

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: II

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:				
<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 pozalekcyjnych z kultury fizycznej. - Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu fizycznym. - Ma niechętny stosunek do ćwiczeń, frekwencja do 60 % 	<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% , 	<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 – ocenających. Aktywnie uczestniczy w zajęciach programowych, przy pomocy nauczyciela starannie i sumiennie wykonuje ćwiczenia. - Uzyskał frekwencję do 80%, 	<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 doskonalili 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 w zajęciach pozalekcyjnych. - Uzyskał frekwencję do 90% 	<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>Uczestnictwo w sprawdzianie i jego ukończenie</p> <p><u>Marszobieg</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 4:36) (na 1000m powyżej 5:01)</p> <p><u>Pchnięcie kula chl. 5kg, a dz. 4kg</u></p> <p>Uczestnictwo w sprawdzianie i podjęcie próby opanowania techniki pchnięcia.</p>	<p>LA- LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(17,8 – 19,8s) dz, (15,8 - 17,3s) chl</p> <p><u>Marszobieg</u></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 3okrążenia wokół stadionu dz., 4 chl.)</p> <p><u>Bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></p> <p>(na 800m 4:06- 4: 35) (na 1000m 4:31- 5:00)</p> <p><u>Pchnięcie kula chl. 5kg, a dz. 4kg</u></p> <p>(3,5m) dz., (5m) chl.,</p>	<p>LA- LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(16,3- 17,7s) dz., (14,4 – 15,7s) chl</p> <p><u>Marszobieg</u></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 4 okr. dz., 6 chl.)</p> <p><u>Bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></p> <p>(na 800m 3:35- 4:05) (na 1000m 3:46- 4:30)</p> <p><u>Pchnięcie kula chl. 5kg, a dz. 4kg</u></p> <p>(4,5m) dz., (7m) chl.,</p>	<p>LA- LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(15,3-16,2s) dz., (13,4- 14,3s) chl.</p> <p><u>Marszobieg</u></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 6 okr. dz., 8 chl.)</p> <p><u>Bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></p> <p>(na 800m 3:06 – 3:36) (na 1000m 3:16 – 3:45)</p> <p><u>Pchnięcie kula chl. 5kg, a dz. 4kg</u></p> <p>(5,5m) dz., (9m) chl.,</p>	<p>LA-LEKKOATLETYKA</p> <p><u>Bieg krótki na 100m</u></p> <p>(poniżej 15,2s) dz., (poniżej 13,3s) chl.</p> <p><u>Marszobieg</u></p> <p>-pokonanie dystansu marszu łączonego z truchtem 7 okr. dz., 9 chl.)</p> <p><u>Bieg wytrzymałościowy na dystansie 800 m dla dz. i 1000 m dla chl.</u></p> <p>(na 800m poniżej 3:05) (na 1000m poniżej 3:15)</p> <p><u>Pchnięcie kula chl. 5kg, a dz. 4kg</u></p> <p>(ponad 7m) dz., (ponad 11m) chl.,</p>
<p>PK- PIŁKA KOSZYKOWA</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>PK – PIŁKA KOSZYKOWA</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>PK- PIŁKA KOSZYKOWA</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>PK – PIŁKA KOSZYKOWA</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>PK- PIŁKA KOSZYKOWA</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>(ponad 31s) dz. (ponad 26s) chł.</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>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>(26-31s) dz. (22-26s) chł.</p> <p><u>Przepisy gry w piłkę koszykową</u></p> <p>- uczeń opanował przepisy, ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze</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>(22- 26s) dz. (17- 22s) chł.</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><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>(17- 22s) dz. (13-17s) chł.</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><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 17s) dz. (do 13s) chł.</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><i>PR- PIŁKA RĘCZNA</i></p> <p><u>Rzut z wyskoku i po przeskoku.</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> <hr/>	<p><i>PR- PIŁKA RĘCZNA</i></p> <p><u>Rzut z wyskoku i po przeskoku.</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> <hr/>	<p><i>PR - PIŁKA RĘCZNA</i></p> <p><u>Rzut z wyskoku i po przeskoku.</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> <hr/>	<p><i>PR - PIŁKA RĘCZNA</i></p> <p><u>Rzut z wyskoku i po przeskoku.</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> <hr/>	<p><i>PR- PIŁKA RĘCZNA</i></p> <p><u>Rzut z wyskoku i po przeskoku.</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> <hr/>

<p>G – GIMNASTYKA</p> <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u> - <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></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 drabince</u></p> <p>- ćwiczenie wykonuje z pomocą nauczyciela - ma ugięte w/w stawy - nie wytrzymuje 3sekund</p>	<p>G- GIMNASTYKA</p> <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u> - <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></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 - nie wytrzymuje 3sekund</p>	<p>G- GIMNASTYKA</p> <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u> - <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></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 - wytrzymuje 3 sekundy</p>	<p>G- GIMNASTYKA</p> <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u> - <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></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 ,łokciowymi - palce stóp wyprostowane, nogi złączone - wytrzymuje 3 sekundy</p>	<p>G- GIMNASTYKA</p> <p><u>Układ ćwiczeń równoważnych:</u> - <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></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, - ćwiczenie wykonuje z prostymi stawami: biodrowymi , kolanowymi ,łokciowymi - palce stóp wyprostowane nogi złączone - wytrzymuje 3 sekundy</p>
<p>PS- PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki tenisowej sposobem górnym</u></p> <p>- wykonanie od 1- 2 zagrywek przez siatkę trafionych w boisko (10 prób)</p>	<p>PS- PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki tenisowej sposobem górnym</u></p> <p>- wykonanie od 3- 4 zagrywek przez siatkę trafionych w boisko (10 prób)</p>	<p>PS – PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki tenisowej sposobem górnym</u></p> <p>- wykonanie od 5-6 zagrywek przez siatkę trafionych w boisko (10 prób)</p>	<p>PS – PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki tenisowej sposobem górnym</u></p> <p>wykonanie od 7- 8 zagrywek przez siatkę trafionych w boisko (10 prób)</p>	<p>PS - PIŁKA SIATKOWA</p> <p><u>Wykonanie zagrywki tenisowej sposobem górnym</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 (1x1)</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><u>Wykorzystanie umiejętności techniki odbicia sposobem górnym i dolnym w małych grach (1x1)</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><u>Wykorzystanie umiejętności techniki odbicia sposobem górnym i dolnym w małych grach (1x1)</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><u>Wykorzystanie umiejętności techniki odbicia sposobem górnym i dolnym w małych grach (1x1)</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><u>Wykorzystanie umiejętności techniki odbicia sposobem górnym i dolnym w małych grach (1x1)</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 slalomem zakończone strzałem do bramki</u> BŁĘDY 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 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 3m</u> (pomiędzy pachołkami ustawionymi w odległości 5m</p>	<p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki</u> BŁĘDY 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 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 3m</u> (pomiędzy pachołkami ustawionymi w odległości 5m</p>	<p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki</u> BŁĘDY 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 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 3m</u> (pomiędzy pachołkami ustawionymi w odległości 5m</p>	<p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki</u> BŁĘDY 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 e-brak celności strzału</p> <p>- uczeń popełnia błąd wymieniony w punkcie „e”.</p> <p><u>Uderzenie piłki o ścianę z odległości 3m</u> (pomiędzy pachołkami ustawionymi w odległości 5m</p>	<p>PN- PIŁKA NOŻNA</p> <p><u>Prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem do bramki</u> BŁĘDY 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 e-brak celności strzału</p> <p>-uczeń nie popełnia żadnego błędu, wykonuje ćwiczenie idealnie</p> <p><u>Uderzenie piłki o ścianę z odległości 3m</u> (pomiędzy pachołkami ustawionymi w odległości 5m</p>

<p>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>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>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>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>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 7- 10</p> <p>- dla chłopców 10 – 17</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 eliptyczny</u></p> <p><u>Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans:</u></p> <p>700m – dz.</p> <p>900m – chł.</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 11-16</p> <p>- dla chłopców 18- 22</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 eliptyczny</u></p> <p><u>Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans:</u></p> <p>900m – dz.</p> <p>1100m – chł.</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 17- 23</p> <p>- dla chłopców 23- 28</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 eliptyczny</u></p> <p><u>Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans:</u></p> <p>1100m – dz.</p> <p>1300m – chł.</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 24- 30</p> <p>- dla chłopców 29 -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><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></p> <p><u>Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans:</u></p> <p>1300m – dz.</p> <p>1500m – chł.</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 31</p> <p>- dla chłopców powyżej 36</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> <p><u>Test w siłowni – trener eliptyczny</u></p> <p><u>Czas testu 5 minut na programie nr 5 – decyduje uzyskany dystans:</u></p> <p>1500m – dz.</p> <p>1700m – 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.

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

Uczniowie 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 aktywność i zaangażowanie podczas lekcji oraz uzyskiwane postępy podczas testów i sprawdzianów.

OPRACOWALI : NAUCZYCIELE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO