

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 3 / I SEMESTR /

DYSCYPLINA	ZAKRES OCENIANIA	OCENA	POZIOM WYMAGAŃ
LEKKA ATLETYKA	1. 60 m 2. 600 m /1000 m, 3. skok w dal,	1-6 1-6 1-6	- 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
PIŁKA NOŻNA	Uderzenie piłki głową z wyskoku	2 3 4 5 6	- uczeń wykonuje uderzenie piłki głową z odbicia obunóż z miejsca z własnego podrzutu - j.w. uderza piłkę rzuconą na wprost przez partnera z odległości 3 metrów - wykonuje uderzenie piłki głową po odbiciu jednonóż z rozbiegu z odległości 3 m. - j.w. trafia w „światło” bramki 2x3 m z odległości 7 m. - ćwiczy dynamicznie i pewnie nie popełnia błędów, jest skuteczny w ataku
KOSZYKÓWKA	1. Rzut spod kosza po kozłowaniu i zatrzymaniu na jedno tempo. 2. Postawa i poruszanie się w obronie.	2 3 4 5 6 2 3 4 5 6	-uczeń kozłuje piłkę przed sobą, zatrzymanie na jedno tempo lub z błędami kroków na prostych nogach, rzut wykonuje oburącz, niestabilna praca tułowia(brak pionowości, rzuty niecelne, rzut bez wyskoku) -uczeń kozłuje ręką dalszą od przeciwnika, zatrzymuje się na dwa tempa lecz odwrotnie do kierunku kozłowania, wykonuje rzut bez wyskoku jednorącz, sporadycznie trafia do kosza -uczeń kozłuje prawidłowo ręką dalszą od przeciwnika, prawidłowo zatrzymuje się na dwa tempa, wykonuje wyskok do rzutu lecz postawa w wyskoku jest zachwiana, dość dobra celność do kosza - uczeń wykonuje poprawnie wszystkie elementy ćwiczenia dosyć dynamicznie, celność rzutów wysoka, - uczeń wykonuje bardzo dynamicznie i na bardzo wysoką celności rzutów. -przyjmuje postawę obronną, porusza się w obronie krokiem odstawno dostawnym - nie łączy i nie krzyżuje nóg w czasie poruszania - ma prawidłowo ustawione NN, RR i T, zachowuje właściwą odległość od atakującego, jest ustawiony tyłem do swojego kosza - ćwiczenie wykonuje pewnie i dynamicznie, nie traci równowagi, nie pozwala się minąć atakującemu - nie pozwala zdobyć punktów przeciwnikowi, potrafi odebrać bez przewinienia piłkę
PIŁKA RĘCZNA	1. Rzuty o ścianę	1-6	Podania jednorącz i chwyt oburącz o ścianę z odległości 4 m - ćwiczący wykonuje w czasie 30 s jak największą ilość rzutów o ścianę tak aby piłka nie odbijała się od podłoża - wg czasów
PIŁKA SIATKOWA	1. Odbiór zagrywki. 2. Atak piłki z wyskoku	6 5 4 3 2 6 5 4 3 2	-wg ilości prawidłowych odbić z 10 prób, piłka zagrywana z pola zagrywki, 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: 6 18-20 pkt 5 15-17 pkt 4 12-14 pkt 3 7-11 pkt 2 3-6 pkt - wg prawidłowej techniki wykonania ataku 6 -Wykonuje atak dynamicznie na maksymalnym zasięgu (prosta ręka w stawie łokciowym) bez błędów technicznych, tor lotu piłki w dół z odpowiednią siłą, potrafi skierować piłkę w wyznaczone miejsce (materac) 5 -Wykonuje atak z właściwą techniką i w odpowiednim tempie 4 -Potrafi zaatakować piłkę w wyskoku z małymi błędami 3 -Przebija piłkę jednorącz przez siatkę, widoczne błędy w technice: ustawienie stóp, błędna ocena toru lotu piłki, ułożenie tułowia i ręki 2 -Widoczne trudności w przebiciu piłki wynikające z błędów w technice i tempie ćwiczenia, potrafi przebić piłkę z wyskoku z miejsca lecz nie za każdym razem

GIMNASTYKA	1. Przerzut bokiem	2	Potrafi ułożyć ręce we właściwy sposób pozostała część przerzutu z wyraźnymi błędami i utratą równowagi
		3	Wyraźne błędy techniczne, załamane biodra, niewłaściwe ułożenie nóg, zachowany charakter przerzutu
		4	Wykonuje przerzut bokiem z małymi błędami technicznymi w ułożeniu nóg
		5	Wykonuje przerzut bokiem z właściwą techniką i w odpowiednim tempie
		6	Potrafi wykonać dwa przerzuty łączone z biegu z zachowaniem właściwej techniki
	2. Skok zawrotny	2	Wykonuje skok z miejsca nie potrafi unieść NN do wysokości bioder
		3	Wykonuje skok po wolnym biegu unosi NN do wysokości bioder
		4	Skok wykonany jest w odpowiednim tempie z małymi błędami
		5	Skok w odpowiednim tempie i z właściwą techniką
		6	Skok w odpowiednim tempie i z właściwą techniką odskocznia minimum 1,5m od skrzyni
TENIS STOŁOWY	Przebiecie forhend i bekhend	2	3 lub mniej trafione przebiecia piłeczki w zaznaczonej 1/3 części stołu (środkową) po przekątnej i po prostej na 10 prób z podrzutu własnego. Próby wykonywane są na zmianę nadając piłeczce rotację górną
		3	4,5 trafień jw.
		4	6,7 trafień jw.
		5	8,9 trafień jw.
		6	10 trafień jw.

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

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KLASA 3/ II SEMESTR /

DYSCYPLINA	ZAKRES OCENIANIA	OCENA	POZIOM WYMAGAŃ
LEKKA ATLETYKA	1. 60 m 2. 600 m /1000 m, 3. skok w dal,	1-6 1-6 1-6	- 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
PIŁKA NOŻNA	Prowadzenie piłki stopą, podanie piłki, uderzenie piłki stopą /prowadzenie piłki na odc. 20m, podanie piłki o ławkę, uderzenie piłki w światło bramki z odl. 6-9m, 2 powtórzenia na czas/		- wg czasów
KOSZYKÓWKA	1.Rzut do kosza z półdystansu po kozłowaniu i zatrzymaniu na dwa tempa 2.Krycie zawodnika kozłującego we fragmencie gry 1x1 na całym boisku	2 3 4 5 6 2 3 4 5 6	-uczeń kozłuje piłkę przed sobą, zatrzymanie na jedno tempo lub z błędami kroków na prostych nogach, rzut wykonuje oburącz, niestabilna praca tułowia(brak pionowości, rzuty niecelne, rzut bez wyskoku) -uczeń kozłuje ręką dalszą od przeciwnika, zatrzymuje się na dwa tempa lecz odwrotnie do kierunku kozłowania, wykonuje rzut bez wyskoku jednorącz, sporadycznie trafia do kosza -uczeń kozłuje prawidłowo ręką dalszą od przeciwnika, prawidłowo zatrzymuje się na dwa tempa, wykonuje wyskok do rzutu lecz postawa w wyskoku jest zachwiana, dość dobra celność do kosza -uczeń wykonuje poprawnie wszystkie elementy ćwiczenia dosyć dynamicznie -uczeń wykonuje zadanie w sposób poprawnym dynamiczny i skuteczny -uczeń nie potrafi właściwie ustawić się w stosunku do atakującego, popełnia błędy w ustawieniu rąk i nóg, nie potrafi dobrze poruszać się krokiem obronnym właściwie ustawia się w stosunku do atakującego lecz w zbyt dużej odległości (nie stanowi zagrożenia dla przeciwnika) potrafi poruszać się krokiem obronnym -ustawia się prawidłowo i porusza się dobrze krokiem obronnym lecz z przeciwnikiem atakującym w średnim tempie (zawsze zajmuje pozycję pomiędzy własnym koszem, a atakującym przeciwnikiem) -potrafi kierkować atakującego do linii bocznych, dość skutecznie ogranicza poczynania szybko kozłującego przeciwnika -swoim postępowaniem zmusza agresywnie kozłującego przeciwnika do zakończenia kozłowania jak najdalej od własnego kosza
PIŁKA RĘCZNA	1. Rzut do bramki po kozłowaniu i minięciu obrońcy	1-6	Rzut do bramki z biegu po kozłowaniu i minięciu obrońcy: - uczeń wykonuje 6 rzutów po kozłowaniu i minięciu partnera z trzech pozycji po 2 rzuty na wprost bramki i z dwóch pół skrzydeł, - rzut jest prawidłowy kiedy wykonuje rzut do bramki po kozłowaniu i minięciu obrońcy, porusza się bez błędu kroków, trafia w światło bramki celnie i mocno. - ocena - wg ilości
PIŁKA SIATKOWA	1. Umiejętność gry w zespole – turniej dwójek	6 5 4 3 2	Wg. zajętego miejsca i umiejętności zagrywki, odbioru zagrywki, rozegrania piłki, atakowania piłki. Potrafi wykonać skutecznie wszystkie elementy w grze, wykorzystuje możliwość trzech odbić, potrafi grać taktycznie w ataku i obronie. Potrafi wykonać skutecznie wszystkie elementy w grze, wykorzystuje możliwość trzech odbić Zdarzają się błędy w technice wykonywanych elementów często wykorzystuje możliwość trzech odbić Bardzo rzadko wykorzystują możliwość trzech odbić, wyraźne błędy w technice niektórych elementów Nie potrafi wykorzystać możliwości trzech odbić, piłka jest przebijana w pierwszym podaniu, rzadko przebija skutecznie piłkę przez siatkę, często występują błędy techniczne
GIMNASTYKA	1. Piramidy dwójkowe	2 3 4 5 6	Wykonają jedną piramidę dwójkową z pomocą asekurujących Wykonają samodzielnie jedną piramidę dwójkową Wykonają samodzielnie dwie piramidy dwójkowe Wykonają samodzielnie trzy piramidy dwójkowe Wykonają samodzielnie cztery piramidy dwójkowe,
TENIS STOŁOWY	1. Serwis forhend bekhend	2 3 4 5 6	3 lub mniej trafione przebiccia piłeczki w zaznaczonej 1/3 część stołu (środkową) po przekątnej i po prostej na 10 prób. Próby wykonywane są na zmianę nadając piłeczce rotację górną 4,5 trafień jw. 6,7 trafień jw. 8,9 trafień jw. 10 trafień jw.

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