

## **Wymagania dla klasy VIB, jakie należy spełnić aby uzyskać poszczególne stopnie oceny śródrocznej i końcoworocznej z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2023/2024 oparte na podstawie**

- treści zawartych w podstawie programowej wychowania fizycznego dla II etapu edukacji,
- programie nauczania wychowania fizycznego „Wartości i aktualizacje . Autorski program nauczania wychowania fizycznego dla klas 4-8 szkoły podstawowej”, Alicja Romanowska,
- Ogólnopolski Program Nauczania Pływania, A. Kucia, A. Stachura na zlecenie Polskiego Związku Pływackiego

**Uczeń otrzymuje jedna ocenę z zajęć wychowania fizycznego (w skład tej oceny zalicza się oceny cząstkowe z lekcji wf w systemie klasowo – lekcyjnym oraz z tzw. fakultetów – czyli zajęć wf w grupach zainteresowań: basen + zajęcia ruchowe).**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**

**- spełnił wymagania na ocenę bardzo dobrą**

- \* jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- \* posiada dobre nawyki higieniczno-zdrowotne,
- \* przestrzega zasady „fair play”,
- \* jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

**oraz:**

- \* **regularnie nosi strój sportowy (biała koszulka, spodenki/getry/dres. Strój zmieniony na wf)**

**oraz**

- \* **bierze aktywny/czynny udział w lekcjach**

**oraz**

- \* **aktywnie i systematycznie udziela się w zajęciach pozalekcyjnych (zawody szkolne uroczystości i imprezy o charakterze sportowym lub związanym ze zdrowiem, projekty edukacyjne z zakresu kultury fizycznej, sks, etc..)**

**lub**

- \* **wszystkie zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie na wybitnym poziomie,**

**lub**

- \* **bierze aktywny udział w zawodach - reprezentując szkołę osiągając miejsca medalowe lub punktowane,**

\* znacznie przewyższa sprawnością klasę,

**lub**

• jego czynny udział w zajęciach pływania (na szkolnym basenie w ramach fakultetu) jest na poziomie 90% w ciągu roku szkolnego

**lub**

• regularnie trenując poza szkołą osiąga wybitne wyniki sportowe lub miejsca medalowe, a jego dodatkowa (nadprogramowa) aktywność nie jest jednostkowa, tzn. powtarza się w każdym semestrze

**Ocenę bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- **zawsze nosi strój sportowy (może 2x zgłosić brak stroju/semestr bez konsekwencji-tzw.bs),**
- systematycznie doskonalą swoją sprawność motoryczną,
- zaplanowane sprawdziany zalicza w terminie w stopniu bardzo dobrym,
- posiada dobre nawyki higieniczno-zdrowotne,
- jego postawa społeczna i stosunek do przedmiotu nie budzi zastrzeżeń,
- przestrzega zasady „fair play”,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

**Ocenę dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcji,
- **co najmniej dwukrotnie zapomniał stroju sportowego w semestrze, poza dopuszczonymi dwoma**
- wykazuje stały poziom aktywności ruchowej,
- sprawdziany przewidziane przez nauczyciela zalicza w stopniu dobrym (zdarza się po terminie),
- jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń,
- jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny.

**Ocenę dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- **często nie nosi stroju sportowego- co najmniej kilka razy nie miał stroju w semestrze (poza dwoma dozwolonymi bs),**

- wykazuje się małą aktywnością na lekcji,
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu,
- ćwiczenia wykonuje niepewnie z błędami technicznymi,
- wykazuje braki w zakresie podstawowych nawyków higieniczno-zdrowotnych.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**

- bardzo często nie ćwiczy, **(wielokrotnie nie miał stroju w semestrze- poza dwoma dopuszczonymi bs),**
- sprawdziany zalicza po terminie wyznaczonym przez nauczyciela w stopniu minimalnym,
- nie wykazuje żadnego zaangażowania, ma niechętny stosunek do zajęć,
- wykazuje bardzo nikłe postępy w usprawnianiu fizycznym
- sporadycznie opuszcza lekcje (nieobecności nieusprawiedliwione).

**SZCZEGÓŁOWY TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OKREŚLA STATUT SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. 100 – LECIA RUCHU LUDOWEGO W WIERZCHOSŁAWICACH. POPRAWA TA ODBYWA SIĘ W FORMIE PRAKTYCZNEJ.**

## **SPOSOBY SPRAWDZENIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW**

### **Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**W KLASACH 4-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ W WIERZCHOSŁAWICACH W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

#### **I. OGÓLNE ZADANIA**

**1.** Celem głównym wychowania fizycznego jest:

- przygotowanie uczniów do samodzielnego, świadomego doskonalenia zdrowia,
- kształtowanie pozytywnych motywacji i postaw uczniów wobec aktywności fizycznej, zwłaszcza do systematycznego uprawiania jej w przyszłości,
- osiąganie przez uczniów wysokiego poziomu sprawności fizycznej,
- ukształtowanie dojrzałej osobowości uczniów, ukierunkowanej na osiąganie celów dzięki umiejętności współdziałania i nawyków współzawodnictwa.

**2.** Ocenianie polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do wymagań edukacyjnych wynikających z podstawy programowej.

**3.** Przy ustalaniu oceny z wychowania fizycznego, nauczyciel w szczególności zwraca uwagę na wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć. Każdy uczeń oceniany jest według indywidualnych predyspozycji i umiejętności.

**4.**Uczeń może być zwolniony z ćwiczeń (częściowo lub na stałe) przez Dyrektora szkoły po przedłożeniu zwolnienia lekarskiego.

**5.** Uczeń może być zwolniony przez nauczyciela w przypadku chwilowej niedyspozycji na prośbę rodzica nie dłużej niż przez 1 tydzień.

**6.** Uczeń może być zwolniony z pewnych zadań ruchowych ,(z których nie jest oceniany) po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.

**7. Uczeń jest zobowiązany:**

- a) do przestrzegania Regulaminu: sali gimnastycznej, basenu, innych obiektów sportowych, na których będą odbywać się zajęcia wf.
- a) posiadać na zajęciach strój sportowy na zmianę (biała koszulka, spodenki, getry, spodnie dresowe) oraz obuwie sportowe (trampki, tenisówki, halówki, adidas na jasnych spodach),
- b) spiąć włosy, jeśli długość na to pozwala,
- c) długość paznokci bezpieczna dla siebie i innych (w przypadku paznokci typu: tipsy, długie paznokcie, które mogą zagrażać bezpieczeństwu podczas zajęć, nauczyciel może nie dopuścić do uczestnictwa w lekcji co skutkować będzie odnotowaniem tego w dokumentacji).
- d) ściągnąć zegarek, łańcuszek oraz długie kolczyki.

**8. Uczennice w czasie niedyspozycji powinny być przygotowane do lekcji. Miesiączka nie jest przeciwskazaniem do aktywnego uczestniczenia w lekcji wychowania fizycznego.**

**9. Jeżeli uczeń nie może uczestniczyć w konkurencjach sprawnościowych z powodu nieobecności lub nie przygotowania do zajęć, jest zobowiązany w ciągu dwóch tygodni uzupełnić braki.**

**10. Uczeń ma prawo poprawić bieżącą ocenę (poza oceną z aktywności), w formie ustalonej z nauczycielem. Ocena z poprawy jest kolejną oceną w dzienniku.**

**11. W przypadku częściowych przeciwskażeń medycznych oraz stwierdzonych dysfunkcji ucznia, nauczyciel dostosowuje się do zaleceń medycznych oraz zaleceń z poradni pedagogiczno – psychologicznej.**

## **II. SPOSÓB SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW**

Ocenie śródrocznej i rocznej z wychowania fizycznego podlega następujące obszary:

- Postawa wobec przedmiotu /zaangażowanie/ ucznia na lekcji,

- sprawność motoryczna ucznia,
- umiejętności ruchowe,
- aktywność i systematyczność na zajęciach fakultatywnych,
- reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych,

### **1. Postawa wobec przedmiotu**

Postawa i zaangażowanie ucznia na lekcji wych – fiz. będzie oceniane za pomocą ocen cząstkowych co 2 miesiące, a na basenie 1 raz w semestrze (styczeń, czerwiec),

Ocenie w tym obszarze podlega:

- A. systematyczny udział w zajęciach wychowania fizycznego (frekwencja, zwolnienia) - 2x w semestrze można zgłosić brak stroju (bs) bez konsekwencji (informacja ta jest przekazywana rodzicom poprzez e-dziennik w uwagach),
- B. systematyczny udział w zajęciach fakultatywnych (zajęcia na basenie, zajęcia do wyboru), zajęcia te są **obowiązkowe**,
- C. przygotowanie do lekcji ( odpowiedni strój i obuwie),
- D. zaangażowanie i aktywny udział w zajęciach,
- E. wykonywanie ćwiczeń i zadań w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,
- F. postawa w stosunku do współwiczającego,
- G. postawa w stosunku do prowadzącego,
- H. przestrzeganie zasad BHP oraz stosowanie się do regulaminów obowiązujących na obiektach sportowych,
- I. szanowanie i właściwe korzystanie ze sprzętu sportowego,
- J. właściwe zachowanie podczas zawodów( kultura kibicowania, kultura zawodnika ),
- K. kształtowanie prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie,
- L. dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych,

*Dwukrotne niedostosowanie się do w/w wymagań skutkuje obniżeniem oceny bardzo dobrej o jeden stopień, czterokrotne o dwa stopnie itd.*

*Uczeń może otrzymać ocenę celującą jeżeli dodatkowo wypełni minimum dwa z poniższych pkt.*

- ✓ inwencja twórcza na zajęciach,
- ✓ pomoc w organizacji zawodów szkolnych,
- ✓ udział w zajęciach pozalekcyjnych, zawodach międzyklasowych,

- ✓ reprezentowanie szkoły w zawodach międzyszkolnych,
- ✓ aktywny udział w zajęciach na basenie (90% w trakcie roku szkolnego),
- ✓ regularne uczestniczenie w pozaszkolnych formach sportu amatorskiego/zawodowego (na podstawie zaświadczenia od trenera, instruktora).

## **2 .Motoryka**

Ocenie podlega sprawność motoryczna zgodna z indywidualnymi predyspozycjami i możliwościami ucznia. Ocenę z tego obszaru uzyskuje się po zaliczeniu następujących prób motorycznych w okresie jesiennym i wiosennym:

- biegu krótkiego
- biegu długiego – test Coopera
- rzutu
- siły mięśni brzucha
- gibkość

W I i w II semestrze uczeń otrzymuje ocenę za uzyskany wynik (czas, odległość) podczas danego sprawdzianu. Uczeń samodzielnie ocenia się korzystając z tabel wyników sportowych dostosowanych do wieku i możliwości uczniów. Uczeń jest świadomy wpływu ćwiczeń (własnego wkładu pracy) na osiąganie lepszych wyników. Kontroluje swoje „postępy”

Uczeń uzyskuje dodatkową ocenę za poczyniony postęp wg zasady:

### **OCENA ZA POSTĘP SPRAWNOŚCI**

1. Celująca – wysoka poprawa wyniku
2. Bardzo dobra – wynik lepszy od badania wstępnego
3. Dobra – wynik na poziomie badania wstępnego
4. Dostateczna – wynik nieznacznie poniżej badania wstępnego
5. Dopuszczająca – wynik zdecydowanie słabszy od badania wstępnego

### **3. Umiejętności**

Uczeń otrzymuje ocenę z tego obszaru za opanowanie prawidłowej techniki, estetykę, płynność wykonywanego ćwiczenia lub zadania ruchowego podlegającego sprawdzianowi. Niezwykle ważny jest tutaj wkład ucznia w opanowanie określonych umiejętności wyrażający się pilnością i dodatkową pracą. Ocena umiejętności jest formą motywacyjną do udziału w zajęciach wychowania fizycznego.

W każdym semestrze uczeń otrzymuje oceny ze zdobytych umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych objętych programem.

### **4. Wiadomości.**

Uczeń otrzymuje ocenę za opanowanie podstawowych wiadomości z zakresu kultury fizycznej:

- podstawowe przepisy gier zespołowych i zna konkurencje LA
- wymienia podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń
- zna zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych oraz sprzętu sportowego
- zna zasady prowadzenia rozgrzewki ogólnorozwojowej
- przy pomocy nauczyciela prowadzi rozgrzewkę specjalistyczną
- mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku
- demonstruje po 1 ćwiczeniu kształtujące wybrane cechy motoryczne
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu
- zna różne formy aktywnego wypoczynku

Opracował zespół nauczycieli wychowania fizycznego  
Szkoły Podstawowej w Wierchosławicach



**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY  
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 6A  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ W WIERZCHOSŁAWICACH  
W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

Przy ustalaniu oceny, osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego głównym wyznacznikiem będzie wysiłek wkładany przez ucznia, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć oraz czynny i aktywny w nich udział.

<b>DYSCYPLINA</b>	<b>DOPUSZCZAJĄCA</b>	<b>DOSTATECZNA</b>	<b>DOBRA</b>	<b>BARDZO DOBRA</b>	<b>CELUJĄCA</b>
<b>GIMNASTYKA</b>  <i>PRZEWRÓT W PRZÓD I TYŁ Z PRZYSIADU PODPARTEGO</i>	- zna technikę wykonania przewrotów, - potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN, - umie przetoczyć się przez materac	- potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN oraz podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, dotykając głowę materaca, wykonując przewrót przez bark, kończąc ćwiczenie na kolanach, - wykonuje pełną formę przewrotu z przysiadu podpartego z pomocą nauczyciela,	- samodzielnie wykonuje pełną formę przewrotów z przysiadu podpartego uginając NN, przy zakończeniu ćwiczenia pomaga sobie RR - dokonuje samooceny, analizuje braki techniczne, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela.	- umie wykonać poprawnie technicznie przewroty w przód i tył z przysiadu podpartego - zwraca uwagę na właściwe rozpoczęcie, zakończenie ćwiczenia oraz estetykę ruchu, - wymienia wszystkie elementy mające wpływ na poprawność	- umie wykonać poprawnie technicznie przewrót w przód przez przeszkodę,

<p><u>MINI-PIŁKA SIATKOWA</u></p>	<p>- umie zająć pozycję siatkarską na boisku, - zagrać piłkę sposobem dolnym z linii 5 m, - niewłaściwie uderza piłkę, - posiada słabą koordynację ruchową,</p>	<p>- zna ćwiczenia kształtujące zwinność</p> <p>- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność zagrywki, - wykonuje zagrywkę sposobem dolnym z pola zagrywki przekraczając linię końcową boiska,</p>	<p>- ma świadomość wpływu ćwiczeń gimnastycznych na kształtowanie prawidłowej postawy ciała.</p> <p>- wykonuje poprawnie zagrywkę sposobem dolnym z pola zagrywki, - potrafi wykonać zagrywkę tenisowej z linii 3 m - podejmuje próbę wykonania zagrywki tenisowej z pola zagrywki, - dokonuje samooceny zagrywki i analizuje braki techniczne,</p>	<p>wykonania ćwiczenia, - określa swoje słabe i mocne strony, wykonywanego ćwiczenia, - wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność zagrywki, - potrafi wykonać prawidłowo w wyznaczone miejsce zagrywkę sposobem dolnym z pola zagrywki, - wykonać poprawnie zagrywkę tenisowej z linii 4 m</p>	<p>- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,</p>
<p><u>PIŁKA NOŻNA</u>  <i>STRZAŁ NA BRAMKĘ PO PODANIU OD PARTNERA</i></p>	<p>- potrafi wykonać strzał na bramkę z miejsca po podaniu,</p>	<p>- umie wykonać strzał na bramkę z marszu po podaniu, - podczas wykonania strzału</p>	<p>- potrafi wykonać strzał na bramkę w truchcie po podaniu, wykonać podanie i przyjęcie piłki w</p>	<p>- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność</p>	<p>- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych,</p>

<p style="text-align: center;"><u>LEKKOATLETYKA</u></p> <p style="text-align: center;"><i>BIEG NA 50M Z STARTU NISKIEGO</i></p>	<p>- zna technikę wykonania strzału, - uczestniczyć w ćwiczeniach przygotowujących do strzałów,</p> <p>- potrafi zaznaczyć linię startu i linię mety, -potrafi wystartować na komendę,</p>	<p>ma problem z koordynacją RR i NN - nie panuje nad piłką,</p> <p>zna podstawowe pozycje startowe, -wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współćwiczących i pod kierunkiem nauczyciela, -wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym,</p>	<p>trudnie zakończone strzałem na bramkę, - podczas wykonania ćwiczenia ma problem z dokładnością podania i przyjęcia piłki,</p> <p>- samodzielnie wydaje komendę startową, - umie szybko zareagować na sygnał startowy -przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń,</p>	<p>przyjęcia i podania piłki - wykonuje skutecznie, prawidłowo, technicznie podania i przyjęcia piłki zakończone strzałem na bramkę, - umie stosować poznane elementy w grze - przestrzegać zasad fair play,</p> <p>- samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia, - eliminuje własne błędy, -odpowiednio stopniuje szybkość na odcinku biegowym, - bada i ocenia szybkość biegową</p>	<p>wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,</p> <p>- osiąga wysoki wynik – (jeden z trzech najlepszych w klasie),</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				na podstawie testu,	
<p><u>MINI- PIŁKA RĘCZNA</u></p> <p><i>RZUT PIŁKI DO BRAMKI PO PODANIU OD PARTNERA</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozróżnia rodzaje rzutów,</li> <li>- potrafi wykonać rzut do bramki z marszu po kozłowaniu,</li> <li>- ma problemy z koordynacją RR i NN, przekracza linię bramkową,</li> <li>- popełnia błąd kroków,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi wykonać łatwiejszy dla siebie rzut do bramki w marszu po podaniu, jednakże popełnia błąd kroków, przekracza linię bramkową,</li> <li>- ma problemy z opanowaniem piłki,</li> <li>- nieprawidłowa praca RR i NN,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność i skuteczność rzutu,</li> <li>- potrafi wykonać rzut do bramki w wysoku w truchcie po podaniu - zdarza się nieprawidłowe prowadzenie ręki z piłką,</li> <li>- potrafi korygować błędy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i skuteczność rzutu,</li> <li>- potrafi wykonać celny rzut w wysoku do bramki z każdej pozycji i w różnych sytuacjach po podaniu,</li> <li>- skoordynować pracę RR i NN,</li> <li>- wykorzystać swoje predyspozycje podczas rzutu,</li> <li>- respektować przepisy gry,</li> <li>- przestrzegać zasad fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,</li> </ul>
<p><u>MINI-KOSZYKÓWKA</u></p> <p><i>RZUT DO KOSZA Z BIEGU PO KOZŁOWANIU</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna technikę wykonania rzutu z dwutaktu,</li> <li>- przyjąć prawidłową</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonać podanie po kozłowaniu w marszu, zebrać piłkę trzymaną i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych,</li> </ul>

<p>(DWUTAKT Z PIŁKI TRZYMANEJ)</p>	<p>postawę i wykonać dwutakt z miejsca,</p>	<p>wykonać rzut z dwutaktu, popełnia błąd kroków - podczas wykonania kozłowania w biegu ma problem z koordynacją RR i NN,</p>	<p>dokładność i celność rzutu, - potrafi wykonać podanie po kozłowaniu w truchcie, zebrać piłkę utrzymaną i wykonać rzut z dwutaktu, zdarza się nieprawidłowa praca ręki - podczas kozłowania nie panuje nad piłką (skręt tułowia),</p>	<p>dokładność i celność rzutu, - umie wykonać rzut z dwutaktu po kozłowaniu, - dokonuje samooceny rzutu i pomaga w ocenie współcwiczącym,</p>	<p>wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,</p>
<p><u>GIMNASTYKA</u>  SKOK KUCZNY PRZEZ SKRZYNIĘ</p>	<p>- zna technikę wykonania skoku, - wykonać prawidłowe odbicie, - potrafi wymienić przynajmniej dwa ćwiczenia skocznościowe,</p>	<p>- prawidłowo układa RR na przyrządzie, - kontroluje ułożenie NN, - wykonać wyskok na 4 części skrzynię przy pomocy nauczyciela,</p>	<p>- wykonuje skok przez 4 cz. skrzyni po odbiciu od odskoczni z asekuracją nauczyciela, - zdarza mu się nieprawidłowo prowadzić NN w czasie ćwiczenia oraz ma problemy z utrzymaniem równowagi po zeskoku, - zna ćwiczenia kształtujące skoczność,</p>	<p>- wykonuje samodzielnie skok przez 4 cz. skrzyni po odbiciu od odskoczni, - dbać o estetykę wykonanego ćwiczenia, - samodzielnie koryguje swoje błędy, - ma świadomość wpływu ćwiczeń skocznościowych na poprawę jakości</p>	<p>- wykonuje skok przez 5 cz. Skrzyni z asekuracją nauczyciela,</p>

<p><u>LEKKOATLETYKA</u></p> <p><i>RZUT PIŁKĄ PALANTOWĄ</i></p> <p><u>LEKKOATLETYKA</u></p> <p><i>BIEG DŁUGI ZE STARTU WYSOKIEGO (TEST COOPERA) – WERSJA UPROSZCZONA 10 MIN.</i></p>	<p>- wykonuje ćwiczenia siłowe wg wskazówek nauczyciela -przyjmuje postawę ciała do rzutu , -odróżnia pojęcia: pchanie , rzut, -zachowuje zasady bezpieczeństwa,</p>	<p>- zna pojęcie siły oraz celowość stosowania ćwiczeń siłowych, - przygotowuje organizm do wysiłku wraz ze współćwiczącymi, - wykonuje rzuty na miarę swoich możliwości,</p> <p>- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 5 minuty),</p>	<p>- koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,</p> <p>- rozwija swoją siłę poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń siłowych, -przyjmuje prawidłową postawę do rzutu, co zagwarantuje uzyskanie odpowiedniej odległości, -dokonuje pomiaru rzutu,</p> <p>- pokonuje próbę marszem lub truchtem bez zatrzymania ale nie w całości,</p>	<p>wykonywanego ćwiczenia,</p> <p>- wykazuje się inwencją twórczą w doborze ćwiczeń siłowych, i samodzielnie prowadzi ćwiczenia, -przyjmuje prawidłową postawę do rzutów, eliminuje błędy, - dokonuje pomiaru, porównuje swój wynik,</p> <p>- pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymania,</p>	<p>- osiąga wysoki wynik – (jeden z trzech najlepszych w klasie),</p> <p>- pokonuje całą próbę truchtem bez zatrzymania,</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<u>TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</u>			- bierze udział w teście,	- zalicza wszystkie próby testu,	- osiąga jeden z trzech najwyższych wyników w klasie.
--------------------------------------	--	--	------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------------------------------

(KK)