

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 1 / I SEMESTR /

DYSCYPLINA	ZAKRES OCENIANIA	OCENA	POZIOM WYMAGAŃ
LEKKA ATLETYKA	1. 60 m 2. skok w dal, 3. 600 m /1000 m.	1-6 1-6 1-6	- średnia ocena 1) - wg czasów i 2) zaangażowanie ucznia - średnia ocena 1) - wg odległości i 2) zaangażowanie ucznia - średnia ocena 1) - wg czasów i 2) zaangażowanie ucznia
KOSZYKÓWKA	1. Podania i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej ze współwciążącym. 2. Kozłowanie piłki slalomem	2 3 4 5 6 2 3 4 5 6	- wykonuje ćwiczenie w miejscu, potrafi podać oburącz, chwycić piłkę z błędami (podaje niecelnie, chwyt niepewny) - potrafi podać celnie, chwyt nie zawsze pewny - ćwiczenie wykonuje w ruchu (lekkim truchcie, podania celne, chwyt pewny) - ćwiczenia wykonuje dynamicznie w szybkim tempie, w biegu (prawidłowa praca nadgarstków, prostowanie ramion w stawie łokciowym, podania celne, chwyt pewny) - potrafi wykonać w grze szkolnej z przeciwnikiem - zmienia rękę kozłującą lecz gubi piłkę lub popełnia błędy podwójnego kozłowania, kozłowanie w marszu - kozłuje w biegu, zmienia rękę kozłującą (sporadycznie popełnia błąd) - kozłuje dynamicznie ze zmianą ręki kozłującej, kozłuje dalszą ręką od chorągiewki, ochrania piłkę drugą ręką - potrafi wykonać w grze szkolnej z przeciwnikiem
PIŁKA RĘCZNA	1. Chwyt i podania oburącz półgórne o ścianę	2 3 4 5 6	- wykonuje ćwiczenie statycznie, podaje i chwyt piłkę, lecz chwyt jest często niepewny, podanie niedokładne - podanie jest z reguły dokładne i celne, ale chwyt niepewny - ćwiczenie wykonuje w truchcie w miejscu, podanie jest celne a chwyt pewny - ćwiczenie wykonuje w ruchu zbliżając się i oddalając, zarówno podanie jak i chwyt są pewne i dokładne, lekko rotuje T - ćwiczenie wykonuje płynnie, dokładnie, bezbłędnie
PIŁKA SIATKOWA	1. Poruszanie się po boisku 2. Odbicia piłki sposobem górnym oburącz w przód	2 3 4 5 6 2 3 4 5 6	- uczeń zna sposoby poruszania się po boisku, rodzaje i zastosowanie postaw siatkarskich - uczeń przyjmuje prawidłowo postawę siatkarską niską i wysoką - uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską, porusza się krokiem odstawno-dostawnym, krokiem skrzyżnym - uczeń prawidłowo przyjmuje postawy siatkarskie w dowolnym momencie, płynnie i prawidłowo porusza się krokiem odstawno-dostawnym i skrzyżnym, przy poruszaniu się w obronie potrafi przyjąć prawidłową postawę w zależności od miejsca na boisku, w którym się znajduje - uczeń potrafi wykonać pady: przodem i tyłem - uczeń odbija piłkę z partnerem, często popełnia błędy nieprawidłowego ustawienia NN i ułożenia RR, brak kontroli kierunku odbicia - uczeń odbija piłkę, ma problem z prawidłowym ułożeniem RR w czasie odbicia, przyjmuje prawidłową postawę, brak poprawnej pracy NN przy odbiciu - uczeń odbija piłkę – przyjmuje prawidłową postawę, prawidłowo układa RR, zaznacza pracę NN przy odbiciu, odbicia bywają niedokładne - uczeń odbija piłkę przy zachowaniu prawidłowej techniki – ręce ułożone prawidłowo w koszyczek, palce szeroko rozstawione, przyjmuje właściwą postawę siatkarską, odbicie jest płynne i dokładne z zaznaczeniem pracy nóg - uczeń odbija piłkę przez siatkę będąc min. 3m od siatki
GIMNASTYKA	1. Przewrót w przód przez 1 lub 2 części skrzyni 2. Skok rozkroczny przez kozła	2 3 4 5 6 2 3 4 5 6	- uczeń wykonuje przewrót przez 1 część skrzyni z licznymi błędami - j.w. prawidłowo się odbija, pomaga sobie podczas wstawiania - wykonuje przewrót przez 2 części skrzyni w sposób płynny, nogi ma proste podczas przewrotu - przewrót wykonuje płynnie i pewnie bez błędów przez 2 części skrzyni, podczas przewrotu występuje faza lotu, ćwiczenie kończy bez zachwiania - j.w. przez 3cz. skrzyni - uczeń wykonuje skok przez kozła - przeskakuje przez kozła odbijając się dynamicznie od odskoczni, nogi ma proste w kolanach, dobrze układa ręce na kozle - przeskakuje przez kozła odbijając się właściwie od odskoczni, tułów ma wyprostowany, nogi proste w kolanach, ręce prawidłowo ułożone na kozle - wykonuje skok w sposób płynny, rozbieg dynamiczny, prawidłowo układa ręce i nogi podczas skoku, lądowanie bez zachwiania (odskocznia odsunięta od kozła na odległość min. 1m) - j.w. po odbiciu wykonuje wymach NN w tył powyżej bioder
TENIS STOŁOWY	Przebiecie forhend i bekhend	2 3 4 5 6	3 lub mniej trafione przebiecia piłeczki w zaznaczonej 1/3 części stołu (końcową) po przekątnej na 10 prób z podrzutu własnego. Próby wykonywane są na zmianę. 4,5 trafień j.w. 6,7 trafień j.w. 8,9 trafień j.w. 10 trafień j.w.

Oznaczenie skrótów - NN- nogi; RR- ramiona, ręce; T- tułów;

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 1/ II SEMESTR /

DYSCYPLINA	ZAKRES OCENIANIA	OCENA	POZIOM WYMAGAŃ
LEKKA ATLETYKA	1. 60 m 2. skok w dal, 3. 600 m /1000 m.	1-6 1-6 1-6	- średnia ocena 1) - wg czasów i 2) zaangażowanie ucznia - średnia ocena 1) - wg odległości i 2) zaangażowanie ucznia - średnia ocena 1) - wg czasów i 2) zaangażowanie ucznia
KOSZYKÓWKA	1. Podania i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej z odległości 3 metrów o ścianę 10 podań i chwytów (punktacja 0-2 pkt. chwyt, 0-2 pkt. podanie, maksymalna ilość pkt. 40).	2 3 4 5 6	0 – 9 pkt. 10 – 19 pkt. 20 – 29 pkt. 30 – 34 pkt. 35 – 40 pkt.
PILKA RĘCZNA	1. Rzut do bramki	2 3 4 5 6	- wykonuje rzut do bramki dowolnym sposobem z miejsca - wykonuje rzut do bramki w lekkim truchcie, rzut jest często celny - wykonuje rzut do bramki w biegu, porusza się bez błędu kroków, trafia w światło bramki - rzut jest celny i mocny, - ćwiczenie wykonane dynamicznie i pewnie, jest skuteczny w grze
PILKA SIATKOWA	1. Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w przód 2. Zagrywka tenisowa	2 3 4 5 6 2 3 4 5 6	- uczeń odbija piłkę, brak kontroli kierunku odbicia, brak synchronizacji pracy NN i RR, nieprawidłowe ułożenie RR - uczeń odbija piłkę, potrafi prawidłowo ułożyć RR, ma problem z przyjęciem postawy, brak kontroli kierunku odbicia, - uczeń odbija piłkę, przyjmuje prawidłową postawę, RR ułożone prawidłowo, mała synchronizacja pracy RR i NN, odbicia bywają niedokładne - uczeń odbija piłkę przyjmując prawidłową postawę, odbicie jest dokładne, dobra synchronizacja pracy RR i NN - uczeń odbija piłkę przez siatkę będąc min. 3m od siatki - potrafi przebić zagrywkę z odległości kilku metrów od siatki, - potrafi wykonać zagrywkę z odległości kilku metrów z zachowaniem prawidłowej postawy - wykonuje zagrywkę tenisową przez siatkę z zachowaniem prawidłowej pracy RR i ustawienia NN, - wykonuje zagrywkę tenisową przez całe boisko, zagrywka jest dosyć celna i regularna - wykonuje zagrywkę bezbłędnie, potrafi kierować zagrywkę po prostej i po przekątnej boiska
GIMNASTYKA	1. Przewroty w przód łączone 2. Przewroty w tył łączone	2 3 4 5 6 2 3 4 5 6	- wykonuje przewroty z rażącymi błędami, mało dynamicznie, podpira się w czasie wykonywania układu - ćwiczenie wykonuje poprawnie, zdarzają się małe błędy techniczne - układ wykonany jest bez błędów przynajmniej jeden z przewrotów jest trudniejszą formą przewrotu- pozycja wyjściowa lub końcowa, bądź faza główna różnią się od formy podstawowej - ćwiczenie wykonuje płynnie i pewnie bez błędów, oba przewroty są trudniejszą formą przewrotu- pozycja wyjściowa lub końcowa, bądź faza główna różnią się od formy podstawowej - jw. ćwiczenia wykonane są bezbłędnie - wykonuje przewroty z rażącymi błędami, mało dynamicznie, traci równowagę, podpira się w czasie wykonywania układu - ćwiczenie wykonuje poprawnie, zdarzają się małe błędy techniczne - układ wykonany jest bez błędów przynajmniej jeden z przewrotów jest trudniejszą formą przewrotu- pozycja wyjściowa lub końcowa, bądź faza główna różnią się od formy podstawowej - ćwiczenie wykonuje płynnie i pewnie bez błędów, oba przewroty są trudniejszą formą przewrotu- pozycja wyjściowa lub końcowa, bądź faza główna różnią się od formy podstawowej - jw. ćwiczenia wykonane są bezbłędnie
TENIS STOŁOWY	Serwis forhend bekhend	2 3 4 5 6	3 lub mniej trafione przebiecia piłeczki w zaznaczonej 1/3 część stołu (końcowa) po przekątnej na 10 prób. Próby wykonywane są na zmianę 4,5 trafień jw. 6,7 trafień jw. 8,9 trafień jw. 10 trafień jw.

Oznaczenie skrótów - NN- nogi; RR- ramiona, ręce; T- tułów;