

## Zespół Szkół im. J. Iwaszkiewicza w Sochaczewie

**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: I**

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

<p><b>LA-LEKKOATLETYKA</b></p> <p><b><u>bieg krótki na 100m</u></b></p> <p>Uczestnictwo w sprawdzianie i jego ukończenie</p> <p><b><u>marszobieg</u></b></p> <p>Uczestnictwo w sprawdzianie i jego ukończenie .</p> <p><b><u>bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></b></p> <p>( na 800 m powyżej 4:41) ( na 1000m powyżej 5:06)</p>	<p><b>LA- LEKKOATLETYKA</b></p> <p><b><u>bieg krótki na 100m</u></b></p> <p>( 18,1 - 20s) dz, ( 16,1 - 17,5s) chl</p> <p><b><u>marszobieg</u></b></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 3okrążenia wokół stadionu dz., 4 chl.)</p> <p><b><u>bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></b></p> <p>( na 800m 4:11- 4: 40) (na 1000m 4:36- 5:05)</p>	<p><b>LA- LEKKOATLETYKA</b></p> <p><b><u>bieg krótki na 100m</u></b></p> <p>(16,6- 18,0s) dz., (14,6 – 16,0s) chl.</p> <p><b><u>marszobieg</u></b></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 4 okr. dz., 6 chl.)</p> <p><b><u>bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></b></p> <p>( na 800m 3:41- 4:10) ( na 1000m 3:51- 4:35)</p>	<p><b>LA- LEKKOATLETYKA</b></p> <p><b><u>bieg krótki na 100m</u></b></p> <p>(15,6-16,5s) dz., (13,6- 14,5s) chl.</p> <p><b><u>marszobieg</u></b></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 6 okr. dz., 8 chl.)</p> <p><b><u>bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></b></p> <p>( na 800m 3:11 – 3:41 ) ( na 1000m 3:21 – 3:50)</p>	<p><b>LA-LEKKOATLETYKA</b></p> <p><b><u>bieg krótki na 100m</u></b></p> <p>( poniżej 15,5s) dz., (poniżej 13,5s) chl.</p> <p><b><u>marszobieg</u></b></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 7 okr. dz., 9 chl.)</p> <p><b><u>bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></b></p> <p>( na 800m poniżej 3:10) ( na 1000m poniżej 3:20)</p>
<p><b>PK- PIŁKA KOSZYKOWA</b></p> <p><b><u>Tor koszykarski</u></b> (kozłowanie po slalomie, zakończone rzutem do kosza z miejsca) - uczeń nie potrafi wykonać zadania w sposób poprawny, jego umiejętności w przyjęciu i opanowaniu piłki są znikome, próbuje wykonać po prawidłowym ustawieniu rzut oburącz w kierunku kosza.</p> <p><b><u>Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką ze zmianą kierunku i tempa</u></b></p> <p>- potrafi kozłować piłkę w miejscu mało płynnie, rękę kozłującą zmienia nieporadnie,</p>	<p><b>PK – PIŁKA KOSZYKOWA</b></p> <p><b><u>Tor koszykarski</u></b> (kozłowanie po slalomie, zakończone rzutem do kosza z miejsca) - posiada umiejętności pozwalające na wykonanie tego zadania niepoprawnie, potrafi przyjąć prawidłową postawę ułatwiającą wykonanie rzutu w kierunku kosza oburącz, i jednorącz lecz nieskutecznie.</p> <p><b><u>Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką ze zmianą kierunku i tempa</u></b></p> <p>- kozłowanie piłki pozwala na prowadzenie jej mało skutecznie, zmienia rękę</p>	<p><b>PK- PIŁKA KOSZYKOWA</b></p> <p><b><u>Tor koszykarski</u></b> (kozłowanie po slalomie, zakończone rzutem do kosza z miejsca) - przyjmuje prawidłową postawę do rzutu piłki, wykonuje rzut jednorącz do kosza z różnych odległości.</p> <p><b><u>Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką ze zmianą kierunku i tempa</u></b></p> <p>- potrafi kozłować piłkę prawa , lewą ręką w miejscu i w ruchu, przemieszcza się</p>	<p><b>PK – PIŁKA KOSZYKOWA</b></p> <p><b><u>Tor koszykarski</u></b> (kozłowanie po slalomie, zakończone rzutem do kosza z miejsca) prawidłowa postawa rzutowa jest przyjmowana automatycznie przed każdym rzutem, -wykonuje rzuty do kosza skutecznie z różnych odległości.</p> <p><b><u>Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką ze zmianą kierunku i tempa</u></b></p> <p>-uczeń potrafi płynnie kozłować i przy tym zmieniać tempo i kierunek biegu,</p>	<p><b>PK- PIŁKA KOSZYKOWA</b></p> <p><b><u>Tor koszykarski</u></b> (kozłowanie po slalomie, zakończone rzutem do kosza z miejsca) -nabyte umiejętności pozwalają na zastosowanie tego elementu w sposób automatyczny, -rzuty wykonuje skutecznie, poprawnie układa i prowadzi rękę przed i po rzucie.</p> <p><b><u>Kozłowanie piłki lewą i prawą ręką ze zmianą kierunku i tempa.</u></b></p> <p>- poza płynnym kozłowaniem ze zmianą tempa i kierunku, uczeń umie swobodnie panować nad</p>

<p>kozlując w marszu rękę kozlującą zmienia zatrzymując się, nie potrafi płynnie kozłować i jednocześnie zmienić kierunek biegu</p> <p><b><u>Przepisy gry w piłkę koszykową</u></b></p> <p>- uczeń zapoznał się z przepisami, ale nie potrafi wykorzystać ich w grze</p>	<p>kozlującą i kierunek biegu wolno i nieudolnie, ale stara się niwelować podstawowe błędy wykonania</p> <p><b><u>Przepisy gry w piłkę koszykową</u></b></p> <p>- uczeń opanował przepisy, ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze</p>	<p>płynnie kozlując piłkę i zmienia tempo i kierunek biegu</p> <p><b><u>Przepisy gry w piłkę koszykową</u></b></p> <p>-uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać</p>	<p>-potrafi tę umiejętność wykorzystać w grze</p> <p><b><u>Przepisy gry w piłkę koszykową</u></b></p> <p>-uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu,</p>	<p>piłką, - potrafi wykorzystać te umiejętności w grze</p> <p><b><u>Przepisy gry w piłkę koszykową</u></b></p> <p>- uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry</p>
<p><b>PR- PIŁKA RĘCZNA</b></p> <p><b><u>Podania piłki w parach w ruchu ze zmianą miejsca</u></b></p> <p>-uczeń robi błędy techniczne wykonując podania, nie potrafi celnie podać ani pewnie złapać piłki. Nie posiadał umiejętności zamiany miejsc z partnerem. Nie potrafi analizować gry.</p> <p><b><u>Rzut do bramki w wyskoku</u></b></p> <p>-uczeń potrafi wykonać po kozłowaniu rzut do bramki , wyskok sprawia mu kłopoty. Rzut nie zawsze jest celny.</p>	<p><b>PR- PIŁKA RĘCZNA</b></p> <p><b><u>Podania piłki w parach w ruchu ze zmianą miejsca</u></b></p> <p>-uczeń robi błędy technicznie wykonując podania i zamianę miejsc, dlatego nie potrafi prawidłowo i celnie wykonać podania w zabawach, fragmentach gry, grze właściwej i nie wykonuje zamiany miejsc podczas gry szkolnej i właściwej. Nie potrafi analizować gry.</p> <p><b><u>Rzut do bramki w wyskoku</u></b></p> <p>-podejmuje próbę rzutu po kozłowaniu, próby są mało skuteczne, ale uczeń wykazuje chęć doskonalenia tego elementu.</p>	<p><b>PR - PIŁKA RĘCZNA</b></p> <p><b><u>Podania piłki w parach w ruchu ze zmianą miejsca</u></b></p> <p>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, ale robi błędy podczas zamiany miejscami. Umiejętność celnych podań potrafi wykorzystać w zabawach, fragmentach gry i grze właściwej. Nie potrafi dokonać umiejętnej zamiany miejsc podczas gry szkolnej lub właściwej. Nie zawsze poprawnie analizuje grę.</p> <p><b><u>Rzut do bramki w wyskoku</u></b></p> <p>- rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu wykonuje mało efektywnie, ale poprawnie technicznie, stara się stosować ten element we fragmentach gry, grze szkolnej i właściwej.</p>	<p><b>PR - PIŁKA RĘCZNA</b></p> <p><b><u>Podania piłki w parach w ruchu ze zmianą miejsca</u></b></p> <p>-uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania oraz zmianę miejsca, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry, grze właściwej. Czasami brak mu poprawnej analizy powstałych sytuacji na boisku tzw. „czytania gry”.</p> <p><b><u>Rzut do bramki w wyskoku</u></b></p> <p>- potrafi płynnie rzucać piłkę do bramki po poprawnym kozłowaniu, stosuje ten element w grze szkolnej i właściwej.</p>	<p><b>PR- PIŁKA RĘCZNA</b></p> <p><b><u>Podania piłki w parach w ruchu ze zmianą miejsca</u></b></p> <p>-uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania. Podania charakteryzują się celnością, dokładnością, są wykonywane w należytym tempie. Uczeń potrafi zamienić się z partnerem pozycją. Opanowaną umiejętność wykorzystuje w zabawach, fragmentach gry i w grze właściwej. Odpowiednio analizuje sytuacje powstałe w czasie gry na boisku, stosując poznane elementy techniczne i taktyczne.</p> <p><b><u>Rzut do bramki w wyskoku</u></b></p> <p>- uczeń potrafi perfekcyjnie wykonać ten element w gry, skutecznie stosuje go w grze w zależności od sytuacji. Rzut cechuje się odpowiednią siłą i szybkością.</p>

<p><b><u>Przepisy gry w piłkę ręczną</u></b></p> <p>-uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze</p>	<p><b><u>Przepisy gry w piłkę ręczną</u></b></p> <p>-uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze</p>	<p><b><u>Przepisy gry w piłkę ręczną</u></b></p> <p>- uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać</p>	<p><b><u>Przepisy gry w piłkę ręczną</u></b></p> <p>-uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu</p>	<p><b><u>Przepisy gry w piłkę ręczną</u></b></p> <p>-uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry</p>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<p><b>G – GIMNASTYKA</b></p>	<p><b>G- GIMNASTYKA</b></p>	<p><b>G- GIMNASTYKA</b></p>	<p><b>G- GIMNASTYKA</b></p>	<p><b>G- GIMNASTYKA</b></p>
<p><b><u>Układ gimnastyczny zawierający:</u></b></p> <p><b><u>- przewrót w przód o nogach prostych ze stania do przysiadu,</u></b></p> <p><b><u>- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,</u></b></p> <p>- uczeń potrafi przyjąć postawę wyjściową do zadania wykonuje je z pomocą,</p> <p>- wykonuje przewrót na głowie w wolnym tempie,</p> <p>- wykazuje chęć poprawy swoich umiejętności,</p> <p>- nie potrafi wykonać pozycji końcowej.</p>	<p><b><u>Układ gimnastyczny zawierający:</u></b></p> <p><b><u>- przewrót w przód o nogach prostych ze stania do przysiadu,</u></b></p> <p><b><u>- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,</u></b></p> <p>- podchodzi do zadania samodzielnie, wykonuje je z niewielką pomocą i mało płynnie, nie w pełni zwraca uwagę na estetykę wykonania</p>	<p><b><u>Układ gimnastyczny zawierający:</u></b></p> <p><b><u>- przewrót w przód o nogach prostych ze stania do przysiadu,</u></b></p> <p><b><u>- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,</u></b></p> <p>- podchodzi do zadania samodzielnie, wykonuje je płynnie ale z niewielkimi błędami, zwraca uwagę na estetykę wykonania</p>	<p><b><u>Układ gimnastyczny zawierający:</u></b></p> <p><b><u>- przewrót w przód o nogach prostych ze stania do przysiadu,</u></b></p> <p><b><u>- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,</u></b></p> <p>-uczeń wykonuje zadanie sam płynnie i estetycznie, akcentuje postawę wyjściową i kończącą ćwiczenie.</p>	<p><b><u>Układ gimnastyczny zawierający:</u></b></p> <p><b><u>- przewrót w przód o nogach prostych ze stania do przysiadu,</u></b></p> <p><b><u>- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,</u></b></p> <p>- uczeń wykonuje ćwiczenie sam płynnie i estetycznie zwraca uwagę na samokontrolę i cechy gimnastyczne.</p>
<p><b><u>Stanie na rękach przy drabinkach</u></b></p> <p>- uczeń nie wykonuje ćwiczenia ale samo przystąpienie do sprawdzianu wystarcza do otrzymania oceny dopuszczającej</p>	<p><b><u>Stanie na rękach przy drabinkach</u></b></p> <p>- ćwiczenie wykonuje z pomocą nauczyciela</p> <p>- nie odchyła głowy w tył i ugina wszystkie stawy</p> <p>- nie wytrzymuje 3 sekund</p> <p>- nie łączy nóg</p>	<p><b><u>Stanie na rękach przy drabinkach</u></b></p> <p>- stanie wykonuje z wyprostem w/w stawów</p> <p>- wytrzymuje 3 sekundy z głową odchyloną w tył, ze złączonymi nogami</p> <p>- ćwiczenie wykonuje z przytrzymaniem nauczyciela</p>	<p><b><u>Stanie na rękach przy drabinkach</u></b></p> <p>- stanie wykonuje z wyprostem w/w stawów</p> <p>- wytrzymuje 3 sekundy z głową odchyloną w tył, ze złączonymi nogami</p> <p>- ćwiczenie wykonuje z asekuracją nauczyciela</p>	<p><b><u>Stanie na rękach przy drabinkach</u></b></p> <p>- wykonuje stanie z wyprostem stawów : kolanowych, biodrowych i łokciowych</p> <p>- głowę odchyła wyraźnie w tył</p> <p>- wytrzymuje stanie z asekuracją 3 sekundy z nogami złączonymi</p>

<p><b>PS- PIŁKA SIATKOWA</b></p> <p><b><u>Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie 5 odbić</li> <li>- wykonuje ćwiczenie z bardzo dużymi błędami technicznymi</li> <li>-ma bardzo duże trudności z opanowaniem piłki w odbiciach górnych i dolnych.</li> <li>- ma duże trudności w poruszaniu się z piłką wykonując odbicia</li> </ul> <p><b><u>Wykonanie zagrywki sposobem dolnym lub górnym</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie minimum 2-3 zagrywek przez siatkę ( 10 prób)</li> </ul>	<p><b>PS- PIŁKA SIATKOWA</b></p> <p><b><u>Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie 8-9 odbić naprzemianstronnie (góra- dół)</li> <li>- wykonuje ćwiczenie z dużymi błędami technicznymi</li> <li>- podczas wykonywania zadania ma trudności z opanowaniem piłki i biega za nią po sali</li> </ul> <p><b><u>Wykonanie zagrywki sposobem dolnym lub górnym</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie od 4-5 zagrywek przez siatkę ( 10 prób)</li> </ul>	<p><b>PS – PIŁKA SIATKOWA</b></p> <p><b><u>Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie 10-11 odbić naprzemianstronnie (góra – dół)</li> <li>- wykonuje ćwiczenie z małymi błędami technicznymi</li> <li>- wąsko ułożone palce w odbiciu górnym i ugięte lekko ręce przy odbiciu dolnym</li> <li>- ćwiczenie wykonywane jest w ruchu za piłką wychodząc poza ograniczony teren zadania</li> </ul> <p><b><u>Wykonanie zagrywki sposobem dolnym lub górnym</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wykonanie od 6-7 zagrywek przez siatkę ( 10 prób)</li> </ul>	<p><b>PS – PIŁKA SIATKOWA</b></p> <p><b><u>Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie 12-15 odbić naprzemianstronnie ( góra – dół)</li> <li>-wykonuje ćwiczenie bez błędów technicznych</li> <li>- prawidłowa praca ramion i nóg</li> <li>- miękka praca palców dłoni</li> <li>- ćwiczenie wykonywane jest z niewielkim poruszaniem się za piłką (w obrębie wyznaczonego placu)</li> </ul> <p><b><u>Wykonanie zagrywki sposobem dolnym lub górnym</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie od 8-9 zagrywek przez siatkę ( 10 prób)</li> </ul>	<p><b>PS - PIŁKA SIATKOWA</b></p> <p><b><u>Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie powyżej 20 odbić naprzemianstronnie ( góra – dół)</li> <li>-wykonuje ćwiczenie bez błędów technicznych</li> <li>- prawidłowa praca ramion i nóg</li> <li>- miękka praca palców dłoni</li> <li>- ćwiczenie wykonywane jest w miejscu bez zbędnego poruszania się za piłką</li> </ul> <p><b><u>Wykonanie zagrywki sposobem dolnym lub górnym</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie 10 zagrywek przez siatkę ( 10 prób)</li> </ul>
<p><b>PN- PIŁKA NOŻNA</b></p> <p><b><u>Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje podanie z dużymi błędami technicznymi i nie po linii prostej,</li> <li>- przyjmuje piłkę dowolnym sposobem</li> </ul>	<p><b>PN- PIŁKA NOŻNA</b></p> <p><b><u>Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wykonuje podanie z błędami technicznymi,</li> <li>-przyjęcie piłki wykonuje dowolnym sposobem</li> </ul>	<p><b>PN- PIŁKA NOŻNA</b></p> <p><b><u>Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-wykonuje podanie po linii prostej prawidłowo,</li> <li>-zatrzymuje piłkę dowolnym sposobem</li> </ul>	<p><b>PN- PIŁKA NOŻNA</b></p> <p><b><u>Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń wykonuje poprawne podanie wewnętrzną częścią stopy,</li> <li>-piłka prowadzona jest po linii prostej,</li> <li>-prawidłowo przyjmuje piłkę przez zastopowanie</li> </ul>	<p><b>PN- PIŁKA NOŻNA</b></p> <p><b><u>Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń potrafi idealnie wykorzystać w/w element w grze</li> </ul>

<p><b><u>Prowadzenie piłki slalomem między pacholkami w odległości 6 m</u></b></p> <p>- wykonuje poprawnie slalom prowadząc piłkę poniżej 16s</p> <p><b><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u></b></p> <p>- uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze</p>	<p><b><u>Prowadzenie piłki slalomem między pacholkami w odległości 6 m</u></b></p> <p>- wykonuje poprawnie slalom prowadząc piłkę poniżej 14s</p> <p><b><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u></b></p> <p>- uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze</p>	<p><b><u>Prowadzenie piłki slalomem między pacholkami w odległości 6 m</u></b></p> <p>- wykonuje poprawnie slalom prowadząc piłkę poniżej 12s</p> <p><b><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u></b></p> <p>-uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać</p>	<p><b><u>Prowadzenie piłki slalomem między pacholkami w odległości 6 m</u></b></p> <p>-wykonuje poprawnie slalom prowadząc piłkę poniżej 10s. .</p> <p><b><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u></b></p> <p>-uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu</p>	<p><b><u>Prowadzenie piłki slalomem między pacholkami w odległości 6 m</u></b></p> <p>- wykonuje poprawnie slalom prowadząc piłkę poniżej 8s</p> <p><b><u>Przepisy gry w piłkę nożną</u></b></p> <p>-uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry</p>
<p style="text-align: center;"><b>TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b></p> <p><u>Test wydolności / Test 12 – minutowy K. H. Coopera /dystans w metrach</u></p> <p>- dla dziewcząt do 1200 - dla chłopców do 1500 - może osiągnąć dowolny wyniki pod warunkiem wykonywania ciągłego biegu i ukończenia ćwiczenia.</p> <p><b><u>Test wytrzymałości skocznościowej</u></b></p> <p><b>Skoki na skakance obunóż w przód ciągu 30 sekund</b></p> <p>- musi przystąpić do wykonania zadania i je ukończyć z dowolną ilością skoków mniejszą od 15</p> <p><b><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b></p> <p><u>Test wydolności / Test 12 – minutowy K. H. Coopera /dystans w metrach</u></p> <p>- dla dziewcząt 1200- do 1900 - dla chłopców 1500- do 2200</p> <p><b><u>Test wytrzymałości skocznościowej</u></b></p> <p><b>Skoki na skakance obunóż w przód ciągu 30 sekund</b></p> <p>- musi wykonać od 15- 29 skoków</p> <p><b><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b></p> <p><u>Test wydolności / Test 12 – minutowy K. H. Coopera /dystans w metrach</u></p> <p>- dla dziewcząt 1900- do 2100 - dla chłopców 2200- do 2500</p> <p><b><u>Test wytrzymałości skocznościowej</u></b></p> <p><b>Skoki na skakance obunóż w przód ciągu 30 sekund</b></p> <p>- musi wykonać od 30- 49 skoków</p> <p><b><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b></p> <p><u>Test wydolności / Test 12 – minutowy K. H. Coopera /dystans w metrach</u></p> <p>- dla dziewcząt 2100- do 2400 - dla chłopców 2500- do 3000</p> <p><b><u>Test wytrzymałości skocznościowej</u></b></p> <p><b>Skoki na skakance obunóż w przód ciągu 30 sekund</b></p> <p>- musi wykonać od 50 – 60 skoków</p> <p><b><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</b></p> <p><u>Test wydolności / Test 12 – minutowy K. H. Coopera /dystans w metrach</u></p> <p>- dla dziewcząt powyżej 2400, - dla chłopców powyżej 3000</p> <p><b><u>Test wytrzymałości skocznościowej</u></b></p> <p><b>Skoki na skakance obunóż w przód ciągu 30 sekund</b></p> <p>- musi wykonać powyżej 60 skoków</p> <p><b><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></b></p>

<u>Czas testu 5 minut na programie nr 4</u> – decyduje uzyskany dystans: 800m – dz. 1000m – chł.	<u>Czas testu 5 minut na programie nr 4</u> – decyduje uzyskany dystans: 1000m – dz. 1200m – chł.	<u>Czas testu 5 minut na programie nr 4</u> – decyduje uzyskany dystans: 1200m – dz. 1400m – chł.	<u>Czas testu 5 minut na programie nr 4</u> – decyduje uzyskany dystans: 1400m – dz. 1600m – chł.	<u>Czas testu 5 minut na programie nr 4</u> – decyduje uzyskany dystans: 1600m – dz. 1800m – chł.
--	---	---	---	---

### **EZ- EDUKACJA ZDROWOTNA, R- REKREACJA**

W czasie zajęć z edukacji zdrowotnej oraz rekreacji ocenie podlegają wyłącznie zaangażowanie i aktywność ucznia na zajęciach. Działu nie zalicza 40% nieobecności.

Po zakończonych zajęciach uczeń:

- zna pojęcia zdrowia i choroby,
- zna zachowania prozdrowotne,
- bierze odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoje i innych,
- jest życzliwy w stosunkach międzyludzkich,
- zna własną wartość, potrafi ocenić swoje mocne strony,
- wie jak się pozytywnie rozwijać,
- wie co to jest stres i co go powoduje,
- wie co to jest zdrowy styl życia,
- potrafi umiejętnie gospodarować czasem,
- zna zasady bezpieczeństwa,
- wie co to jest wypoczynek czynny i bierny,
- wie jak korzystać ze świadczeń służby zdrowia,
- zna pojęcia chorób cywilizacyjnych, społecznych i psychicznych,
- wie co to jest sport niepełnosprawnych

---

**Aktywność i zaangażowanie na lekcji oraz wysoka frekwencja, są najważniejszymi wyznacznikami decydującymi o wysokiej ocenie z wychowania fizycznego.**

Ucniowie podczas lekcji, za swoją pracę mogą być **nagradzani (+) i karani (-), każde pięć** (plusów daje ocenę częściową **bardzo dobry**, natomiast minusów ocenę częściową **niedostateczny**). Oceny częściowe uzyskane za aktywność lub jej znaczący brak mają duże znaczenie przy wystawianiu oceny końcowej i semestralnej.

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 częściową oceną celującą (6)** na koniec każdego semestru oraz **oceną częściową 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.

**Ocenę semestralną/roczną obliczamy jako średnią wszystkich uzyskanych ocen, z naciskiem na zaangażowanie i aktywność podczas lekcji oraz uzyskiwane postępy podczas testów i sprawdzianów.**

**OPRACOWALI : NAUCZYCIELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**