

**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 2 / I SEMESTR /**

DYSCYPLINA	ZAKRES OCENIANIA	OCENA	POZIOM WYMAGAŃ
<b>LEKKA ATLETYKA</b>	1. 60 m	1-6	- średnia ocena 1) - wg czasów i 2) zaangażowanie ucznia
	2. 300 m	1-6	- średnia ocena 1) - wg czasów i 2) zaangażowanie ucznia
	3. 600 m /1000 m,	1-6	- średnia ocena 1) - wg czasów i 2) zaangażowanie ucznia
	4. skok w dal,	1-6	- średnia ocena 1) - wg odległości i 2) zaangażowanie ucznia
<b>PIŁKA NOŻNA</b>	Uderzenie piłki prostym podbiciem	1-6	- wg ilości podań – załącznik nr 2 Uderzenie piłki prostym podbiciem w odwróconą ławeczkę w czasie 20 sekund z odległości 3,5 m.
<b>KOSZYKÓWKA</b>	1.Rzut z biegu po kozłowaniu „dwutakt”  2. Rzut do kosza jednorącz z miejsca z odl. 3 metrów od kosza, uczeń sam wybiera pozycję	2	-wykonuje rzut po jednym koźle w marszu, odbija się do wysokości z niewłaściwej nogi, rzuca oburącz
		3	-wykonuje rzut po jednym koźle w marszu odbija się z prawidłowej nogi, rzuca oburącz
		4	-wykonuje prawidłowy dwutakt w biegu po większej ilości koźłów, popełnia drobne błędy przy wykonaniu rzutu
		5	-wykonuje ćwiczenie dość dynamicznie, po kozłowaniu od połowy boiska rzuca jednorącz celnie
		6	-wykonuje jak na ocenę bardzo dobrą lecz na słabszą rękę
		2	-wykonuje rzut oburącz w kierunku kosza niecelnie , postawa do rzutu nieprawidłowa, źle ustawione stopy
		3	-wykonuje rzut jednorącz, sporadycznie trafia do kosza, popełnia błędy ustawienia nóg, praca rąk i nóg niezynchronizowana
4	-wykonuje rzut jednorącz, prawidłowo trzyma piłkę przed wyrzutem, zsynchronizowana praca rąk i nóg w czasie rzutu ,celność mała, sporadyczne błędy ustawienia stóp		
5	-jak na ocenę dobrą lecz celność dość wysoka		
6	-jak na ocenę b. dobrą, praca rąk i nóg prawidłowa, celność wysoka		
<b>PIŁKA RĘCZNA</b>	1. Kozłowanie piłki	1-6	Kozłowanie slalomem dł. 2x18m / 5 chorągiewek co 4,5m od siebie / - wg czasów
<b>PIŁKA SIATKOWA</b>	1.Odbicie piłki sposobem górnym- podanie piłki do zawodnika rozgrywającego.  2. Rozegranie piłki w przód	6	-wg ilości prawidłowych podań z 10 prób, piłka dorzucana z połowy boiska przez osobę stojącą przy siatce , zdający stoi w polu obrony i dogrywa piłkę do rozgrywającego stojącego pod siatką na materacu (zaliczane są próby w których rozgrywający łapie piłkę stojąc obunóż na materacu), chwyt nad głową 2pkt, poniżej głowy 1pkt, stojąc jedną nogą na materacu 0,5 pkt:
		5	18-20 pkt
		4	15-17 pkt
		4	12-14 pkt
		3	7-11 pkt
		2	3-6 pkt
		6	Uczeń wykonuje odbicie sposobem górnym w przód (rozegranie) zdający stoi bokiem do siatki na środku boiska (w polu ataku 4,5m od linii bocznej), po dorzuceniu piłki przez współwiczającego z własnego pola obrony. Liczą się tylko rozegrania powyżej siatki min. 1m, spadające w obrębie pola ataku przed zdającym, rozegranie w materac ułożony wzdłuż linii bocznej przy siatce 2pkt, poza materacem 1pkt
5	11-12 pkt		
4	9-10 pkt		
4	7-8 pkt		
3	5-6 pkt		
2	3-4 pkt		
<b>GIMNASTYKA</b>	1. układ przewrotów w przód i w tył połączony podskokiem z półobrotem  2. stanie na głowie	2	- wykonuje przewroty z rażącymi błędami, mało dynamicznie, podskok jest niski, traci równowagę, podpira się w czasie wykonywania układu
		3	- ćwiczenie wykonuje poprawnie, zdarzają się małe błędy techniczne
		4	- 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
		5	- 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
		6	- jw. w układach występuje element stania na RR
		2	- nie potrafi samodzielnie wykonać ćwiczenia, wyraźna pomoc asekurujących
3	- wykonuje próbę z pomocą asekurujących cały czas jest podtrzymywany		
4	- wykonuje stanie na głowie z pomocą asekurujących w końcowej fazie,		
5	- wykonuje stanie na głowie samodzielnie		
6	- jw. potrafi stojąc na głowie przejść do stania rozkrocznego i złączyć nogi		
<b>TENIS STOŁOWY</b>	Przebiecie forhend i bekhend	2	3 lub mniej trafione przebiecia piłeczki w zaznaczonej 1/3 części stołu (środkową) po przekątnej lub po prostej na 10 prób z podrzutu własnego. Próby wykonywane są na zmianę nadając piłeczce rotację dolną
		3	4,5 trafień jw.
		4	6,7 trafień jw.

		<b>5</b> <b>6</b>	8,9 trafień jw. 10 trafień jw.
<b>DBAŁOŚĆ O WŁASNĄ SPRAWN OŚĆ FIZYCZN A</b>	1.siła 2.moc 3.zwinność 4.siła mm brzucha	<b>1-6</b>	Uczeń samodzielnie przeprowadza pomiar własnej sprawności fizycznej - ocena - wg osiągniętego wyniku – tabele „ABC sprawności fizycznej”

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

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 2 / II SEMESTR /

DYSCYPLINA	ZAKRES OCENIANIA	OCEN A	POZIOM WYMAGAŃ
<b>LEKKA ATLETYK A</b>	1. 60 m 2. 300 m 3. 600 m /1000 m, 4. skok w dal,	<b>1-6</b> <b>1-6</b> <b>1-6</b> <b>1-6</b>	- średnia ocena 1) - wg czasów i 2) zaangażowanie ucznia - średnia ocena 1) - wg czasów i 2) zaangażowanie ucznia - średnia ocena 1) - wg czasów i 2) zaangażowanie ucznia - średnia ocena 1) - wg odległości i 2) zaangażowanie ucznia
<b>PIŁKA NOŻNA</b>	Prowadzenie piłki slalomem zakończony uderzeniem na bramkę 2x3 m.	<b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b>	- uczeń prowadzi piłkę slalomem na wprost bramki i uderza ją dowolną częścią stopy, dowolną nogą z odległości 7 m. - j.w. oddaje dwa celne strzały na bramkę prostym podbiciem dowolną nogą z odległości 9 m. - j.w. oddaje cztery celne strzały na bramkę „po ziemi”, 2 prawą i 2 lewą nogą wewnętrznym lub prostym podbiciem - j.w. oddaje 4 celne strzały, 2 prawą i dwa lewą nogą, piłka przekracza linię bramkową w powietrzu - ćwiczenie jest płynne, dynamiczne i skuteczne
<b>KOSZYK ÓWKA</b>	1. Rzut z dwutaktu po kozłowaniu ( 5 rzutów z prawej i 5 rzutów z lewej strony kosza). Ocena szybkości kozłowania i celności rzutów. 2. Rzut do kosza jednoręcz z miejsca z odległości 2 i 3 metrów od kosza. Ocena celności. Uczeń wykonuje 5 rzutów z odległości 2 metrów i 5 rzutów z odległości 3 metrów od kosza. Punktacja (1 pkt – celny rzut z bliższej odległości, 2 pkt. z dalszej.	<b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b> <b>6</b>	-wykonuje próbę w bardzo wolnym tempie, celność rzutów bardzo niska, -wykonuje próbę w żywym tempie, celność rzutów niska, -wykonuje próbę w szybkim tempie, celność rzutów średnia, -wykonuje próbę w szybkim tempie, celność rzutów dość wysoka, -wykonuje próbę w bardzo szybkim tempie, celność rzutów wysoka i bardzo wysoka.  0 – 3 pkt. 4 – 7 pkt. 8 – 11 pkt. 12 – 13 pkt. 14 – 15 pkt.
<b>PIŁKA RĘCZNA</b>	1. Rzut do bramki z biegu	<b>1-6</b>	Rzut do bramki z biegu po podaniu od partnera: - uczeń wykonuje 6 rzutów z trzech pozycji po 2 rzuty na wprost bramki i z dwóch pół skrzydeł, - rzut jest prawidłowy kiedy wykonuje rzut do bramki w biegu, porusza się bez błędu kroków, trafia w światło bramki celnie i mocno. - ocena - wg ilości
<b>PIŁKA SIATKOW A</b>	1. Zagrywka tenisowa  2. Odbicie piłki sposobem dolnym- podanie piłki przechodzącej do zawodnika rozgrywającego.	<b>6</b> <b>5</b> <b>4</b> <b>3</b> <b>2</b>  <b>6</b> <b>5</b> <b>4</b> <b>3</b> <b>2</b>	Wykonuje 6 zagrywek przez siatkę z 9m, po dwie do stref I, IV, V 6 zagrywek przez siatkę z 9m 4-5 zagrywek przez siatkę z 9m 2-3 zagrywki przez siatkę z 9m 1 zagrywkę przez siatkę z 9m  -wg ilości prawidłowych podań z 10 prób, piłka dorzucana z połowy boiska przez osobę stojącą przy siatce , zdający stoi w polu obrony i dogrywa piłkę do rozgrywającego stojącego pod siatką na materacu (zaliczane są próby w których rozgrywający łapie piłkę stojąc obunóż na materacu), chwyt nad głową 2pkt, poniżej głowy 1pkt, stojąc jedną nogą na materacu 0,5 pkt: 18-20 pkt 15-17 pkt 12-14 pkt 7-11 pkt 3-6 pkt

<b>GIMNASTYKA</b>	1. stanie na RR zakończone przewrotem w przód	2	Stanie na RR wykonuje przy drabinkach wspinając się stopami po szczeblach z podporu przodem, przewrót w przód wykonuje z pomocą asekurowujących, którzy przytrzymują NN
		3	Stanie na RR wykonuje ze słabym wymachem, konieczna jest pomoc asekurowujących, którzy podciągają NN do właściwej pozycji i pomagają przy przechodzeniu do przewrotu w przód podtrzymując za NN
		4	Z dowolnej pozycji wykonuje stanie na RR z niewielką pomocą, podczas stania na RR jest przytrzymywany przez asekurowujących, następnie samodzielnie wykonuje przewrót w przód
		5	Samodzielnie z pozycji stojącej wykonuje stanie na RR z krótkim zatrzymaniem w pozycji właściwej, następnie wykonuje przewrót w przód bez błędów
		6	Samodzielnie z pozycji stojącej wykonuje stanie na RR z zatrzymaniem w pozycji właściwej (3 sek), następnie powoli przechodzi do przewrotu w przód
	2. skok kuczny przez 4 cz. skrzyni z odbicia z odskoczni	2	- wykonuje naskok na skrzynię
		3	- przeskakuje skrzynię z NN lekko w bok
		4	- przeskakuje skrzynię, dobrze układa RR na skrzyni,
		5	- wykonuje przeskok w sposób płynny, rozbieg dynamiczny, prawidłowo układa RR i NN w czasie przeskoku, lądowanie bez zachwiania
		6	- jw. odskocznia w odległości minimum 1,5m
<b>TENIS STOŁOWY</b>	Serwis forhend bekhend	2	3 lub mniej trafione przebiecia piłeczki w zaznaczoną 1/3 część stołu (środkową) po przekątnej i po prostej na 10 prób. Próby wykonywane są na zmianę nadając piłeczce rotację dolną
		3	4,5 trafień jw.
		4	6,7 trafień jw.
		5	8,9 trafień jw.
		6	10 trafień jw
<b>DBAŁOŚĆ O WŁASNĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ</b>	1.siła 2.moc 3.zwinność 4.siła mm brzucha	1-6	Uczeń samodzielnie przeprowadza pomiar własnej sprawności fizycznej - ocena - wg osiągniętego wyniku – tabele „ABC sprawności fizycznej”

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