

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: IV

| Dział programowy: lekkoatletyka (LA), piłka ręczna i koszykówka (PR, PK), ćwiczenia gimnastyczne (G), piłka siatkowa (PS), piłka nożna (PN), Polne (P), rekreacja (R) | | | | |
|---|--|--|--|---|
| Ocena dopuszczająca | Ocena dostateczna | Ocena dobra | Ocena bardzo dobra | Ocena celująca |
| Uczeń: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże braki. - Jest mało sprawny fizycznie. - Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi. - Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, nie potrafi wykonać prostych zadań związanych z samooceną, wykazuje brak nawyków higienicznych. -Na zajęciach wf przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego, ma niechętny stosunek do ćwiczeń. - Unika zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych z kultury fizycznej. - Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym. - Ma niechętny stosunek do ćwiczeń, frekwencja do 60 % <p>LA-LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>Uczestnictwo w sprawdzianie i jego ukończenie</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie, ze znacznymi brakami. -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. -Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. -Przejawia pewne braki w zakresie wychowania społecznego, w postawie i stosunku do kultury fizycznej. -Ocenę otrzymuje adekwatnie do wysiłku włożonego w wywiązanie się z obowiązków. - Zadania wykonuje z małą starannością i małym zaangażowaniem. - Uzyskał frekwencje do 70% , <p>LA- LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(17,5 – 19,6s) dz, (15,5 - 17,1s) chł</p> | <ul style="list-style-type: none"> - W zasadzie opanował materiał programowy. -Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie (z małymi błędami technicznymi). -Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce z pomocą nauczyciela. -Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad własnym rozwojem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. -Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. -Osiąga dobre oceny zawarte w zadaniach kontrolno – ocenianych. Aktywnie uczestniczy w zajęciach programowych, przy pomocy nauczyciela starannie i sumiennie wykonuje ćwiczenia. - Uzyskał frekwencję do 80%, <p>LA- LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(16,1- 17,4s) dz., (14,1 – 15,4s) chł</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Całkowicie opanował wymagania programowe. -Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. -Posiada duże wiadomości z zakresu kultury fizycznej i umiejętności te wykorzystuje w praktycznym działaniu. -Systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. -Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą najmniejszych zastrzeżeń, -Bierze aktywny udział zajęciach pozalekcyjnych. - Uzyskał frekwencję do 90% <p>LA- LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(15,1-16,0s) dz., (13,2- 14,0s) chł.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Spełnia wymagania na ocenę bdb., -Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym bądź w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły. -Zajmuje punktowane miejsca w zawodach powiatowych lub wyższe -Spełnia wszystkie wymagania zawarte w zadaniach kontrolno-oceniających. - Wyróżnia się na lekcji wzorową postawą i zachowaniem. - Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły. - Bierze udział w zawodach sportowych reprezentując szkołę w rywalizacji międzyszkolnej. - Uzyskał frekwencję ponad 90% <p>LA-LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(poniżej 15,0s) dz., (poniżej 13,1s) chł.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p><u>Marszobiegi</u></p> <p>Uczestnictwo w sprawdzianie i jego ukończenie .</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> | <p><u>Marszobiegi</u></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 4okrażenia wokół stadionu dz., 5 chł.)</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> | <p><u>Marszobiegi</u></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 5 okr. dz., 7 chł.)</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> | <p><u>Marszobiegi</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 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> | <p><u>Marszobiegi</u></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 8 okr. dz., 10 chł.)</p> <p><u>Bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m 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> |
| <p><u>PK- PIŁKA KOSZYKOWA Wykorzystanie poznanych elementów techniki w grze właściwej. Zorganizowanie rozgrywek klasowych.</u></p> <p>-uczeń nie potrafi wykorzystać elementów technicznych poznanych w klasach niższych w grze właściwej. Nie angażuje się w grę, swoją postawą dekoncentruje kolegów z drużyny. Negatywna postawa wpływa na wynik meczu.</p> <p>-uczeń nie ma wiedzy jak zorganizować szkolny turniej klasowy. Nie angażuje się w działanie, swoje obowiązki oddaje innym osobom z drużyny.</p> | <p><u>PK – PIŁKA KOSZYKOWA Wykorzystanie poznanych elementów techniki w grze właściwej. Zorganizowanie rozgrywek klasowych</u></p> <p>- uczeń nie potrafi wykorzystać elementów technicznych poznanych w klasach niższych w grze właściwej w sposób prawidłowy. Słabo angażuje się w grę. Rzadko akcję kończy rzutem. Gubi się w obronie, prawidłowe ustawienie sprawia mu kłopoty.</p> <p>- uczeń, ma małą wiedzę o organizacji szkolnego turnieju klasowego. Jest mało kreatywny. Wykonuje polecenia lidera bądź nauczyciela. Nie jest samodzielny.</p> | <p><u>PK- PIŁKA KOSZYKOWA Wykorzystanie poznanych elementów techniki w grze właściwej. Zorganizowanie rozgrywek klasowych</u></p> <p>- uczeń potrafi wykorzystać elementy techniczne poznane w klasach niższych w grze właściwej w sposób właściwy. Angażuje się w grę. Często akcje kończy rzutem (nie zawsze celnym). Wie jak zachować się w obronie. Jedynym jego mankamentem jest słaba skuteczność w akcjach zarówno w ataku jak i w obronie.</p> <p>-uczeń ma wiedzę o organizacji szkolnego turnieju klasowego.</p> | <p><u>PK – PIŁKA KOSZYKOWA Wykorzystanie poznanych elementów techniki w grze właściwej. Zorganizowanie rozgrywek klasowych</u></p> <p>- uczeń potrafi wykorzystać elementy techniczne poznane w klasach niższych w grze właściwej w sposób prawidłowy. Bardzo angażuje się w grę. Akcje kończy rzutem (często celnym). Wie jak zachować się w obronie. Jego wysokie umiejętności korzystnie wpływają na wynik meczu.</p> <p>-uczeń ma wiedzę o organizacji szkolnego turnieju klasowego. Potrafi być liderem grupy na</p> | <p><u>PK- PIŁKA KOSZYKOWA Wykorzystanie poznanych elementów techniki w grze właściwej. Zorganizowanie rozgrywek klasowych</u></p> <p>- uczeń potrafi wykorzystać elementy techniczne poznane w klasach niższych w grze właściwej w sposób perfekcyjny. Bardzo angażuje się w grę. Często akcje kończy rzutem celnym. Wie jak zachować się w obronie. Jego wysokie umiejętności korzystnie wpływają na wynik meczu. Jest liderem grupy. Swoim wysokim zaangażowaniem i umiejętnościami wpływa mobilizująco na grupę.</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p><u>Przepisy gry w piłkę koszykową</u></p> <p>- uczeń zapoznał się z przepisami, ale nie potrafi wykorzystać ich w grze</p> | <p><u>Przepisy gry w piłkę koszykową</u></p> <p>- uczeń opanował przepisy, ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze</p> | <p>Wykonuje polecenia lidera bądź nauczyciela. Jest samodzielny.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę koszykową</u></p> <p>-uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać</p> | <p>prośbę nauczyciela.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę koszykową</u></p> <p>-uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu,</p> | <p>-uczeń ma wiedzę o organizacji szkolnego turnieju klasowego. Jest liderem. Jest samodzielny, potrafi swoim entuzjazmem zarazić innych w grupie.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę koszykową</u></p> <p>- uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry</p> |
| <p>PR- PIŁKA RĘCZNA</p> <p><u>Wykorzystanie poznanych elementów techniki w grze szkolnej.</u></p> <p>-uczeń nie potrafi wykorzystać elementów technicznych poznanych w klasach niższych w grze szkolnej. Nie angażuje się w grę, swoją postawą dekoncentruje kolegów z drużyny. Negatywna postawa wpływa na wynik meczu.</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>Wykorzystanie poznanych elementów techniki w grze szkolnej.</u></p> <p>-uczeń nie potrafi wykorzystać elementów technicznych poznanych w klasach niższych w grze właściwej w sposób prawidłowy. Słabo angażuje się w grę. Rzadko akcję kończy rzutem. Gubi się w obronie, prawidłowe ustawienie sprawia mu kłopoty.</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>Wykorzystanie poznanych elementów techniki w grze szkolnej.</u></p> <p>- uczeń potrafi wykorzystać elementy techniczne poznane w klasach niższych w grze właściwej w sposób właściwy. Angażuje się w grę. Często akcję kończy rzutem na bramkę. Wie jak zachować się w obronie. Jedyńm jego mankamentem jest słaba skuteczność w akcjach zarówno w ataku jak i w obronie.</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>Wykorzystanie poznanych elementów techniki w grze szkolnej.</u></p> <p>- uczeń potrafi wykorzystać elementy techniczne poznane w klasach niższych w grze właściwej w sposób prawidłowy. Bardzo angażuje się w grę. Akcję kończy rzutem na bramkę. Wie jak zachować się w obronie. Jego wysokie umiejętności korzystnie wpływają na wynik meczu.</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>Wykorzystanie poznanych elementów techniki w grze szkolnej.</u></p> <p>- uczeń potrafi wykorzystać elementy techniczne poznane w klasach niższych w grze właściwej w sposób perfekcyjny. Bardzo angażuje się w grę. akcję kończy rzutem celnym. Wie jak zachować się w obronie. Jego wysokie umiejętności korzystnie wpływają na wynik meczu. Jest liderem grupy. Swoim wysokim zaangażowaniem i umiejętnościami wpływa mobilizująco na grupę.</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>G- GIMNASTYKA</p> | <p>G- GIMNASTYKA</p> | <p>G- GIMNASTYKA</p> | <p>G- GIMNASTYKA</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u> - poza równoważna, - skłon w przód o nogach prostych, - chód po ławeczce, - krok polki, - wymach nogi w przód - zwrot w przysiadzie - waga przodem - zeskok i przewrót w przód</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>Przewroty i przerzut bokiem</u> - ćwiczenie wykonuje z pomocą nauczyciela - źle ustawiona głowa w czasie wykonywania przewrotów - uczeń boi się wykonać przerzut bokiem - postawa w trakcie ćwiczenia daleko odbiega od linii pionowej, zgięte nogi w kolanach i w stawie biodrowym.</p> | <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u> - poza równoważna, - skłon w przód o nogach prostych, - chód po ławeczce, - krok polki, - wymach nogi w przód - zwrot w przysiadzie - waga przodem - zeskok i przewrót w przód</p> <p>- przyjmuje postawę wyjściową, wykonuje zadanie z pomocą i mało płynnie, słucha i próbuje niwelować błędy wykonania</p> <p><u>Przewroty i przerzut bokiem</u> - ćwiczenie wykonuje z pomocą nauczyciela - zgięte nogi w stawie kolanowym - uczeń boi się wykonać przerzut bokiem, mimo to podchodzi do prób przy pomocy nauczyciela - postawa w trakcie ćwiczenia odbiega od linii pionowej, zgięte nogi w kolanach i w stawie biodrowym. Stara się prawidłowo wykonać ćwiczenie.</p> | <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u> - poza równoważna, - skłon w przód o nogach prostych, - chód po ławeczce, - krok polki, - wymach nogi w przód - zwrot w przysiadzie - waga przodem - zeskok i przewrót w przód</p> <p>- podchodzi do zadania samodzielnie, wykonuje je płynnie ale z niewielkimi błędami, zwraca uwagę na estetykę wykonania</p> <p><u>Przewroty i przerzut bokiem</u> - wykonuje zadanie - prawidłowa postawa przed i po wykonaniu przewrotu - nogi w przewrocie lekko ugięte - uczeń nie boi się wykonać przerzutu bokiem - ćwiczenie sprawia mu radość, mimo nie do końca wyprostowanej postawy, stara się wykonać ćwiczenie jak najlepiej.</p> | <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u> - poza równoważna, - skłon w przód o nogach prostych, - chód po ławeczce, - krok polki, - wymach nogi w przód - zwrot w przysiadzie - waga przodem - zeskok i przewrót w przód</p> <p>-uczeń wykonuje zadanie sam płynnie i estetycznie, akcentuje postawę wyjściową i kończącą ćwiczenie.</p> <p><u>Przewroty i przerzut bokiem</u> -przewroty wykonuje w sposób prawidłowy, postawa wyjściowa, przewrót w przód z nogami prostymi i zakończenie ćwiczenia postawą wyprostowaną. Brakuje wyskoku Przewrót w tył o nogach prostych do postawy wyjściowej. - przerzut bokiem wykonywany jest odważnie z postawy wyprostowanej, noga prosta w stawach, sam przerzut wykonany w linii pionowej z palcami obciążniętymi . Ćwiczenie zakończone do postawy wyjściowej z wysoko uniesioną głową. Widać pewność i radość z wykonywanych prób ćwiczenia.</p> | <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u> - poza równoważna, - skłon w przód o nogach prostych, - chód po ławeczce, - krok polki, - wymach nogi w przód - zwrot w przysiadzie - waga przodem - zeskok i przewrót w przód</p> <p>- uczeń wykonuje ćwiczenie sam płynnie i estetycznie zwraca uwagę na samokontrolę i cechy gimnastyczne.</p> <p><u>Przewroty i przerzut bokiem</u> - przewroty wykonuje w sposób prawidłowy, postawa wyjściowa, wyskok, przewrót w przód z nogami prostymi i zakończenie ćwiczenia postawą wyprostowaną. Przewrót w tył o nogach prostych do postawy wyjściowej. - przerzut bokiem wykonywany jest odważnie z postawy wyprostowanej z głową uniesioną wysoko, stopa wyznacza kierunek, noga prosta w stawach uniesiona z gracją, sam przerzut wykonany w linii pionowej z palcami obciążniętymi i szeroko rozkrocznym „szpagatem rozkrocznym.”. Ćwiczenie zakończone do postawy wyjściowej z wysoko uniesioną głową. Widać pewność i radość z wykonywanych prób ćwiczenia.</p> |
|---|---|---|--|---|

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>PS- PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki atakującej</u></p> <p>- wykonanie 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> | <p>PS- PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki atakującej</u></p> <p>- wykonanie 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> | <p>PS – PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki atakującej</u></p> <p>- wykonanie 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> | <p>PS – PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki atakującej</u></p> <p>wykonanie 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> | <p>PS - PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki atakującej</u></p> <p>- wykonanie 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> |
| <p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki słalodem zakończone podaniem do partnera i strzałem do bramki z pierwszej piłki</u></p> <p>BŁĘDY</p> <p>a-brak opanowania piłki podczas prowadzenia słalodem</p> <p>b-brak zmiany nogi podczas prowadzenia piłki słalodem</p> <p>c-brak płynności ćwiczenia</p> | <p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki słalodem zakończone podaniem do partnera i strzałem do bramki z pierwszej piłki</u></p> <p>BŁĘDY</p> <p>a-brak opanowania piłki podczas prowadzenia słalodem</p> <p>b-brak zmiany nogi podczas prowadzenia piłki słalodem</p> <p>c-brak płynności ćwiczenia</p> | <p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki słalodem zakończone podaniem do partnera i strzałem do bramki z pierwszej piłki</u></p> <p>BŁĘDY</p> <p>a-brak opanowania piłki podczas prowadzenia słalodem</p> <p>b-brak zmiany nogi podczas prowadzenia piłki słalodem</p> <p>c-brak płynności ćwiczenia</p> | <p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki słalodem zakończone podaniem do partnera i strzałem do bramki z pierwszej piłki</u></p> <p>BŁĘDY</p> <p>a-brak opanowania piłki podczas prowadzenia słalodem</p> <p>b-brak zmiany nogi podczas prowadzenia piłki słalodem</p> <p>c-brak płynności ćwiczenia</p> | <p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki słalodem zakończone podaniem do partnera i strzałem do bramki z pierwszej piłki</u></p> <p>BŁĘDY</p> <p>a-brak opanowania piłki podczas prowadzenia słalodem</p> <p>b-brak zmiany nogi podczas prowadzenia piłki słalodem</p> <p>c-brak płynności ćwiczenia</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” i trzy z w/w błędów <u>Uderzenie piłki o ścianę z odległości 4m</u> (pomiędzy pachołkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s.</p> <p>-poniżej 10 uderzeń</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u> -uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze</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” i dwa z w/w błędów <u>Uderzenie piłki o ścianę z odległości 4m</u> (pomiędzy pachołkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s.</p> <p>-jw. 10-14</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u> - uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze</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” i jeden z w/w błędów <u>Uderzenie piłki o ścianę z odległości 4m</u> (pomiędzy pachołkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s.</p> <p>- jw. 15-19</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u> -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 pachołkami ustawionymi w odległości 5m od siebie) czas próby 30s.</p> <p>- jw. 20-25.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u> -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 <u>Uderzenie piłki o ścianę z odległości 4m</u> (pomiędzy pachołkami 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> -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 - dla dziewcząt 8- 11 - dla chłopców 11 – 18</p> <p><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></p> <p>Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans: 700m – dz.</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 - dla dziewcząt 12-17 - dla chłopców 19- 23</p> <p><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></p> <p>Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans: 900m – dz.</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 - dla dziewcząt 18- 24 - dla chłopców 24- 29</p> <p><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></p> <p>Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans: 1100m – dz.</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 - dla dziewcząt 25- 30 - dla chłopców 30 -35</p> <p><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></p> <p>Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans: 1300m – dz.</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 - dla dziewcząt powyżej 30 - dla chłopców powyżej 35</p> <p><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></p> <p>Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans: 1500m – dz.</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>1000m – chł.</p> <p><u>Polonez</u> -uczeń nie umie wykonać kroku podstawowego poloneza -ma problemy z zapamiętaniem układu tanecznego -uczeń nie potrafi skoordynować kroku podstawowego oraz układu do muzyki</p> | <p>1200m – chł</p> <p><u>Polonez</u> -uczeń ma problemy z wykonaniem kroku podstawowego poloneza -ma problemy z zapamiętaniem układu tanecznego, ale mimo to podejmuje liczne próby -uczeń ma problemy z skoordynowaniem kroku podstawowego oraz układu do muzyki.</p> | <p>1400m – chł.</p> <p><u>Polonez</u> -uczeń wykonuje krok podstawowy poloneza - uczeń wykonuje układ taneczny, nie ma problemów z zapamiętaniem choreografii -uczeń wykonuje choreografię taneczną w sposób prawidłowy</p> | <p>1600m – chł.</p> <p><u>Polonez</u> -uczeń wykonuje krok podstawowy poloneza w sposób prawidłowy - uczeń wykonuje układ taneczny, nie ma problemów z zapamiętaniem choreografii -taniec wykonywany przez ucznia wykonywany jest w rytmie z gracją oraz oddaje charakter tańca narodowego.</p> | <p>1800m – chł.</p> <p><u>Polonez</u> -uczeń wykonuje krok podstawowy poloneza w sposób prawidłowy z gracją - uczeń potrafi poprowadzić całą choreografię taneczną w rytmie zwracając uwagę na wszystkich tancerzy. Zwraca uwagę na rytm i takty. Zwraca uwagę na estetykę wykonania. Jest wzorem do naśladowania.</p> |
| <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 6 (plusów daje ocenę cząstkową celujący, 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