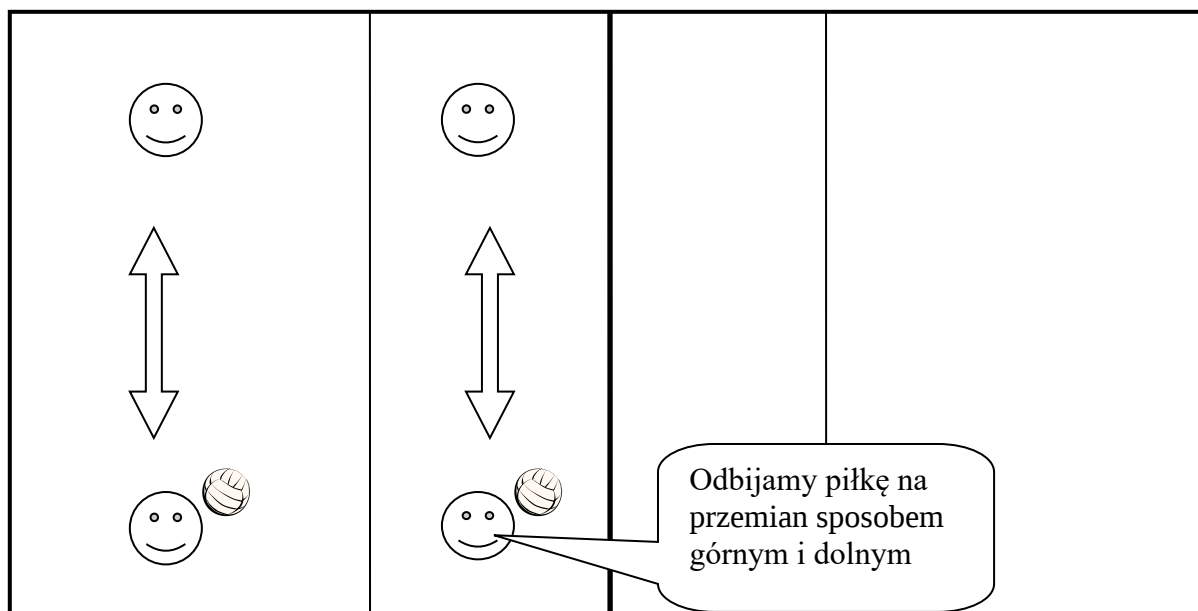
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który potrafi dokładnie, na odpowiedniej wysokości odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym do współwiczającego, piłka nie spada na parkiet, uczniowie prawidłowo koordynują pracę rąk z pracą nóg

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który potrafi odbić kilkakrotnie piłkę sposobem dolnym lub górnym, piłka rzadko spada na parkiet, małe błędy w technice wykonania

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który ma problemy z odbiciem piłki sposobem górnym i dolnym, piłka często spada na parkiet, nie porusza się za piłką, odbicia są niedokładne

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli ale nie jest w stanie utrzymać piłki w powietrzu ponieważ jego odbicia są niedokładne

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu.



KOSZYKÓWKA

1. Kozłowanie slalomem zakończone rzutem na kosz

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który potrafi wykonać ćwiczenie zarówno z prawej i lewej strony wraz z celnym rzutem, po poprawnie wykonanym dwutakcie

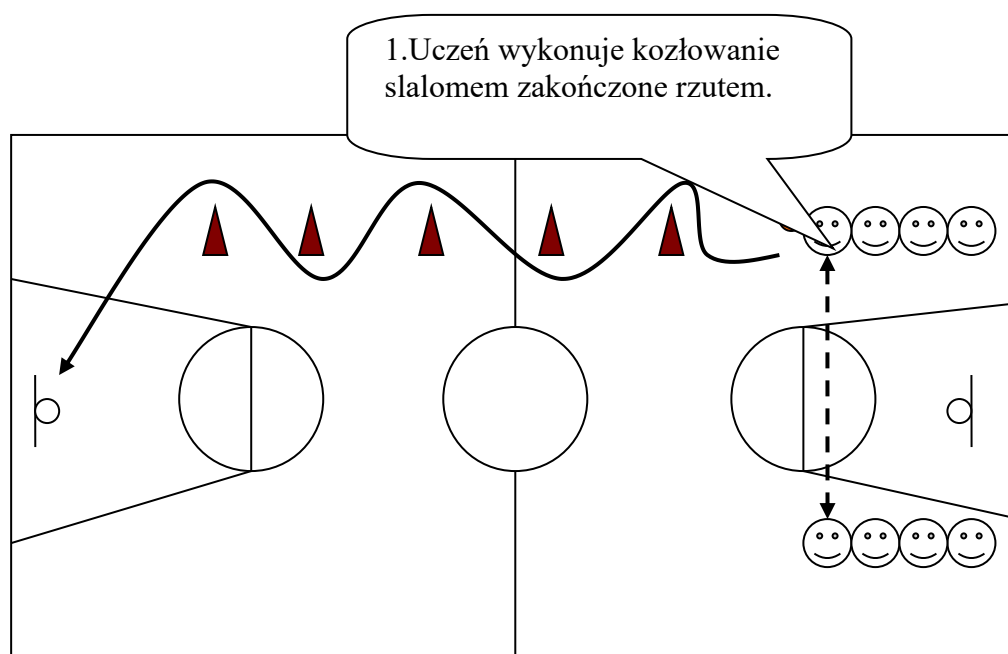
Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który potrafi kozłować piłkę ze zmianą ręki w slalomie, płynnie, w szybkim tempie, piłka po rzucie powinna wpaść do kosza lub przynajmniej dotknąć obręczy

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który potrafi kozłować piłkę ze zmianą ręki w slalomie, w dość szybkim tempie ale mało płynnie, potrafi wykonać rzut do kosza ale niezbyt precyzyjnie (wejście zbyt głęboko pod kosz lub za daleko od kosza),

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który w wolnym tempie kozłuje piłkę w slalomie ze zmianą ręki, ma problemy ze skoordynowaniem kozłowania z chwytem piłki przed rzutem, piłka po rzucie nie ma kontaktu z obręczą,

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do sprawdzianu ale nie zmienia ręki w slalomie, gubi piłkę, po rzucie piłka nie ma kontaktu z koszem.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu



LEKKA ATLETYKA

1. Technika wykonania startu niskiego

Ocenę celującą otrzymuje uczeń za wzorową technikę wykonania, maksymalnie dynamiczny start

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń za bardzo dobrą technikę wykonania, dość dynamiczne wykonanie i z właściwą koordynacją RR i NN

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń za start wykonany poprawny technicznie, w umiarkowanym tempie ale z właściwą koordynacją RR i NN

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń za start wykonany poprawny technicznie ale wolno z zaburzoną koordynacją RR i NN

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń za błędy techniczne i wolne tempo wykonania

Ocena niedostateczna za niewykonanie zadania

2. A) Bieg na 800m (dz) 1500m (ch) lub B) test Eurofit

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który przebiegnie dystans w dynamicznym tempie: czas poniżej 3min dla dziewcząt, czas poniżej 5min, 10sek dla chłopców; B) 60 długości u dziewcząt, 80 długości u chłopców

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który przebiegnie wyznaczony dystans dynamicznie, bez przechodzenia do marszu; B) 40 długości u dziewcząt, 70 długości u chłopców

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w trakcie biegu przechodzi sporadycznie i na krótko do marszu ewentualnie biegnie cały czas ale w bardzo wolnym tempie; B) 30 długości u dziewcząt, 40 długości u chłopców

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który bieg przeplata marszem w około 50%; B) 20 długości u dziewcząt, 25 długości u chłopców

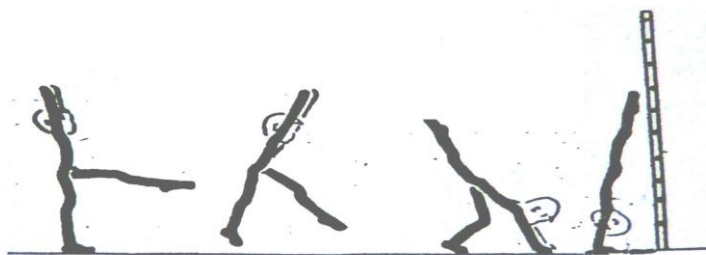
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który większą część dystansu maszeruje; B) uczeń przystąpił do testu

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia wykonania zadania

KLASA II

GIMNASTYKA

1. Stanie na rękach (ewentualnie na głowie- decyzja uczącego)



Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który bezbłędnie i samodzielnie wykonuje ćwiczenie, potrafi wykonać stanie bez podparcia o ścianę

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie o prostych stawach łokciowych, kolanowych i biodrowych, z głową odchyloną do tyłu, palce stóp wyprostowane, nogi złączone, wytrzymuje 3 sekundy, wykonuje ćwiczenie samodzielnie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie dynamicznie z lekkim ugięciem w stawach, głowa odchylona do tyłu, palce stóp wyprostowane, nogi złączone, ma problem z utrzymaniem pozycji przez 3 sekundy lub wymaga nieznacznej pomocy asekurującego.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który wykona ćwiczenie z dużym zgięciem stawów, głowę słabo odchyła, ćwiczenie wykonuje mało stabilnie i z dużą pomocą asekurującego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który wykona ćwiczenie tylko z pomocą asekurującego, nie wytrzymuje stania, nie dochodzi nogami do drabinek.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu

PILKA SIATKOWA

1. Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą (10 cykli)

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który naprzemiennie odbija nad sobą piłkę bezbłędnie technicznie, na wysokości ok. 1,5m nad głową, stabilnie, w wyznaczonym polu (10 cykli)

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który odbija piłkę poprawnie technicznie, na wysokości ok. 1-1,5m nad głową, stabilnie, bez większych trudności (9-10x)

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który z drobnymi błędami technicznymi odbija piłkę, za nisko nad sobą lub przesadnie wysoko, ma problemy z ciągłością w miarę wykonywania ćwiczenia, z małą stabilnością wykonuje odbicia (6-8x)

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który popełnia wyraźne błędy techniczne, odbija piłkę bardzo nisko nad sobą lub przesadnie wysoko, ma problem z dłuższym utrzymanie piłki w powietrzu, chaotycznie biega za piłką (3-5x)

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który z powodu błędów technicznych nie jest w stanie utrzymać piłki w powietrzu, wykonuje pojedyncze odbicia (1-2x)

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu

LEKKA ATLETYKA

1. Eurofit

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który przebiegnie 60 długości u dziewcząt, 80 długości u chłopców

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który przebiegnie 40 długości u dziewcząt, 70 długości u chłopców

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który przebiegnie 30 długości u dziewcząt, 40 długości u chłopców

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który przebiegnie 20 długości u dziewcząt, 25 długości u chłopców

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do testu

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia wykonania zadania

KOSZYKÓWKA

1. Rzut z biegu (z dwutaktu) po kozłowaniu

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie dynamicznie, bezbłędnie technicznie z prawej i z lewej strony kosza, rzuty są celne

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie dynamicznie, panuje nad piłką, wykonuje poprawny dwutakt, po rzucie piłka musi dotknąć obręczy lub wpaść do kosza

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie w umiarkowanym tempie, pojawiają się drobne błędy z koordynacją w dwutakcie, rzut niecelny - piłka nie ma kontaktu z obręczą

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który wykonuje ćwiczenie wolno, pojawiają się błędy w wykonaniu dwutaktu, rzut bardzo niecelny

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który nie panuje nad piłką, wykazuje duże braki techniczne

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia wykonania zadania

PLYWANIE

I. Początkujący: 1. kraul bez oddychania, 2. st. grzbiet. bez pracy RR.

Oceny celującej nie przewidziano.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. prawidłowo leży na wodzie, mocno pracuje NN tuż przy powierzchni wody, RR przekłada rytmicznie, prawidłowo koordynuje i kontroluje pracę RR i NN, przepływanie min. 5-6 metrów
2. prawidłowo leży na wodzie, mocno pracuje NN tuż przy powierzchni wody lekko ją załamując, RR ułożone przy tułowi, kontakt wzrokowy, przepływanie ok. 10m.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. popełnia drobne błędy w ułożeniu ciała, praca NN jest wystarczająco mocna, RR prowadzone rytmicznie, słaba koordynacja pracy RR i NN,
2. popełnia niewielkie błędy w ułożeniu ciała na wodzie (usztynienie ciała, głowa nie leży na wodzie, lekkie zgięcie w st. biodrowych itp.), niezbyt mocno pracuje NN, RR ułożone przy tułowi, utrzymuje kontakt wzrokowy, przepływanie ok. 10m.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. ma problem z prawidłowym ułożeniem ciała na wodzie oraz koordynacją pracy NN i RR, praca NN jest słaba, RR przekłada nierytmicznie, przepływa 2-3m,
2. popełnia błędy w ułożeniu ciała na wodzie (nisko opuszczone biodra), słabo pracuje NN, źle trzyma głowę, ma problem z przepłynięciem 5-6m.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Zaawansowani: 1. 25m kraulem, 2. 25 m st. grzbietowym

Oceny celującej nie przewidziano.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. poprawnie technicznie przepływanie wymagany dystans, bardzo dobrze koordynuje pracę RR z oddychaniem, praca NN jest dynamiczna,
2. poprawnie technicznie przepływanie cały dystans, dynamicznie pracuje NN, RR są przenoszone rytmicznie, wyprostowane, wkładane do wody przy głowie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. przepływanie dystansu lecz popełnia drobne błędy, RR nie wykonują pełnej amplitudy ruchu, koordynuje pracę RR z oddychaniem ale oddech rzadko jest brany prawidłowo, słabo pracuje NN,
2. popełnia drobne błędy w ułożeniu ciała, NN pracują słabo, zauważalna lekka „dokładanka”,

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. ma problem z przepłynięciem całego dystansu, popełnia liczne błędy w pracy RR oraz przy oddychaniu, praca NN słaba
2. ma problem z przepłynięciem dystansu, NN są za głęboko pod wodą, widoczna „dokładanka”,

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu

II. Początkujący: 1. pełny styl grzbietowy, 2. praca NN do st. klasycznego

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który przeplynie 25m pełnym stylem grzbietowym bez większych błędów technicznych (biorąc pod uwagę z jakiego poziomu nauki rozpoczynał)

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. prawidłowo leży na wodzie, mocno pracuje NN tuż przy powierzchni wody lekko ją załamując, rytmicznie i symetrycznie pracuje wyprostowanymi RR, kontakt wzrokowy, swobodnie przeplynie 12m.
2. symetrycznie, równo pracuje NN, stopy w zgięciu grzbietowym, po każdym kopnięciu płynie dynamicznie w przód.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. popełnia niewielkie błędy w ułożeniu ciała na wodzie (np. lekkie usztywnienie ciała, głowa nie leży na wodzie, zbyt mocno ugina kolana itp.), niezbyt mocno pracuje NN, praca RR nie jest rytmiczna (lekka „dokładanka”), utrzymuje kontakt wzrokowy, przeplynie ok.10m.
2. symetrycznie pracuje NN, stopy sporadycznie ustawione niepoprawnie, po każdym cyklu przesuwa się niezbyt dynamicznie w przód,

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. ma problem z prawidłowym ułożeniem ciała na wodzie („siedzi” w wodzie) oraz koordynacją pracy NN i RR, praca NN jest słaba, RR przekłada nierytmicznie i niedokładnie, wyraźna dokładanka, przepływa ok.6-8m.
2. słabo kontroluje pracę oraz ustawienie NN w wodzie, źle ustawia stopy, czasem wykonuje tzw. „śrubę”, ma problem z przeplnięciem 2-3m.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu

Zaawansowani: 1. nurkowanie w dal, 2. 50m kraulem.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. z odbicia NN od ściany przeplynie min: 25m(dziewczęta), 25m+odbicie od ściany(chłopcy) **pod** pow. wody,
2. przeplynie dynamicznie w czasie poniżej 0:35sek dystans 50m (chłopcy) poniżej 0:40sek(dziewczęta) i wykona poprawny nawrót.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. z odbicia NN od ściany przeplynie 20m(dz.) 25m(chł.) **pod** pow. wody,
2. poprawnie technicznie przeplynie wymagany dystans, bardzo dobrze koordynuje pracę RR z oddychaniem, praca NN jest dynamiczna,

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. z odbicia NN od ściany przeplynie min 12,5 m(dz.) 15m(chł.) **pod** pow. wody,
2. ma problem z pokonaniem dystansu, popełnia drobne błędy, RR nie wykonują pełnej amplitudy ruchu, koordynuje pracę RR z oddychaniem ale oddech rzadko jest brany prawidłowo, słabo pracuje NN,

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który:

1. ma problem z zanurzeniem ciała pod wodę, przepływa: 5m(dz), 10m (chł)pod pow.wody,
2. nie przeplynie wymaganego dystansu, popełnia liczne błędy w pracy RR oraz przy oddychaniu, praca NN słaba , zatrzymuje się i odpoczywa po 25m.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu

III. Początkujący: 1.skok do głębokiej wody + utrzymywanie się na powierzchni, 2.kraul (pełny styl).

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- 1.wykona skok ze słupka do wody, wypłynie i swobodnie będzie utrzymywać się z głową na pow. wody przez min.3 sek. a następnie przepłynie prawidł.25m dowolnie wybranym stylem,
- 2.poprawnie technicznie przepłynie 25m, bardzo dobrze koordynuje pracę RR z oddychaniem, praca NN jest dynamiczna,

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- 1.wykona skok do wody, będzie się utrzymywać na pow. wody min.3 sek, przepłynie z małymi błędami w technice do płytkiej wody dowolnie wybranym stylem,
- 2.poprawnie technicznie przepłynie ok.15m, bardzo dobrze koordynuje pracę RR z oddychaniem, praca NN jest dynamiczna,

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. wykona skok do wody, będzie się utrzymywać na pow. wody 2-3 sek, przepłynie z licznymi błędami do połowy basenu dowolnie wybranym stylem,
2. przepłynie ok.10m pełnym stylem lecz popełnia drobne błędy, RR nie wykonują pełnej amplitudy ruchu, koordynuje pracę RR z oddychaniem ale oddech rzadko jest brany prawidłowo, słabo pracuje NN,

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. wykona skok do wody, ma problem z utrzymywaniem się na pow. wody, dopłynie jedynie do ściany basenu,
2. popełnia liczne błędy w pracy RR oraz przy oddychaniu, praca NN słaba, brak koordynacji w pracy RR z oddychaniem.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmówił przystąpienia do sprawdzianu

Zaawansowani: 1.skok startowy do wody(dla chętnych), 2. 50m st. klasycznym.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który

- 1.bezbłędnie technicznie wykonuje skok do wody.
- 2.dynamicznie, bezbłędnie przepłynie wymagany dystans wykonując poprawny nawrót

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. wykona dynamiczny, poprawny skok startowy ze słupka, woda nie rozchlapuje się na boki po skoku,
2. przepłynie poprawnie technicznie wymagany dystans, dobrze koordynuje pracę RR i NN, widoczny moment „napłynięcia”, porusza się dynamicznie w przód,

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. wykona skok startowy do wody (może skoczyć z murku), woda nieznacznie rozchlapana,
2. przepłynie z małymi błędami wymagany dystans, dobrze koordynuje pracę RR i NN, słabo widoczny moment „napłynięcia”, porusza się wolno,

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. wykona skok startowy do wody (może skoczyć z murku), woda mocno rozchlapana,
2. ma problem z przepłynięciem wymaganego dystansu, słabo koordynuje pracę RR i NN, brak momentu „napłynięcia”, porusza się wolno, liczne błędy w technice.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

IV. Początkujący: 1. pełny styl klasyczny, 2. 50m dwoma wybranymi stylami (po 25m każdym)

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. bezbłędnie technicznie przepływa 3 wybranymi stylami po 25m

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. przepływanie poprawnie technicznie min 10m, dobrze koordynuje pracę RR i NN, widoczny moment „napłynięcia”, porusza się dynamicznie do przodu,

2. przepływanie swobodnie wymagany dystans, mogą wystąpić drobne błędy w technice

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. przepływanie z małymi błędami min. 10m, słabo koordynuje pracę RR i NN, mało widoczny moment „napłynięcia”, porusza się wolno,

2. ma problem z przepłynięciem wymaganego dystansu, w jednym z wybranych stylów występują widoczne błędy.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. ma problem z przepłynięciem 6-7m, słabo koordynuje pracę RR i NN, ma spore problemy z oddychaniem, brak momentu „napłynięcia”, porusza się wolno, liczne błędy w technice.

2. nie jest w stanie przepłynąć długości basenu ani jednym stylem, duże błędy w technice.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

Zaawansowani: 1. 100m trzema stylami /2 opcje do wyboru: a)50m kraulem i po 25m st.grzbiet. i 25m st.klas. lub b)25m kraulem, 25m st. grzbiet. 50m. st. klas./,

2.Wytrzymałość: pływanie przez 40min

3.Dla chętnych: elementy ratownictwa (np.holowanie, wylawianie zatopionych kluczyków) lub nawroty.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1.przepływanie poprawnie technicznie 100m stylem zmiennym,

2.przepływanie min.1000m (40 długości)

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1.przepływanie swobodnie wymagany dystans, popełnia drobne błędy w technice 1stylu,

2.przepływanie min. 800m (32 długości)

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1.przepływanie wymagany dystans, widoczne nieliczne błędy w technice 2-3 stylów,

2. przepływanie min. 600m (24 długości)

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1.ma problem z przepłynięciem 100m bez zatrzymywania, popełnia widoczne błędy techniczne.

2. przepływanie min.400m (16 długości)

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia przystąpienia do sprawdzianu

III KLASA

GIMNASTYKA

1. Dowolnie skonstruowany układ ćwiczeń wolnych na ścieżce gimnastycznej zawierający min. 3 elementy (m.in. przewroty w przód, w tył, wagę, mostek, przerzut bokiem, stanie na RR, stanie na głowie, szpagat, leżenie przewrotne, przerzutne itp.). Przewidziane są 2 oceny:

1. Za wartość techniczną układu, 2. Za wrażenia artystyczne.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- w układzie zawarł co najmniej 4 elementy, tworzą one ciekawą oraz oryginalną całość, trudność wykonania poszczególnych składowych ćwiczenia jest duża,
- ćwiczenie jest wykonane w dobrym tempie, płynnie, o wysokiej estetyce ruchu, wyraźnie zaznaczone pozycje wyjściowe oraz końcowe.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- w układzie zawarł min. 3 elementy, są one dobrze połączone; wybrane elementy nie muszą charakteryzować się dużą trudnością ale są wykonane bezbłędnie technicznie,
- ćwiczenie jest wykonane w dobrym tempie, płynnie, estetycznie, zaznaczone pozycje wyjściowe i końcowe.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- w układzie zawarł 3 elementy, występują błędy w technice wykonania składowych ćwiczenia, mała płynność układu,
- ćwiczenie jest mało dynamicznie wykonane, pozycje wyjściowe i końcowe są słabo zaznaczone lub zachwiane, mała estetyka ruchu.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- w układzie zawarł 3 lub mniej elementów, występują duże błędy w technice wykonania składowych ćwiczenia, układ nie jest spójny,
- ćwiczenie wykonał zbyt wolno, z wyraźnymi przerwami pomiędzy poszczególnymi elementami, brakuje zaznaczenia pozycji wyjściowych i końcowych, mała estetyka wykonania.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmówił wykonania zadania

PIŁKA SIATKOWA

Zagrywka celowana sposobem górnym lub dolnym (5-6x).

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- bezbłędnie technicznie wykonuje zagrywkę, na 5-6 wykonywanych zagrywek minimum 2 trafiają w pole wyznaczone przez uczącego,

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- poprawnie technicznie wykonuje zagrywkę, wszystkie zagrywki wykonane na pole przeciwnika,

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- wykona poprawnie zagrywkę, minimum 3 zagrywki w pole przeciwnika,

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- ma problemy z wykonaniem zagrywki, rzadko trafia w pole przeciwnika(min. 1 raz),

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia wykonania zadania

KOSZYKÓWKA

1. Kozłowanie slalomem, rzut z dwutaktu, rzut osobisty

2. Gra 1x1.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykonał zadanie bezbłędnie technicznie, dynamicznie, oba rzuty były celne.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń który:

- ćwiczenie wykonuje w szybkim tempie, płynnie, piłka kozłowana prawidłowo, dwutakt wykonany w odpowiedniej odległości od kosza, technika rzutu prawidłowa,
- potrafi grać 1x1 zakończone celnym rzutem: umie kozłować piłkę z obrońcą, wykorzystuje poznane zwody, skutecznie uwalnia się od przeciwnika oraz wypracowuje pozycję rzutową,

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń który:

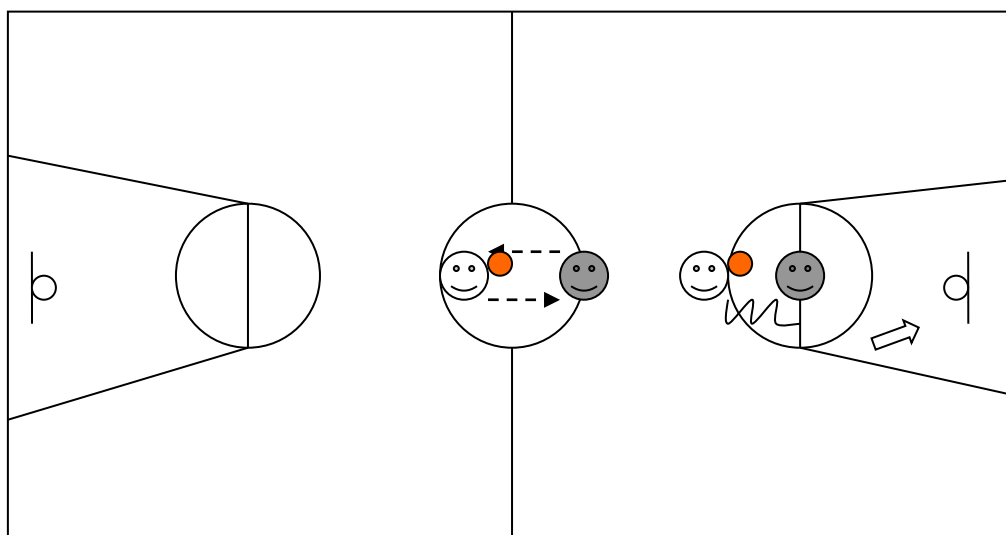
- ćwiczenie wykonuje nieco wolniej, w slalomie potrzebuje więcej niż jeden kozioł na ominięcie pachołka, popełnia małe błędy w dwutakcie, piłka po oddaniu rzutu nie ma kontaktu z obręczą,
- w grze 1x1 kozłowanie z obrońcą sprawia nieznaczne trudności, nie potrafi wypracować czystej pozycji rzutowej

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń który:

- ćwiczenie wykonuje w wolnym tempie, nie panuje nad piłką w slalomie, dwutakt wykonuje błędnie, nie kontroluje rzutu po dwutakcie,
- w grze 1x1 gubi piłkę podczas kozłowania, nie potrafi wypracować sobie pozycji rzutowej,

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmówił wykonania sprawdzianu.



2. Uczniowie ustawieni jak na rysunku, wymiana podań z przed klatki piersiowej pomiędzy sobą, uczeń będący przodem do kosza zaczyna grać „jeden na jeden”.

LEKKA ATLETYKA

1. A) Bieg na 800m (dz) 1500m (ch) lub B) test Eurofit

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który przebiegnie dystans w dynamicznym tempie: czas poniżej 3min dla dziewcząt, czas poniżej 5min,10sek dla chłopców; B) 60 długości u dziewcząt, 80 długości u chłopców

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który przebiegnie wyznaczony dystans dynamicznie, bez przechodzenia do marszu; B) 40 długości u dziewcząt, 70 długości u chłopców

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w trakcie biegu przechodzi sporadycznie i na krótko do marszu ewentualnie biegnie cały czas ale w bardzo wolnym tempie; B) 30 długości u dziewcząt, 40 długości u chłopców

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który bieg przeplata marszem w około 50%; B) 20 długości u dziewcząt, 25 długości u chłopców

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który większą część dystansu maszeruje; B) uczeń przystąpił do testu

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia wykonania zadania

ROZGRZEWKA

Przygotowanie i przeprowadzenie minimum jednej rozgrzewki w roku.

Oceniana jest: organizacja i sposób przeprowadzenia rozgrzewki, wykorzystanie przyborów i przyrządów, atrakcyjność i pomysłowość zadania.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który samodzielnie prowadzi rozgrzewkę, w dobrym tempie, ćwiczenia są ciekawe, niestandardowe, wykorzystuje wybrany przez siebie przybór aby uatrakcyjnić ćwiczenia

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który samodzielnie prowadzi rozgrzewkę, w umiarkowanym tempie, bez przestojów, dobór ćwiczeń jest poprawny

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który prowadzi rozgrzewkę zbyt wolno, z przerwami, nie przygotował 1-2 ćwiczeń na wymagane partie mięśniowe

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który zapomniał wykonać części ćwiczeń niezbędnych w rozgrzewce, wykazuje słabe tempo i niesamodzielność w wykonaniu zadania

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który wykazuje nieznajomość ćwiczeń wykonywanych podczas rozgrzewki

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia wykonania zadania

Klasa IV

RYTM – MUZYKA - TANIEC

1. Polonez – układ taneczny.

Oceny celującej nie przewidziano.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

-bezbłędnie wykonuje krok podstawowy, ma poczucie rytmu, wykazuje znajomość figur tanecznych, potrafi zatańczyć w parze prosty układ.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

-potrafi powtórzyć krok podstawowy z małymi błędami w technice wykonania (np. pochylona sylwetka, złe ułożenie rąk), ma słabe poczucie rytmu, wykazuje niewielką znajomość figur tanecznych ale stara się współpracować w parze.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

-ma problem z powtórzeniem kroku podstawowego, nie ma poczucia rytmu, nie wykazuje się znajomością figur tanecznych, słabo współpracuje w parze.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który przystąpił do kontroli.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia wykonania zadania

1. Aerobik –prowadzenie zajęć do muzyki.

(Ocena przewidziana dla uczennic chcących dodatkowo wykazać się aktywnością na lekcji.)

Ocenę celującą otrzymuje uczennica, która:

-wykazuje się dużą znajomością kroków i ćwiczeń stosowanych w aerobiku, ma bezbłędne poczucie rytmu, prowadzenie ćwiczeń do muzyki nie sprawia jej żadnych problemów, charakteryzuje się wysoką estetyką ruchu.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczennica, która:

-wykazuje się znajomością kroków i ćwiczeń, ma poczucie rytmu, pewnie i prawidłowo prowadzi ćwiczenia do muzyki.

Ocenę dobrą otrzymuje uczennica, która:

-wykazuje się niewielką znajomością kroków i ćwiczeń, ma nienajlepsze poczucie rytmu, mogą wystąpić drobne błędy w prowadzeniu ćwiczeń do muzyki.

Oceny dostatecznej lub niższej nie przewidziano.

KOSZYKÓWKA

Kontroli podlega umiejętność wykorzystania poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze.

Nauczyciel uczący w danej klasie sam wystawia ocenę na podstawie obserwacji uczniów w grze bądź podczas toku lekcyjnego.

PILKA SIATKOWA

Kontroli podlega umiejętność wykorzystania poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze.

Nauczyciel uczący w danej klasie sam wystawia ocenę na podstawie obserwacji uczniów w grze bądź podczas toku lekcyjnego.

PILKA NOŻNA

Kontroli podlega umiejętność wykorzystania poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze.

Nauczyciel uczący w danej klasie sam wystawia ocenę na podstawie obserwacji uczniów w grze bądź podczas toku lekcyjnego.

PILKA RĘCZNA

Kontroli podlega umiejętność wykorzystania poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze.

Nauczyciel uczący w danej klasie sam wystawia ocenę na podstawie obserwacji uczniów w grze bądź podczas toku lekcyjnego

UNIHOKEJ, TENIS STOŁOWY, BADMINTON

Kontroli podlega umiejętność wykorzystania poznanych elementów technicznych i taktycznych w grze.

Nauczyciel uczący w danej klasie sam wystawia ocenę na podstawie obserwacji uczniów w grze bądź podczas toku lekcyjnego.

ROZGRZEWKA

**Przygotowanie i przeprowadzenie minimum jednej rozgrzewki w roku.
Oceniana jest: organizacja i sposób przeprowadzenia rozgrzewki,
wykorzystanie przyborów i przyrządów, atrakcyjność i pomysłowość zadania.**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który samodzielnie prowadzi rozgrzewkę, w dobrym tempie, ćwiczenia są ciekawe, niestandardowe, wykorzystuje wybrany przez siebie przybór aby uatrakcyjnić ćwiczenia

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który samodzielnie prowadzi rozgrzewkę, w umiarkowanym tempie, bez przestojów, dobór ćwiczeń jest poprawny

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który prowadzi rozgrzewkę zbyt wolno, z przerwami, nie przygotował 1-2 ćwiczeń na wymagane partie mięśniowe

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który zapomniał wykonać części ćwiczeń niezbędnych w rozgrzewce, wykazuje słabe tempo i niesamodzielność w wykonaniu zadania

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który wykazuje nieznajomość ćwiczeń wykonywanych podczas rozgrzewki

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który odmawia wykonania zadania