

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych
na podstawie programu nauczania dla IV etapu edukacyjnego - Urszula Kierczak „Zdrowie, Sport, Rekreacja”

Przedmiot: wychowanie fizyczne
Zakres: podstawowy
Klasy: III

Dział programowy: lekkoatletyka (LA), piłka ręczna i koszykówka (PR, PK), ćwiczenia gimnastyczne (G), piłka siatkowa (PS), piłka nożna (PN), testy sprawności fizycznej, rekreacja (R)				
Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Uczeń:				
<p>- Nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże braki.</p> <p>- Jest mało sprawny fizycznie.</p> <p>- Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.</p> <p>- Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych.</p> <p>-Na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń. - Unika zajęć pozalekcyjnych z kultury fizycznej.</p> <p>- Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym.</p> <p>- Ma niechętny stosunek do ćwiczeń, frekwencja do 60 %</p> <p>LA-LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>Uczestnictwo w sprawdzianie i jego ukończenie</p> <p><u>Marszobieg</u></p> <p>Uczestnictwo w sprawdzianie i jego ukończenie .</p>	<p>- Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie, ze znacznymi brakami.</p> <p>-Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki a wiadomości, które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce.</p> <p>-Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.</p> <p>-Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej.</p> <p>-Ocenę otrzymuje adekwatnie do wysiłku włożonego w wywiązanie się z obowiązków.</p> <p>- Zadania wykonuje z małą starannością i małym zaangażowaniem.</p> <p>- Uzyskał frekwencje do 70% ,</p> <p>LA- LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(17,5 – 19,6s) dz, (15,5 - 17,1s) chł</p> <p><u>Marszobieg</u></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 3okrążeńia wokół stadionu dz., 4 chł.)</p>	<p>- W zasadzie opanował materiał programowy.</p> <p>-Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie (z małymi błędami technicznymi).</p> <p>-Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela.</p> <p>-Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad własnym rozwojem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie.</p> <p>-Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń.</p> <p>-Osiąga dobre oceny zawarte w zadaniach kontrolno – oceniających. Aktywnie uczestniczy w zajęciach programowych, przy pomocy nauczyciela starannie i sumiennie wykonuje ćwiczenia.</p> <p>- Uzyskał frekwencję do 80%,</p> <p>LA- LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(16,1- 17,4s) dz., (14,1 – 15,4s) chł</p> <p><u>Marszobieg</u></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 4 okr. dz., 6</p>	<p>- Całkowicie opanował wymagania programowe.</p> <p>-Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.</p> <p>-Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętności te wykorzystuje w praktycznym działaniu.</p> <p>-Systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu.</p> <p>-Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń,</p> <p>-Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych.</p> <p>- Uzyskał frekwencję do 90%</p> <p>LA- LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(15,1-16,0s) dz., (13,2- 14,0s) chł.</p> <p><u>Marszobieg</u></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 6 okr. dz., 8</p>	<p>- Spełnia wymagania na ocenę bdb.,</p> <p>-Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym bądź w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły.</p> <p>-Zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych lub wyższe</p> <p>-Spełnia wszystkie wymagania zawarte w zadaniach kontrolno-oceniających.</p> <p>- Wyróżnia się na lekcji wzorową postawą i zachowaniem.</p> <p>- Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły.</p> <p>- Bierze udział w zawodach sportowych reprezentując szkołę w rywalizacji międzyszkolnej.</p> <p>- Uzyskał frekwencję ponad 90%</p> <p>LA-LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(poniżej 15,0s) dz., (poniżej 13,1s) chł.</p> <p><u>Marszobieg</u></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 7 okr. dz., 9 chł.)</p> <p><u>Bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m</u></p>

<p><u>Bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></p> <p>(na 800 m powyżej 4:31) (na 1000m powyżej 4:56)</p> <p><u>Pchnięcie kula chl. 5kg, a dz. 4kg</u></p> <p>Uczestnictwo w sprawdzianie i podjęcie próby opanowania techniki pchnięcia.</p> <hr/> <p><i>PK- PIŁKA KOSZYKOWA</i></p> <p><u>Atakowanie kosza 1:1 zastosowanie kozłowania i wykonanie dwutaktu</u></p> <p>- uczeń nie potrafi wykonać zadania w sposób poprawny, często robi kroki nie potrafi wykonać dwutaktu po kozłowaniu, zatrzymuje się przed wykonaniem rzutu</p> <p><u>Bieg po kopercie (5m x 3m) z kozłowanie m piłki koszykowej – tor pokonywany 2 krotnie</u></p> <p>Decyduje czas wykonania ćwiczenia (2 okrążenia) bez przewrócenia pachołka lub jego ominięcia</p> <p>(ponad 30s) dz. (ponad 25s) chl.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę koszykowa</u></p>	<p><u>Bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></p> <p>(na 800m 4:01- 4: 31) (na 1000m 4:26- 4:56)</p> <p><u>Pchnięcie kula chl. 5kg, a dz. 4kg</u></p> <p>(3,8m) dz., (5,3m) chl.,</p> <hr/> <p><i>PK – PIŁKA KOSZYKOWA</i></p> <p><u>Atakowanie kosza 1:1 zastosowanie kozłowania i wykonanie dwutaktu</u></p> <p>- uczeń nie potrafi wykonać zadania w sposób poprawny, rzadko kończy celnym rzutem</p> <p><u>Bieg po kopercie (5m x 3m) z kozłowanie m piłki koszykowej – tor pokonywany 2 krotnie</u></p> <p>Decyduje czas wykonania ćwiczenia (2 okrążenia) bez przewrócenia pachołka lub jego ominięcia</p> <p>(26-30s) dz. (22-25s) chl.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę koszykowa</u></p> <p>- uczeń opanował przepisy, ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze</p>	<p>chl.)</p> <p><u>Bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></p> <p>(na 800m 3:30- 4:00) (na 1000m 3:41- 4:25)</p> <p><u>Pchnięcie kula chl. 5kg, a dz. 4kg</u></p> <p>(4,7m) dz., (7,3m) chl.,</p> <hr/> <p><i>PK- PIŁKA KOSZYKOWA</i></p> <p><u>Atakowanie kosza 1:1 zastosowanie kozłowania i wykonanie dwutaktu</u></p> <p>- uczeń wykonuje dwutakt prawidłowo nie zawsze wystarczająco dynamicznie - dwutakt kończy nie zawsze celnym rzutem do kosza</p> <p><u>Bieg po kopercie (5m x 3m) z kozłowanie m piłki koszykowej – tor pokonywany 2 krotnie</u></p> <p>Decyduje czas wykonania ćwiczenia (2 okrążenia) bez przewrócenia pachołka lub jego ominięcia</p> <p>(23- 26s) dz. (18- 22s) chl.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę koszykowa</u></p> <p>-uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy</p>	<p>chl.)</p> <p><u>Bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></p> <p>(na 800m 3:02 – 3:29) (na 1000m 3:12 – 3:40)</p> <p><u>Pchnięcie kula chl. 5kg, a dz. 4kg</u></p> <p>(6 m) dz., (9,5m) chl.,</p> <hr/> <p><i>PK – PIŁKA KOSZYKOWA</i></p> <p><u>Atakowanie kosza 1:1 zastosowanie kozłowania i wykonanie dwutaktu</u></p> <p>- dwutakt po kozłowaniu wykonany jest automatycznie, uczeń prawidłowo wykonuje rzut do kosza po dwutakcie, nauczyciel wystawia ocenę bardzo dobrą w przypadku stwierdzenia poczynienia przez ucznia postępu.</p> <p><u>Bieg po kopercie (5m x 3m) z kozłowanie m piłki koszykowej – tor pokonywany 2 krotnie</u></p> <p>Decyduje czas wykonania ćwiczenia (2 okrążenia) bez przewrócenia pachołka lub jego ominięcia</p> <p>(18- 22s) dz. (14-18s) chl.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę koszykowa</u></p> <p>-uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w</p>	<p><u>dla chl.</u></p> <p>(na 800m poniżej 3:02) (na 1000m poniżej 3:12)</p> <p><u>Pchnięcie kula chl. 5kg, a dz. 4kg</u></p> <p>(ponad 7m) dz., (ponad 11m) chl.,</p> <hr/> <p><i>PK- PIŁKA KOSZYKOWA</i></p> <p><u>Atakowanie kosza 1:1 zastosowanie kozłowania i wykonanie dwutaktu</u></p> <p>- nabyte umiejętności pozwalają na zastosowanie tego elementu w sposób automatyczny, rzuty wykonuje skutecznie, poprawnie układa i prowadzi rękę przed i po rzucie - prawidłowo wykonuje dwutakt po kozłowaniu z prawej i lewej strony, zakończony celnym rzutem do kosza</p> <p><u>Bieg po kopercie (5m x 3m) z kozłowanie m piłki koszykowej – tor pokonywany 2 krotnie</u></p> <p>Decyduje czas wykonania ćwiczenia (2 okrążenia) bez przewrócenia pachołka lub jego ominięcia</p> <p>(do 18s) dz. (do 14s) chl.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę koszykowa</u></p> <p>- uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w</p>
---	---	--	---	--

- uczeń zapoznał się z przepisami, ale nie potrafi wykorzystać ich w grze		je wykorzystać	czasie sędziowania meczu,	czasie gry
<p>PR- PIŁKA RĘCZNA</p> <p><u>Rzut z wyskoku i po zwodzie.</u></p> <p>-uczeń nie potrafi wykonać poprawnego rzutu z wyskoku i po przeskoku, ćwiczenie sprawia mu kłopoty. Rzut nie zawsze jest celny.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę ręczną</u></p> <p>-uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze</p>	<p>PR- PIŁKA RĘCZNA</p> <p><u>Rzut z wyskoku i po zwodzie.</u></p> <p>-podejmuje próbę rzutu z wyskoku i po przeskoku, próby są mało skuteczne, ale uczeń wykazuje chęć doskonalenia tego elementu.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę ręczną</u></p> <p>-uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze</p>	<p>PR - PIŁKA RĘCZNA</p> <p><u>Rzut z wyskoku i po zwodzie.</u></p> <p>-rzut do bramki z wyskoku i po przeskoku wykonuje mało efektywnie, ale poprawnie technicznie, stara się stosować ten element we fragmentach gry, grze szkolnej i właściwej.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę ręczną</u></p> <p>- uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać</p>	<p>PR - PIŁKA RĘCZNA</p> <p><u>Rzut z wyskoku i po zwodzie.</u></p> <p>-potrafi płynnie rzucać piłkę do bramki po poprawnym przeskoku, stosuje ten element w grze szkolnej i właściwej. Rzut jest zawsze celny</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę ręczną</u></p> <p>-uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu</p>	<p>PR- PIŁKA RĘCZNA</p> <p><u>Rzut z wyskoku i po zwodzie.</u></p> <p>- uczeń potrafi perfekcyjnie wykonać ten element gry, skutecznie stosuje go w grze w zależności od sytuacji. Rzuty cechują się odpowiednią siłą, szybkością i celnością.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę ręczną</u></p> <p>-uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry</p>
<p>G – GIMNASTYKA</p> <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u></p> <p><u>- poza równoważna,</u> <u>- skłon w przód o nogach prostych,</u> <u>- chód po ławeczce,</u> <u>- krok polki,</u> <u>- wymach nogi w przód</u> <u>- zwrot w przysiadzie</u> <u>- waga przodem</u> <u>- zeskok i przewrót w przód</u></p> <p>- uczeń potrafi przyjąć postawę wyjściową do zadania wykonuje je z pomocą, - często traci równowagę i kończy to zejściem z ławeczki, - nie potrafi wykonać pozycji końcowej, - wykazuje chęć poprawy swoich umiejętności.</p> <p><u>Zwis przewrotny i przerzutny na</u></p>	<p>G- GIMNASTYKA</p> <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u></p> <p><u>- poza równoważna,</u> <u>- skłon w przód o nogach prostych,</u> <u>- chód po ławeczce,</u> <u>- krok polki,</u> <u>- wymach nogi w przód</u> <u>- zwrot w przysiadzie</u> <u>- waga przodem</u> <u>- zeskok i przewrót w przód</u></p> <p>- przyjmuje postawę wyjściową, wykonuje zadanie z pomocą i mało płynnie, słucha i próbuje niwelować błędy wykonania</p> <p><u>Zwis przewrotny i przerzutny na drabince</u></p> <p>- ćwiczenie wykonuje z pomocą nauczyciela - ma ugięte w/w stawy</p>	<p>G- GIMNASTYKA</p> <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u></p> <p><u>- poza równoważna,</u> <u>- skłon w przód o nogach prostych,</u> <u>- chód po ławeczce,</u> <u>- krok polki,</u> <u>- wymach nogi w przód</u> <u>- zwrot w przysiadzie</u> <u>- waga przodem</u> <u>- zeskok i przewrót w przód</u></p> <p>- podchodzi do zadania samodzielnie, wykonuje je płynnie ale z niewielkimi błędami, zwraca uwagę na estetykę wykonania</p> <p><u>Zwis przewrotny i przerzutny na drabince</u></p> <p>- wykonuje zadanie z asekuracją - z lekko ugiętymi w/w stawami</p>	<p>G- GIMNASTYKA</p> <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u></p> <p><u>- poza równoważna,</u> <u>- skłon w przód o nogach prostych,</u> <u>- chód po ławeczce,</u> <u>- krok polki,</u> <u>- wymach nogi w przód</u> <u>- zwrot w przysiadzie</u> <u>- waga przodem</u> <u>- zeskok i przewrót w przód</u></p> <p>-uczeń wykonuje zadanie sam płynnie i estetycznie, akcentuje postawę wyjściową i kończącą ćwiczenie.</p> <p><u>Zwis przewrotny i przerzutny na drabince</u></p> <p>- wykonuje zadanie z asekuracją - ćwiczenie wykonuje z prostymi stawami: biodrowymi , kolanowymi</p>	<p>G- GIMNASTYKA</p> <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u></p> <p><u>- poza równoważna,</u> <u>- skłon w przód o nogach prostych,</u> <u>- chód po ławeczce,</u> <u>- krok polki,</u> <u>- wymach nogi w przód</u> <u>- zwrot w przysiadzie</u> <u>- waga przodem</u> <u>- zeskok i przewrót w przód</u></p> <p>- uczeń wykonuje ćwiczenie sam płynnie i estetycznie zwraca uwagę na samokontrolę i cechy gimnastyczne.</p> <p><u>Zwis przewrotny i przerzutny na drabince</u></p> <p>- samodzielnie wykonuje zadanie,</p>

<p><u>drabince</u></p> <p>- ćwiczenie wykonuje z pomocą nauczyciela - ma ugięte w/w stawy - nie wytrzymuje 3sekund</p> <hr/> <p>PS- PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki atakującej</u></p> <p>- wykonanie od 1- 2 zagrywek przez siatkę trafionych w boisko (10 prób)</p> <p><u>Wykorzystanie umiejętności techniki odbicia sposobem górnym i dolnym w małych grach (2x2)</u></p> <p>- gry odbywają się systemem każdy z każdym na czas (np. 2 min.) lub punkty (np. do 5 punktów)</p> <p>- uczniowie, którzy przystąpili do zaliczenia i brali udział w grach , lecz nie udało im się osiągnąć pułapu 15 punktów.</p> <hr/> <p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki slalomem zakończone podaniem do partnera i strzałem do bramki z pierwszej piłki</u></p> <p>BŁĘDY</p> <p>a-brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem b-brak zmiany nogi podczas prowadzenia piłki slalomem c-brak płynności ćwiczenia d-nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę</p>	<p>- nie wytrzymuje 3sekund</p> <hr/> <p>PS- PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki atakującej</u></p> <p>- wykonanie od 3- 4 zagrywek przez siatkę trafionych w boisko (10 prób)</p> <p><u>Wykorzystanie umiejętności techniki odbicia sposobem górnym i dolnym w małych grach (2x2)</u></p> <p>- gry odbywają się systemem każdy z każdym na czas (np. 2 min.) lub punkty (np. do 5 punktów)</p> <p>- uczniowie, którzy zajęli kolejne miejsca i zdobyli względem najlepszego ucznia (np. 80 najlepszy – ten uczeń powinien zdobyć 15 – 20 punktów)</p> <hr/> <p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki slalomem zakończone podaniem do partnera i strzałem do bramki z pierwszej piłki</u></p> <p>BŁĘDY</p> <p>a-brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem b-brak zmiany nogi podczas prowadzenia piłki slalomem c-brak płynności ćwiczenia d-nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę</p>	<p>- wytrzymuje 3 sekundy</p> <hr/> <p>PS – PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki atakującej</u></p> <p>- wykonanie od 5-6 zagrywek przez siatkę trafionych w boisko (10 prób)</p> <p><u>Wykorzystanie umiejętności techniki odbicia sposobem górnym i dolnym w małych grach (2x2)</u></p> <p>- gry odbywają się systemem każdy z każdym na czas (np. 2 min.) lub punkty (np. do 5 punktów)</p> <p>- uczniowie, którzy zakwalifikowali się na kolejnych miejscach i nie posiadają mniej niż połowę punktów zdobytych przez uczniów na ocenę celującą (np. wygrany zdobył 80 punktów – to ten musi mieć 40 lub powyżej punktów)</p> <hr/> <p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki slalomem zakończone podaniem do partnera i strzałem do bramki z pierwszej piłki</u></p> <p>BŁĘDY</p> <p>a-brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem b-brak zmiany nogi podczas prowadzenia piłki slalomem c-brak płynności ćwiczenia d-nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę</p>	<p>łokciowymi - palce stóp wyprostowane, nogi złączone - wytrzymuje 3 sekundy</p> <hr/> <p>PS – PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki atakującej</u></p> <p>wykonanie od 7- 8 zagrywek przez siatkę trafionych w boisko (10 prób)</p> <p><u>Wykorzystanie umiejętności techniki odbicia sposobem górnym i dolnym w małych grach (2x2)</u></p> <p>- gry odbywają się systemem każdy z każdym na czas (np. 2 min.) lub punkty (np. do 5 punktów)</p> <p>- uczniowie, którzy zdobyli kolejno największą ilość punktów lub wygrali największą ilość meczy (np. od 2-5 miejsca w zależności od ilości zdobytych punktów względem najlepszego czyli np. 80 ma najlepszy to on musi mieć 60 i więcej)</p> <hr/> <p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki slalomem zakończone podaniem do partnera i strzałem do bramki z pierwszej piłki</u></p> <p>BŁĘDY</p> <p>a-brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem b-brak zmiany nogi podczas prowadzenia piłki slalomem c-brak płynności ćwiczenia</p>	<p>- ćwiczenie wykonuje z prostymi stawami: biodrowymi , kolanowymi ,łokciowymi -palce stóp wyprostowane nogi złączone - wytrzymuje 3 sekundy</p> <hr/> <p>PS - PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki atakującej</u></p> <p>- wykonanie od 9- 10 zagrywek przez siatkę trafionych w boisko (10 prób)</p> <p><u>Wykorzystanie umiejętności techniki odbicia sposobem górnym i dolnym w małych grach (2x2)</u></p> <p>- gry odbywają się systemem każdy z każdym na czas (np. 2 min.) lub punkty (np. do 5 punktów)</p> <p>- wygrane wszystkie mecze lub zdobyta największa ilość punktów sumowanych ze wszystkich meczy.</p> <hr/> <p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki slalomem zakończone podaniem do partnera i strzałem do bramki z pierwszej piłki</u></p> <p>BŁĘDY</p> <p>a-brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem b-brak zmiany nogi podczas prowadzenia piłki slalomem c-brak płynności ćwiczenia</p>
---	--	---	--	--

<p>e-brak celności strzału</p> <p>- uczeń popełnia błąd wymieniony w punkcie „e” i trzy z w/w błędów</p> <p><u>Uderzenie piłki o ścianę z odległości 4m</u> (pomiędzy pachółkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s.</p> <p>-poniżej 10 uderzeń</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u></p> <p>-uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze</p>	<p>e-brak celności strzału</p> <p>-uczeń popełnia błąd wymieniony w punkcie „e” i dwa z w/w błędów</p> <p><u>Uderzenie piłki o ścianę z odległości 4m</u> (pomiędzy pachółkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s.</p> <p>-jw. 10-14</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u></p> <p>- uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze</p>	<p>e-brak celności strzału</p> <p>-uczeń popełnia błąd wymieniony w punkcie „e” i jeden z w/w błędów</p> <p><u>Uderzenie piłki o ścianę z odległości 4m</u> (pomiędzy pachółkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s.</p> <p>- jw. 15-19</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u></p> <p>-uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać</p>	<p>d-nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę e-brak celności strzału</p> <p>- uczeń popełnia błąd wymieniony w punkcie „e”.</p> <p><u>Uderzenie piłki o ścianę z odległości 4m</u> (pomiędzy pachółkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s.</p> <p>- jw. 20-25.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u></p> <p>-uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu</p>	<p>d-nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału na bramkę e-brak celności strzału</p> <p>-uczeń nie popełnia żadnego błędu, wykonuje ćwiczenie idealnie</p> <p><u>Uderzenie piłki o ścianę z odległości 4m</u> (pomiędzy pachółkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s.</p> <p>-uczeń wykona prawą i lewą nogą nie mniej niż 25 uderzeń piłką o ścianę</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u></p> <p>-uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry</p>
<p>TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</p> <p><u>Test siły mięśni brzucha</u></p> <p>- skłony tułowia z leżenia na materacu wykonywane ciągu 30 sekund</p> <p>- dla dziewcząt 8- 11</p> <p>- dla chłopców 11 – 18</p> <p><u>Test wydolności / Test 12-minutowy K. H. Coopera w biegu na 12 minut / dystans przeliczony w metrach</u></p> <p>- dla dziewcząt powyżej 1000-1200 m</p> <p>- dla chłopców powyżej 1200- do 1500 m</p> <p><u>Test w siłowni – trener</u></p>	<p>TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</p> <p><u>Test siły mięśni brzucha</u></p> <p>-skłony tułowia z leżenia na materacu wykonywane ciągu 30 sekund</p> <p>- dla dziewcząt 12-17</p> <p>- dla chłopców 19- 23</p> <p><u>Test wydolności / Test 12-minutowy K. H. Coopera w biegu na 12 minut / dystans przeliczony w metrach</u></p> <p>-dla dziewcząt powyżej 1200- do 1900 m</p> <p>- dla chłopców powyżej 1500- do 2200 m</p> <p><u>Test w siłowni – trener</u></p>	<p>TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</p> <p><u>Test siły mięśni brzucha</u></p> <p>-skłony tułowia z leżenia na materacu wykonywane ciągu 30 sekund</p> <p>- dla dziewcząt 18- 24</p> <p>- dla chłopców 24- 29</p> <p><u>Test wydolności / Test 12-minutowy K. H. Coopera w biegu na 12 minut / dystans przeliczony w metrach</u></p> <p>- dla dziewcząt powyżej 1900-do 2100 m</p> <p>- dla chłopców powyżej 2200- do 2500 m</p> <p><u>Test w siłowni – trener</u></p>	<p>TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</p> <p><u>Test siły mięśni brzucha</u></p> <p>skłony tułowia z leżenia na materacu wykonywane ciągu 30 sekund</p> <p>- dla dziewcząt 25- 30</p> <p>- dla chłopców 30 -35</p> <p><u>Test wydolności / Test 12-minutowy K. H. Coopera w biegu na 12 minut / dystans przeliczony w metrach</u></p> <p>-dla dziewcząt powyżej 2100 – do 2400 m</p> <p>- dla chłopców powyżej 2500 – do 3000 m</p>	<p>TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</p> <p><u>Test siły mięśni brzucha</u></p> <p>- skłony tułowia z leżenia na materacu wykonywane ciągu 30 sekund</p> <p>- dla dziewcząt powyżej 30</p> <p>- dla chłopców powyżej 35</p> <p><u>Test wydolności / Test 12-minutowy K. H. Coopera w biegu na 12 minut / dystans przeliczony w metrach</u></p> <p>- dla dziewcząt powyżej 2400m</p> <p>- dla chłopców powyżej 3000m</p>

<u>eliptyczny</u>	<u>eliptyczny</u>	<u>eliptyczny</u>	<u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u>	<u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u>
Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans: 700m – dz. 1000m – chł.	Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans: 900m – dz. 1200m – chł.	Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans: 1100m – dz. 1400m – chł.	Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans: 1300m – dz. 1600m – chł.	Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans: 1500m – dz. 1800m – chł.
<p>R- REKREACJA W czasie zajęć z edukacji zdrowotnej oraz rekreacji ocenie podlegają wyłącznie zaangażowanie i aktywność ucznia na zajęciach. Działu nie zalicza 40% nieobecności.</p> <hr/> <p>Aktywność i zaangażowanie na lekcji oraz wysoka frekwencja, są najważniejszymi wyznacznikami decydującymi o wysokiej ocenie z wychowania fizycznego.</p> <p>Uczniowie podczas lekcji, za swoją pracę mogą być nagradzani (+) i karani (-), każde pięć (plusów daje ocenę cząstkową bardzo dobry, natomiast minusów ocenę cząstkową niedostateczny). Oceny cząstkowe uzyskane za aktywność lub jej znaczący brak mają duże znaczenie przy wystawianiu oceny końcowej i semestralnej.</p> <p>Uczeń ma prawo do wykorzystania w semestrze 3 tzw. nieprzygotowań (Np), bez konsekwencji. Uczniowie solidnie podchodzący do zajęć i nie korzystający z nieprzygotowań (Np), mogą być nagradzani cząstkową oceną celującą (6) na koniec każdego semestru oraz oceną cząstkową bardzo dobrą (5) w przypadku zgłoszenia jednego nieprzygotowania. Warunkiem uzyskania tej oceny, jest wysoka frekwencja na lekcjach oraz brak zastrzeżeń do pracy ucznia podczas zajęć wf.</p> <p>Ocenę semestralną/roczną obliczamy jako średnią wszystkich uzyskanych ocen, z naciskiem na aktywność i zaangażowanie podczas lekcji oraz uzyskiwane postępy podczas testów i sprawdzianów.</p>				

OPRACOWALI : NAUCZYCIELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO