

POZIOMY WYMAGAŃ

KLASA I

WIADOMOŚCI

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej.
2. Uczeń zna podstawowe przepisy bhp obowiązujące podczas lekcji wf.
3. Uczeń zna kryteria ocen z wychowania fizycznego.
4. Uczeń wie, co to jest prawidłowa postawa ciała i potrafi ją zademonstrować.
5. Uczeń zna rodzaje pozycji wyjściowych do ćwiczeń.
6. Uczeń zna poszczególne dyscypliny sportowe i potrafi rozróżnić i dobrać sprzęt sportowy do danej dyscypliny.
7. Uczeń wie, co to jest samokontrola intensywności ćwiczeń, potrafi zmierzyć swoje tętno.
8. Uczeń wie, jakie jest znaczenie wf i rekreacji dla wszechstronnego rozwoju człowieka.
9. Uczeń wie jak zachować bezpieczeństwo podczas zajęć z lekkoatletyki.
10. Uczeń wie jak zachować bezpieczeństwo podczas zajęć z gier sportowych.
11. Uczeń wie, z ilu zawodników składa się drużyna do koszykówki.
12. Uczeń zna rodzaje rzutów piłki do kosza.
13. Uczeń wie, kiedy jest zdobyta bramka w piłce nożnej.
14. Uczeń zna rodzaje postaw i odbić (górne, dolne, sytuacyjne)

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę ciała z różnych form ruchu.
2. Uczeń umie przyjąć prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń.
3. Uczeń potrafi sklasyfikować pozycję wyjściowe do ćwiczeń.
4. Uczeń wie, co to są płaszczyzny ćwiczeń i potrafi je rozróżnić.
5. Uczeń zna ogólną anatomiczną budowę ciała (kości, mięśnie stawy).
6. Uczeń potrafi nazwać i rozróżnić poszczególne części ciała.
7. Uczeń wie, jak rozpoczyna się mecz koszykówki.
8. Uczeń wie, co to jest rzut sporny.
9. Uczeń wie, ilu zawodników najmniej może być na boisku podczas gry w koszykówkę.
10. Uczeń zna rodzaje zagrywek siatkarskich.
11. Uczeń wie, ile kroków może zrobić zawodnik z piłką w piłce ręcznej.
12. Uczeń wie z ilu zawodników składa się drużyna piłki nożnej.
13. Uczeń wie, jaka jest odległość rzutu karnego od bramki w piłce nożnej.
14. Uczeń wie, jakie kary stosuje sędzia wobec zawodników niepodporządkowujących się przepisom gry w grach zespołowych.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń ogólnorozwojowych.
2. Uczeń potrafi podać przykłady ćwiczeń w poszczególnych płaszczyznach.
3. Uczeń umie wymienić duże partie mięśniowe (m.in. tułowia, kończyn, brzucha, barków)
4. Uczeń potrafi określić przyczynę najczęściej występujących kontuzji podczas lekcji wychowania fizycznego.
5. Uczeń wie, dlaczego zawodnik przed zawodami przeprowadza rozgrzewkę.
6. Uczeń wie z ilu zawodników składa się drużyna do piłki siatkowej.
7. Uczeń wie, ile punktów zalicza się za kosz uzyskany w czasie gry, a ile za rzut osobisty.
8. Uczeń wie, ile może liczyć drużyna wraz z rezerwowymi w piłce ręcznej.
9. Uczeń wie, kiedy jest rzut różny, a kiedy wyrzut z autu w piłce nożnej.
10. Uczeń wie, jak dokonuje się pomiaru czasu i z jaką dokładnością w konkurencjach biegowych w LA.
11. Uczeń wie, jak brzmi komenda startowa w biegach krótkich.
12. Uczeń wie, jak zmierzyć odległość w skoku w dal.
13. Uczeń wie, kiedy skok w dal jest nieważny (spalony).
14. Uczeń zna podstawowe pojęcia, co to jest aerobic, fitness, nornic walking, piłki fit.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe.
2. Uczeń wie, czy piłka w czasie zagrywki może dotknąć siatki.
3. Uczeń wie, jakie ćwiczenia zastosować na poszczególne części ciała.
4. Uczeń wie, kiedy zawodnik jest na pozycji spalonej w piłce nożnej.
5. Uczeń zna zasadę przeprowadzania prawidłowej rozgrzewki.
6. Uczeń wie, jak wygląda prawidłowa postawa wyjściowa do ćwiczeń fitness (aerobic, step, zumba, piłki fit, nornic walking).
7. Uczeń zna zasady udzielania pierwszej pomocy współwiczającemu w przypadku zaistnienia kontuzji na lekcji wychowania fizycznego

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń ma w stopniu wysokim opanowane wiadomości klasy I.

UMIĘJĘTNOŚCI

GIMNASTYKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA:

1. Uczeń potrafi wykonać wszystkie zwisy.
2. Uczeń zna rodzaje figur równoważnych (arabeska, waga) i potrafi je wykonać.
3. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę ciała.

OCENA DOSTATECZNA:

1. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń ogólnorozwojowych.
2. Uczeń potrafi zademonstrować elementy ćwiczeń równoważnych na podłodze.

OCENA DOBRA:

1. Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.
2. Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.
3. Uczeń potrafi wykonać serię skoków zajęczych z miejsca, na materacu.
4. Uczeń potrafi wykonać skoki zawrotne przez ławeczkę.
5. Uczeń potrafi wykonać zwisy do ćwiczeń na mięśnie brzucha i grzbietu.
6. Uczeń potrafi wykonać elementy ćwiczeń równoważnych na niskiej równoważni.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z postawy z miejsca do postawy.
2. Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu do postawy.
3. Uczeń potrafi prawidłowo asekurować współwiczącego podczas ćwiczeń gimnastycznych (np. przewrotów)
4. Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń wykonuje bezbłędnie wszystkie elementy gimnastyczne zawarte w zakresie wymagań klasy I oraz wykaże się wysokimi umiejętnościami gimnastycznymi z zakresu wymagań dla klasy I.
2. Uczeń potrafi zastosować ćwiczenia gimnastyczne w dbałości o własne ciało.
3. Uczeń potrafi przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych bez przyboru.

PIŁKA SIATKOWA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA:

1. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę siatkarską.
2. Uczeń umie wykonać w miejscu odbicia siatkarskie (górne, dolne, sytuacyjne)

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską po: zatrzymaniu, z truchtu i z biegu.
2. Uczeń potrafi przyjąć piłkę w prawidłowej postawie siatkarskiej z podania górnego i dolnego.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać prawidłową zagrywkę dolną w grze.
2. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać odbicia górne i dolne w ćwiczeniach ze współwiczającym.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń umie przyjąć postawę siatkarską w grze.
2. Uczeń w sposób bezbłędny przyjmuje prawidłową postawę siatkarską podczas gry.
3. Uczeń potrafi bezbłędnie poruszać się po boisku podczas gry z zachowaniem prawidłowego ustawienia na boisku.

OCENA CELUJĄCA:

1. Uczeń potrafi wykonać indywidualnie i ze współwiczającym odbicia górne i dolne, służy pomocą w ćwiczeniach uczniom o słabszych umiejętnościach siatkarskich.
2. Uczeń reprezentuje klasę, szkołę podczas rozgrywek szkolnych i międzyszkolnych.

PIŁA RĘCZNA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać podanie i chwyt piłki w miejscu.
2. Uczeń potrafi prawidłowo kozłować piłkę w miejscu.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi zademonstrować podanie jednorącz półgórne i chwycić piłką w sposób prawidłowy.
2. Uczeń potrafi kozłować piłkę w biegu.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać podanie i chwyt piłki w biegu.
2. Uczeń potrafi połączyć umiejętności z poziomów wyżej opisanych w grach i zabawach.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać podania i chwyt piłki w biegu w ćwiczeniach ze współwiczającym.
2. Uczeń potrafi wykonać podania i chwyt piłki podczas ćwiczeń z partnerem i podczas gier i zabaw z zakresu piłki ręcznej.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń posiada wysokie umiejętności z zakresu wymagań dla klasy pierwszej.
2. Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych z piłki ręcznej oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

KOSZYKÓWKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać podanie sprzed piersi oburącz, oburącz z przed piersi kozłem, znad głowy.
2. Uczeń potrafi wykonać prawidłowy chwyt piłki.
3. Uczeń umie kozłować piłkę w miejscu prawą i lewą ręką.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń umie zademonstrować kozłowanie piłki w marszu w przód i w tył, w biegu (prawą i lewą ręką).
2. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać podania i chwyt piłki w biegu.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi podać i chwycić piłkę, a następnie ją kozłować w biegu.
2. Uczeń potrafi prawidłowo podać i chwycić piłkę podczas gry.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi bezbłędnie wykonać rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony.
2. Uczeń potrafi zastosować ten rzut w grze.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń posiada wysokie umiejętności z koszykówki z zakresu wymagań dla klasy pierwszej.
2. Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych z koszykówki oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi bawić się piłką (czucie piłki) wykorzystując wszystkie powierzchnie stopy w ćwiczeniach indywidualnych.
2. Uczeń potrafi wykonać te elementy w ćwiczeniach ze współwiczającym.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi wykonać prawidłowe uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, wewnętrznym podbiciem, zewnętrznym podbiciem w ćwiczeniach indywidualnych.
2. Uczeń potrafi wykonać przyjęcie piłki w powietrzu klatką piersiową.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać uderzenie piłki nogą j/w w ćwiczeniach ze współwiczającym

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać przyjęcie piłki w powietrzu udem.
2. Uczeń potrafi wykonać przyjęcie piłki toczącej się po podłożu: wewnętrzną częścią stopy, podeszwą.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń podejmie próbę pełnienia roli bramkarza.
2. Uczeń potrafi prawidłowo ustawić się i poruszać w bramce.
3. Uczeń chętnie uczestniczy w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych.

LEKKOATLETYKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać rzut na odległość przyborem o różnym ciężarze (dziewczęta do 4 kg, chłopcy do 6 kg).
2. Uczeń potrafi przyjąć każdą pozycję startową.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi wykonać start niski i wysoki.
2. Uczeń potrafi dokonać pomiaru skoku w dal.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi pokonać dystans 25 m ze startu niskiego.
2. Uczeń potrafi wykonać skok w dal z miejsca.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń uczestniczy w sprawdzianach biegowych.
2. Uczeń uczestniczy w sprawdzianach w skoku w dal z miejsca.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach lekkoatletycznych.

AEROBIK, STEP, PIŁKI FIT, SIŁOWNIA, NORDIC WALKING, UNIHOKEJ, GRY REKREACYJNE (BADMINTON, PIŁKA SIATKOWA PLAŻOWA)

Aktywny udział w zajęciach pozwala na zdobycie „+” , uczeń za pięć plusów otrzymuje ocenę bardzo dobrą za aktywność.

Uczeń, który samodzielnie przygotowuje zestaw ćwiczeń oraz poprowadzi je dla swojej grupy może otrzymać ocenę celującą.

POZIOMY WYMAGAŃ

KLASA II

WIADOMOŚCI

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń wie, jaka jest kolejność wykonania ćwiczeń podczas rozgrzewki.
2. Uczeń wie, co to są zdolności motoryczne oraz potrafi je wymienić.
3. Uczeń wie, do ilu setów toczy się mecz w piłce siatkowej.
4. Uczeń wie, ilu sędziów prowadzi mecz siatkówki oraz zna ich funkcje.
5. Uczeń wie co to jest wymyk i odmyk na drążku.
6. Uczeń zna rodzaje biegów sztafetowych.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu na daną zdolność motoryczną.
2. Uczeń potrafi podać przykłady ćwiczeń w poszczególnych płaszczyznach.
3. Uczeń zna podstawowe przepisy z gier zespołowych.
4. Uczeń wie, jakie kary może otrzymać zawodnik za niesportowe zachowanie w piłce ręcznej.
5. Uczeń wie, na czym polega poruszanie się zawodnika w ataku szybkim w piłce ręcznej.
6. Uczeń wie, jak porusza się zawodnik w obronie strefą 6:0 w piłce ręcznej.
7. Uczeń zna podstawowe pojęcia dotyczące ćwiczeń fitness.

OCENA DOBRA

1. Uczeń wykaże się znajomością pozycji wyjściowych do ćwiczeń podczas prowadzonej rozgrzewki.
2. Uczeń potrafi podać po kilka ćwiczeń na poszczególne zdolności motoryczne.
3. Uczeń potrafi podzielić ćwiczenia mięśni na rozciągające i wzmacniające.
4. Uczeń potrafi dokonać pomiaru czasu, odległości.
5. Uczeń wie, co to jest pole 3 sekund w koszykówce.
6. Uczeń wie, czym różni się rzut wolny pośredni od bezpośredniego w piłce nożnej.
7. Uczeń wie, w jakiej odległości powinni znajdować się zawodnicy drużyny przeciwnej podczas wykonywania rzutu wolnego.
8. Uczeń wie, w jakim przypadku sędzia dyktuje rzut karny w piłce nożnej i piłce ręcznej.
9. Uczeń wie, co to jest przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian.
10. Uczeń zna ogólnie wybrane moduły (aerobik, step, piłka fit, siłownia)

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń wykaże się znajomością pozycji wyjściowych do ćwiczeń podczas prowadzonej rozgrzewki na ocenę.
2. Uczeń potrafi skorygować u współćwiczących błędy podczas wykonywania pozycji wyjściowych do ćwiczeń ogólnorozwojowych, na bazie zdobytych wiadomości.
3. Uczeń potrafi wykonać prawidłowo ćwiczenia na poszczególne zdolności motoryczne.
4. Uczeń wie, w jakiej części boiska do piłki ręcznej może nastąpić zmiana zawodnika i bramkarza.
5. Uczeń potrafi sędziować grę szkolną z zachowaniem przepisów PZPS.
6. Uczeń, wie w jakich biegach zawodnicy nie biegają po torach.
7. Uczeń wie, jakie przybory i przyrządy można wykorzystać w fitness.
8. Zna ogólne zasady treningu fitness.
9. Uczeń wie, co to są ćwiczenia aerobowe, wzmacniające, uspokajające, relaksacyjne.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi przygotować prawidłową rozgrzewkę z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych z przyborem i bez przyboru.
2. Uczeń wie, jakie są systemy rozgrywek sportowych i potrafi je omówić oraz zastosować w turniejach klasowych i szkolnych.
3. Uczeń potrafi zaplanować dla siebie plan/program aktywności fizycznej zgodny z własnymi potrzebami i zainteresowaniami.

EDUKACJA ZDROWOTNA

Aktywny udział w zajęciach pozwala na zdobycie „+”, uczeń za pięć plusów otrzymuje ocenę bardzo dobrą za aktywność.

Uczeń, który przygotuje prezentację lub poprowadzi zajęcia z edukacji zdrowotnej może otrzymać ocenę celującą za aktywność.

UMIEJĘTNOŚCI

GIMNASTYKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z klasy I z poziomu na ocenę dopuszczającą i dostateczną.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń podejmuje próbę wykonania stania na rękach przy drabinkach (ścianie) z asekuracją.
2. Uczeń umie wykonać wsparcie do podporu przodem na drążku podwieszanym na drabince z asekuracją.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z postawy o nogach prostych do przysiadu.
2. Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach przy drabince (ścianie) z asekuracją podwójną.
3. Uczeń potrafi wykonać krótki układ ćwiczeń równoważnych na podłodze.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać odmyk na drążku podwieszanym na drabince z asekuracją.
2. Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z rozbiegu do postawy.
3. Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z postawy do siadu o prostych nogach do postawy.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać prawidłowo wszystkie elementy gimnastyczne, o których mowa w poszczególnych poziomach.
2. Uczeń potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu na daną zdolność motoryczną.
3. Uczeń potrafi przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych.
4. Uczeń potrafi w sposób bezpieczny i prawidłowy asekurować współwiczającego w zadaniach gimnastycznych.

PILKA SIATKOWA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą i dostateczną z klasy I.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi prawidłowo ustawić swoją drużynę do gry na boisku.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wystawić piłkę do zbitia z prawej i lewej strony.
2. Uczeń potrafi wykonać naskok do ataku z prawej i lewej strony boiska w ćwiczeniach z piłką ze współwiczającym.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi zademonstrować poprawną technicznie zagrywkę siatkarską (dolną i górną) i zastosuje ją podczas gry.
2. Uczeń odbiera piłkę po zagrywce sposobem dolnym.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń doskonali swoje umiejętności na zajęciach pozalekcyjnych z siatkówki i reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

KOSZYKÓWKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą i dostateczną z klasy I.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi się ustawić do rzutu spornego.
2. Uczeń potrafi przyjąć postawę obrońcy w defensywie.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi uczestniczyć w rzucie spornym podczas gry.
2. Uczeń potrafi współuczestniczyć w grze podczas obrony.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać rzut z półdystansu ze skrzydła i rzutu za 3 punkty.
2. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę obrońcy w obronie „każdy swego” podczas gry.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi ustawić się w ataku 5:0 podczas gry szkolnej.
2. Uczeń potrafi wykonać prawidłowy rzut pozycyjny z miejsca, z dowolnej pozycji rzutowej, w ataku podczas gry.
3. Uczeń doskonali swoje umiejętności techniczne i taktyczne podczas zajęć pozalekcyjnych z koszykówki i reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA RĘCZNA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą i dostateczną z klasy I.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi prawidłowo kozłować piłkę, podać i chwycić ją w czasie gry.
2. Uczeń potrafi poruszać się w ataku szybkim.
3. Uczeń potrafi poruszać się w obronie strefą 6:0.
4. Uczeń potrafi wykonać rzut do bramki z przeskoku z miejsca.

OCENA DOBRA

1. Uczeń umie wykonać prawidłowo rzut do bramki z przeskoku, po podaniu od współwiczającego.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi prawidłowo ustawić zawodników na boisku w ataku pozycyjnym.
2. Uczeń potrafi zastosować rzut do bramki z przeskoku w czasie gry.
3. Uczeń podejmuje próbę pełnienia roli bramkarza.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi zastosować obronę strefą w grze szkolnej.
2. Uczeń potrafi wykorzystać umiejętność zachowania się w ataku i obronie w czasie gry.
3. Uczeń uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych z piłki ręcznej i reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą i dostateczną z klasy I.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi przyjąć podeszwą piłkę spadającą z powietrza.
2. Uczeń potrafi uderzyć piłkę z konieczności (sytuacyjne, piętą, zewnętrzną częścią stopy, szpicem, kolanem, udem)

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi przyjąć piłkę spadającą z powietrza po koźle na tułów.
2. Uczeń potrafi przyjąć piłkę w powietrzu prostym podbiciem.
3. Uczeń potrafi prowadzić piłkę zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
4. Uczeń potrafi odebrać piłkę przeciwnikowi z przodu sposobem zasadniczym.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń umie wykonać przyjęcie piłki w powietrzu wewnętrzną częścią stopy.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi prowadzić piłkę głową.
2. Uczeń uczestniczy w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych.

LEKKOATLETYKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą i dostateczną z klasy I.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi prawidłowo przekazać pałeczki sztafetowej w strefie zmian.
2. Uczeń potrafi zademonstrować zestaw ćwiczeń skocznościowych.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia skocznościowe do skoku wzwyż.
2. Uczeń bierze udział w biegu sztafetowym ze swoją drużyną, pokonując dystans na miarę swoich możliwości fizycznych.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi poprawić błędy u partnerów w biegu sztafetowym.
2. Uczeń potrafi pokonać krótki dystans ze startu niskiego oraz bieg średni (800 lub 1000 m) ze startu wysokiego.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń reprezentuje szkołę w zawodach lekkoatletycznych.

AEROBIK, STEP, PIŁKI FIT, SIŁOWNIA, NORDIC WALKING, TENIS STOŁOWY

UNIHOKEJ, GRY REKREACYJNE (BADMINTON, PIŁKA SIATKOWA PLAŻOWA)

Aktywny udział w zajęciach pozwala na zdobycie „+”, uczeń za pięć plusów otrzymuje ocenę bardzo dobrą za aktywność.

Uczeń, który samodzielnie przygotowuje zestaw ćwiczeń oraz poprowadzi je dla swojej grupy może otrzymać ocenę celującą.

POZIOMY WYMAGAŃ

KLASA III

WIADOMOŚCI

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń posiada wiadomości z zakresu poziomów na ocenę dopuszczającą i dostateczną z klasy II.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń, wie na czym polega wpływ aktywności ruchowej na zdrowie.
2. Uczeń wie, jak wykorzystać kontakt z przyrodą w czasie różnych form rekreacji i turystyki.
3. Uczeń wie, jakie obciążenia fizyczne i ruchowe stosować odpowiednio do swojego wieku.
4. Uczeń wie, jakie są formy aktywności ruchowej przydatne do spędzania wolnego czasu w wieku dojrzałym i starszym.

OCENA Dобра

1. Uczeń potrafi na bazie posiadanych wiadomości skorygować u innych błędy podczas wykonywania pozycji wyjściowych do ćwiczeń ogólnorozwojowych.
2. Uczeń potrafi przygotować prawidłową rozgrzewkę, w zależności od zaproponowanej przez nauczyciela dyscypliny sportowej.
3. Uczeń potrafi podać zasady organizacji biegów sprinterskich.
4. Uczeń wie, jak należy występować w roli prawdziwego kibica.

OCENA BARDZO Dobra

1. Uczeń potrafi wymienić po kilka przykładów ćwiczeń na poszczególne zdolności motoryczne w konkretnych dyscyplinach sportowych.
2. Uczeń wie, w jakiej odległości od bramki do piłki ręcznej wyznaczone są linie pola bramkowego, rzutów wolnych i karnych.
3. Uczeń wie czy usuniętego zawodnika z gry w piłce ręcznej można zastąpić innym zawodnikiem.
4. Uczeń potrafi podać organizację biegów sprinterskich i średnich.
5. Uczeń wie, jak ocenić wydolność funkcjonowania własnego układu krążenia i oddychania za pomocą prostych testów.
6. Uczeń potrafi podać i wykonać sam ćwiczenia aerobowe.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi na bazie zdobytych wiadomości i umiejętności skorygować błędy kolegów i koleżanek podczas rozgrzewki, którą prowadzi.

2. Uczeń potrafi zorganizować mini turnieje z poszczególnych dyscyplin, z uwzględnieniem systemów rozgrywek.
3. Uczeń wie, w jaki sposób zorganizować dla siebie, swoich rówieśników, dla rodziny zajęcia rekreacyjno – sportowe.

UMIEJĘTNOŚCI

GIMNASTYKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą i dostateczną z klasy II.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dobrą klasy II.

OCENA DOBRA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę bardzo dobrą klasy II.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z postawy i siadu o nogach prostych do postawy.
2. Uczeń potrafi zaprezentować własny układ ćwiczeń wolnych z przyborem lub bez przyboru.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z fazą lotu z postawy do postawy.
2. Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z postawy i siadu o nogach prostych poprzez stanie na rękach do postawy.
3. Uczeń jest pomocnikiem nauczyciela w przekazywaniu umiejętności i wiadomości z gimnastyki grupie ćwiczących

PIŁKA SIATKOWA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą i dostateczną z klasy II.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń opanował wymagania z poziomu wymagań na ocenę dobrą z klasy II.

OCENA DOBRA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę bardzo dobrą z klasy II.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi zastosować blok pojedynczy w grze.
2. Uczeń potrafi zaproponować i zademonstrować ćwiczenia na doskonalenie elementów techniki (zagrywka, odbiór piłki po zagrywce, poruszanie się do bloku, nabieg do ataku z prawej i lewej strony boiska)
3. Uczeń potrafi wykonać poprawnie zagrywkę tenisową.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń umie skorygować błędy techniczne swoich kolegów z zakresu umiejętności z siatkówki oraz jest pomocnikiem nauczyciela w przekazywaniu umiejętności i wiadomości grupie ćwiczących.
2. Uczeń potrafi wykonać w określonym miejscu na sali odbicia piłki sposobem dolnym i górnym.
3. Uczeń doskonali swoje umiejętności w trakcie zajęć pozalekcyjnych oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych z tej dyscypliny.

KOSZYKÓWKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą, dostateczną i dobrą z klasy II.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę bardzo dobrą z klasy II.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać rzut do kosza z wyskoku i poprawić błędy współwiczających.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać rzut do kosza podczas gry.
2. Uczeń potrafi rozegrać podstawowy wariant ataku w ustawieniu 2:1:2

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi zastosować podstawowy wariant ataku w ustawieniu 2:1:2 podczas gry.
2. Uczeń potrafi skorygować błędy współwiczających oraz jest pomocnikiem nauczyciela w przekazywaniu umiejętności i wiadomości grupie ćwiczących.
3. Uczeń doskonali swoje umiejętności w trakcie zajęć pozalekcyjnych z koszykówki oraz reprezentuje szkołę podczas rozgrywek międzyszkolnych w tej dyscyplinie.

PIŁKA RĘCZNA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń wie, co to jest zwód pojedynczy ciałem w lewo, w prawo.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń wie, jak wygląda rzut do bramki z wysoku

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać zwód ciałem pojedynczy w prawą i lewą stronę w ćwiczeniu 1:1.
2. Uczeń potrafi wykonać rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu, po podaniu.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać rzut do bramki w wysoku po podaniu, po kozłowaniu, po zwodzie pojedynczym.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać rzut z przeskoaku i w wysoku podczas gry.
2. Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy ciałem w lewo i w prawo podczas gry.
3. Uczeń uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych z piłki ręcznej i reprezentuje szkołę podczas rozgrywek międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy w piłce nożnej w ćwiczeniach ze współwiczającym.

OCENA DOSTATECZNY

1. Uczeń potrafi wykonać zwód podwójny w ćwiczeniu z partnerem.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy i podwójny w grze.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać strzał na bramkę w biegu.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń opanował prawidłowo wszystkie dotychczas poznane elementy techniki piłki nożnej.
2. Bierze chętnie udział w meczach klasowych i reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

LEKKOATLETYKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą, dostateczną i dobrą z klasy II.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę bardzo dobrą klasy II.

OCENA Dобра

1. Uczeń potrafi zademonstrować wybrane przez siebie ćwiczenia wchodzące w skład zestawu ćwiczeń ABC sprintera.
2. Uczeń potrafi pokonać dystans od 800m (dziewczęta) do 1000 m (chłopcy) na czas.

OCENA BARDZO Dобра

1. Uczeń potrafi wykonać wskazane przez nauczyciela ćwiczenia wchodzące w skład zestawu ćwiczeń ABC sprintera.
2. Uczeń potrafi na bazie swoich umiejętności skorygować błędy współwiczających wchodzące w skład ABC sprintera.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach lekkoatletycznych.

EDUKACJA ZDROWOTNA

1. **Aktywny** udział w zajęciach pozwala na zdobycie „+” , uczeń za pięć plusów otrzymuje ocenę bardzo dobrą za aktywność.
2. Uczeń, który przygotowuje prezentację lub poprowadzi zajęcia z edukacji zdrowotnej może otrzymać ocenę celującą za aktywność.

AEROBIK, STEP, PIŁKI FIT, SIŁOWNIA, NORDIC WALKING, TENIS STOŁOWY, UNIHOKEJ, GRY REKREACYJNE (BADMINTON, PIŁKA SIATKOWA PLAŻOWA)

1. **Aktywny** udział w zajęciach pozwala na zdobycie „+” , uczeń za pięć plusów otrzymuje ocenę bardzo dobrą za aktywność.
3. Uczeń, który samodzielnie przygotowuje zestaw ćwiczeń oraz poprowadzi je dla swojej grupy może otrzymać ocenę celującą.

POZIOMY WYMAGAŃ

KLASA IV

WIADOMOŚCI

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń posiada wiadomości z zakresu poziomów wymagań na ocenę dopuszczającą i dostateczną z klasy I, II i III.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń wie, jak wysiłek fizyczny wpływa na rozwój i funkcjonowanie organizmu.
2. Uczeń wie, jakie są zasady zdrowego stylu życia.
3. Uczeń zna i stosuje zasady bezpieczeństwa w czasie wszystkich form aktywności ruchowej.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swojego stanu zdrowia, aktualnej dyspozycji, rodzaju pracy, okresu życia
2. Uczeń potrafi wskazać zalety aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.
3. Uczeń zna położenie i zastosowanie obiektów sportowych i rekreacyjnych w okolicy swojego zamieszkania i pracy (szkoły).
4. Uczeń odróżnia zachowania niebezpieczne i szkodliwe dla siebie i innych.
5. Uczeń rozumie różnice między uprawianiem sportu wyczynowego i amatorskiego.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi konstruktywnie podchodzić do krytyki i prawidłowo odbiera informacje zwrotne.
2. Uczeń zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających na organizm człowieka.
3. Uczeń stosuje zasady ergonomii podczas dźwigania i przenoszenia przedmiotów o różnym kształcie i ciężarze.
4. Uczeń zna wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu i wie jak wpływać na masę swojego ciała.
5. Uczeń potrafi wyjaśnić zmiany anatomiczne i fizjologiczne w budowie ciała człowieka w różnych okresach życia człowieka.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń jest świadomy wpływu środowiska, mediów i tradycji lokalnych na wybór rodzaju aktywności fizycznej.
2. Uczeń wie, co to jest prozdrowotny styl życia i stosuje je w praktyce.

3. Uczeń potrafi dobierać ćwiczenia kształtujące służące wzmocnieniu poszczególnych partii mięśniowych.
4. Uczeń potrafi samodzielnie stosować ćwiczenia relaksacyjne i pobudzające.
5. Uczeń potrafi zastosować znane sobie ćwiczenia do przeciwdziałania negatywnym skutkom wykonywanej pracy.
6. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić dla siebie, swoich rówieśników, dla rodziny zajęcia rekreacyjno – sportowe.

UMIĘTNOŚCI

GIMNASTYKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą i dostateczną z klasy III.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań rozszerzonego klasy III.

OCENA DOBRA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę bardzo dobrą klasy III.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać przerzut bokiem na swoją lepszą stronę.
2. Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach przy drabince lub ścianie z asekuracją oraz sam potrafi asekurować współćwiczącego.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi wykorzystać poznane dotychczas elementy gimnastyczne do przygotowania i zaprezentowania własnego układu ćwiczeń.
2. Uczeń jest pomocnikiem nauczyciela w przekazywaniu umiejętności i wiadomości z gimnastyki grupie ćwiczących.

PIŁKA SIATKOWA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą i dostateczną z klasy III.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń opanował wymagania z poziomu na ocenę dobrą z klasy III.

OCENA DOBRA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu na ocenę bardzo dobrą z klasy III.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi poprawnie wykonać nabieg, naskok, wybicie i ułożenie ramion do zbitcia dynamicznego z lewej strony boiska oraz uderzyć piłkę jednorącz.
2. Uczeń potrafi wykonać poprawną zagrywkę tenisową.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi skorygować błędy techniczne swoich kolegów z zakresu umiejętności z siatkówki oraz jest pomocnikiem nauczyciela.
2. Uczeń potrafi wykonać zbitcie dynamiczne z nabeigu z lewej i prawej strony boiska.
3. Uczeń doskonali swoje umiejętności w trakcie zajęć pozalekcyjnych z siatkówki oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

KOSZYKÓWKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą, dostateczną i dobrą z klasy III.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę bardzo dobrą z klasy III.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać rzut do kosza z prawej i lewej strony kosza, prawą i lewą ręką.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać rzut z dwutaktu prawą ręką do kosza z prawej strony kosza po zebraniu piłki z krzesła.
2. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać rzut z dwutaktu lewą ręką do kosza z lewej strony kosza po zebraniu piłki z krzesła.
3. Uczeń potrafi zebrać piłkę po niecelnym rzucie na kosz.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń prawidłowo rzuca z dwutaktu prawą i lewą ręką po zebraniu piłki krzesła, zbiera piłkę po rzucie i podaje do środkowego.
2. Uczeń potrafi grać w obronie 1:1 oraz przekazać obronę.
3. Uczeń potrafi wykonać atak szybki po zbiórce piłki z tablicy lub niecelnym rzucie.
4. Uczeń doskonali swoje umiejętności w trakcie zajęć pozalekcyjnych z koszykówki oraz reprezentuje szkołę podczas rozgrywek międzyszkolnych.

PIŁKA RĘCZNA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą, dostateczną i dobrą z klasy III.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę bardzo dobrą z klasy III.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi ustawić się do ataku pozycyjnego i wie jak powinien się zachować w zależności od reakcji obrońców.
2. Uczeń potrafi wykonać rzut wolny.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi ustawić się do obrony strefą 6:0 i wie jak powinien się zachować w zależności od akcji atakującej drużyny.
2. Uczeń wie, w jaki sposób blokować rzut i utrudniać wykonanie skutecznego ataku.
3. Uczeń wie, za jaki sposób obrony dyktowany jest rzut karny lub wykluczenie na 2 minuty.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi zastosować poznane elementy ataku i obrony podczas gry.
2. Uczeń uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych z piłki ręcznej i reprezentuje szkołę podczas rozgrywek międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą, dostateczną i dobrą z klasy III.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę bardzo dobrą z klasy III.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi odebrać piłkę przeciwnikowi nogą, tułowiem, głową.
2. Uczeń potrafi wykonać prawidłowy wślizg.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi odebrać piłkę przeciwnikowi nogą, tułowiem, głową podczas gry.
2. Uczeń potrafi wykonać prawidłowy wślizg podczas gry.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń opanował prawidłowo wszystkie dotychczas poznane elementy techniki piłki nożnej.
2. Bierze chętnie udział w meczach klasowych i reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

LEKKOATLETYKA

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę dopuszczającą, dostateczną i dobrą z klasy III.

OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń opanował umiejętności z poziomu wymagań na ocenę bardzo dobrą z klasy III.

OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kulą z ustawienia bokiem.
2. Uczeń potrafi zachować zasady bezpieczeństwa podczas rzutów.

OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać rozbieg do skoku wzwyż.
2. Uczeń potrafi pokonać poprzeczkę sposobem nożycowym lub techniką flop.

OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach lekkoatletycznych.

AEROBIK, STEP, PIŁKI FIT, SIŁOWNIA, NORDIC WALKING, TENIS STOŁOWY, UNIHOKEJ, GRY REKREACYJNE (BADMNTON, PIŁKA SIATKOWA PLAŻOWA)

1. **Aktywny** udział w zajęciach pozwala na zdobycie „+”, uczeń za pięć plusów otrzymuje ocenę bardzo dobrą za aktywność.
4. Uczeń, który samodzielnie przygotowuje zestaw ćwiczeń oraz poprowadzi je dla swojej grupy może otrzymać ocenę celującą.

