

Wymagania dla klasy VIIa, 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

Nauczyciel: Agnieszka Radwańska

Uczeń otrzymuje jedną 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 doskonalili 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 PRZEWIDYWANA 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 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 przeciwwskazaniem 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 przeciwwskazań 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 osiągnięcie 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 7a
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.

DYSCYPLINA	DOPUSZCZAJĄCA	DOSTATECZNA	DOBRA	BARDZO DOBRA	CELUJĄCA
<p><u>GIMNASTYKA</u></p> <p><i>PRZEWRÓT W PRZÓD I W TYŁ Z RÓŻNYCH POZYCJI WYJŚCIOWYCH (UKŁAD GIMNASTYCZNY)</i></p>	<p>zna technikę wykonania przewrotów,</p> <p>- potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN</p>	<p>- potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN oraz podejmuje próbę wykonania ćwiczenia, dotykając głową materaca, wykonując przewrót przez bark, kończąc ćwiczenie na kolanach,</p>	<p>- samodzielnie wykonuje pełną formę przewrotów z przysiadu podpartego z niepełnym wyprostem NN, przy zakończeniu ćwiczenia pomaga sobie RR</p> <p>- dokonuje samooceny,</p>	<p>- potrafi wykonać poprawnie technicznie przewroty z różnych pozycji wyjściowych,</p> <p>- zwraca uwagę na właściwe rozpoczęcie, zakończenie ćwiczenia oraz estetykę płynność ruchu,</p>	<p>- potrafi wykonać poprawnie technicznie przewrót wprzód przez przeszkodę,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje pełną formę przewrotu z przysiadu podpartego - zna ćwiczenia kształtujące zwinność, 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje braki techniczne, - ma świadomość wpływu ćwiczeń gimnastycznych na kształtowanie prawidłowej postawy ciała, 	<ul style="list-style-type: none"> - określa swoje słabe i mocne strony, - ma świadomość wpływu ćwiczeń zwinnościowych na poprawę jakości wykonywanego ćwiczenia - dba o bezpieczeństwo swoje i innych, 	
<p style="text-align: center;"><u>PIŁKA SIATKOWA</u></p> <p style="text-align: center;">ZAGRYWKA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zająć pozycję siatkarską na boisku, - umie zagrać piłkę sposobem dolnym z linii 5 m, - posiada słabą koordynację ruchową, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność zagrywki, - umie zagrać piłkę sposobem dolnym z pola zagrywki, - koryguje błędy według wskazówek, 	<ul style="list-style-type: none"> - zagrywa piłkę sposobem górnym z linii 5 m, - potrafi wykonać zagrywkę dolną z pola zagrywki, - umie dokonać samooceny zagrywki i analizuje braki techniczne, - koryguje błędy według wskazówek, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić elementy mające wpływ na dokładność i celność zagrywki, - umie wykonać prawidłowo zagrywkę tenisową z 7m boiska - podejmuje próby wykonania kierowanej 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonać zagrywkę tenisową w wyznaczone pole gry,

				zagrywki tenisowej,	
<p><u>PIŁKA NOŻNA</u></p> <p><i>PRZYJĘCIE, PODANIE, PROWADZENIE PIŁKI</i></p>	<p>- zna technikę wykonania podania i przyjęcia piłki,</p> <p>- wykonuje przyjęcie i podanie piłki w miejscu,</p>	<p>- wykonuje przyjęcie i podanie piłki w marszu dogodniejszą dla siebie nogą,</p> <p>- ma problemy z koordynacją wzrokowo – ruchową,</p> <p>- niecelnie podaje piłkę do partnera oraz ma problem z opanowaniem piłki przyjmowanej(ods koczenie piłki od nogi),</p> <p>- podejmuje próbę wykonania przyjęcia i podania piłki w truchcie,</p>	<p>- wykonuje przyjęcie i podanie piłki w miejscu i w truchcie,</p> <p>- podczas wykonania ćwiczenia ma problem z dokładnością podania,</p> <p>- koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,</p>	<p>- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność przyjęcia i podania piłki</p> <p>- przyjmuje, prowadzi piłkę prawą i lewą nogą,</p> <p>- wykonuje skutecznie, prawidłowo, technicznie przyjęcia i podania piłki w różnych kierunkach i zmiennym tempie,</p>	<p>- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych,</p> <p>wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,</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>potrafi zaznaczyć linię startu i linię mety,</p> <p>-potrafi wystartować na komendę,</p>	<p>zna podstawowe pozycje startowe,</p> <p>-wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współćwiczących i pod kierunkiem nauczyciela,</p> <p>-wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym,</p>	<p>- samodzielnie wydaje komendę startową,</p> <p>- szybko zareagować na sygnał startowy</p> <p>-przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń,</p>	<p>- samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia,</p> <p>- eliminuje własne błędy,</p> <p>-odpowiednio stopniuje szybkość na odcinku biegowym,</p> <p>- bada i ocenia szybkość biegową na podstawie testu,</p>	<p>- opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących,</p> <p>- posiada prawidłową koordynację rąk i nóg,</p> <p>- osiąga wysoki wynik -ocenia się na podstawie testu (trzy najlepsze próby w klasie),</p>
<p style="text-align: center;"><u>PIŁKA SIATKOWA</u></p> <p style="text-align: center;"><i>PRZYJĘCIE PIŁKI PO ZAGRYWCE (DOLNEJ ,GÓRNEJ)</i></p> <p style="text-align: center;"><i>- W RAMACH FAKULTETU</i></p>	<p>- potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską,</p> <p>- umie odbić sposobem dolnym i górnym piłkę rzuconą przez współćwiczącego,</p>	<p>- umie odbić sposobem dolnym i górnym piłkę od współćwiczącego,</p> <p>- ma problemy z prawidłowym ułożeniem RR, NN,</p>	<p>- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność odbić piłki,</p> <p>- śledzi lot piłki tak aby prawidłowo</p>	<p>- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność odbić piłki,</p> <p>- odbija precyzyjnie i poprawnie piłkę</p>	<p>- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych,</p> <p>wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,</p>

		- ma trudności z koordynacją wzrokowo - ruchową	ustawić się do przyjęcia i odbicia piłki, - odbija piłkę indywidualnie i ze współwiczającym,	sposobem dolnym i górnym do partnera, - dokonuje samooceny odbić i pomaga w ocenie współwiczającym,	
<u>PIŁKA SIATKOWA</u> <i>WYSTAWA PIŁKI NAGRANEJ OD PARTNERA – W RAMACH FAKULTETU</i>	- potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską, - umie wystawić piłkę po własnym podrzucie,	- próbuje odbić piłkę nagrałą od partnera, ma problemy z wystawą, która umożliwi przebicie piłki,	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność wystawy piłki, - śledzi lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się do odbicia, - odbija piłkę wzdłuż siatki, lecz nie dokładnie (za krótka, za długo, zbyt daleko od siatki, za nisko),	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność wystawy piłki, - wystawia precyzyjnie i poprawnie piłkę nagrałą od partnera, - dokonuje samooceny odbić i pomaga w ocenie współwiczającego,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<u>KOSZYKÓWKA</u>	- zna technikę kozłowania piłki,	- wykonać kozłowanie w	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające	- wymienia	- w czasie gry wykazuje wysoki poziome

<p><i>KOZŁOWANIE ZE ZMIANĄ RYTMU, TEMPA I KIERUNKU BIEGU ZAKOŃCZONE RZUTEM PO ZATRZYMANIU Z PRAWEJ LUB LEWEJ STRONY KOSZA</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - zmienia tempo i kierunek piłki w marszu kozłowanie w marszu, - nie panuje nad piłką - popełnia błąd kroków 	<p>marszu ze zmianą ręki,</p> <ul style="list-style-type: none"> - podjąć próbę wykonania kozłowania w postawach niskich i wysokich, - podczas kozłowania w truchcie ma problem z koordynacją RR i NN, nie panuje nad piłką - nieprawidłowa praca RR, NN przy rzucie 	<p>wpływ na dokładność prowadzenia piłki,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać kozłowanie w postawach niskich i wysokich, - wykonać slalom z piłką w biegu prawą i lewą ręką dalszą od chorągiewki, - ma problemy z opanowaniem prowadzonej piłki, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela. - zdarzają się błędy w ułożeniu RR NN 	<p>wszystkie elementy mające wpływ na dokładność prowadzenia piłki,</p> <ul style="list-style-type: none"> - prowadzić piłkę prawą i lewą ręką poprawnie technicznie z omijaniem przeszkód – kozłować w zmiennym tempie i różnym kierunku - dokonuje samooceny kozłowania i pomaga w ocenie współwiczającym 	<p>umiejętności technicznych.</p> <p>Wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry.</p>
<p><u>PIŁKA RĘCZNA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia rodzaje rzutów, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać łatwiejszy dla siebie rzut do bramki w marszu 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia wszystkie elementy mające wpływ na 	<ul style="list-style-type: none"> - w czasie gry wykazuje wysoki poziom

<p><i>RZUT W WYSOKU PRZY OBRONIE STREFOWEJ</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać rzut do bramki z marszu po kozłowaniu, - ma problemy z koordynacją RR i NN, przekracza linię bramkową, - popełnia błąd kroków, 	<ul style="list-style-type: none"> po podaniu, jednakże popełnia błąd kroków, przekracza linię bramkową, - ma problemy z opanowaniem piłki, - nieprawidłowa praca RR i NN, 	<ul style="list-style-type: none"> dokładność i skuteczność rzutu, - potrafi wykonać rzut do bramki w wysoku w truchcie po podaniu nad obroną strefową - zdarza się nieprawidłowe prowadzenie ręki z piłką, - potrafi korygować błędy, 	<ul style="list-style-type: none"> dokładność i skuteczność rzutu, - potrafi wykonać celny rzut w wysoku do bramki z każdej pozycji i w różnych sytuacjach po podaniu, - skoordynować pracę RR i NN, - wykorzystać swoje predyspozycje podczas rzutu, - respektować przepisy gry, - przestrzegać zasad fair play, 	<ul style="list-style-type: none"> umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<p><u>GIMNASTYKA</u></p> <p><i>SKOK KUCZNY PRZEZ SKRZYNIĘ</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - zna technikę wykonania skoku, - potrafi wykonać prawidłowe odbicie, 	<ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo układa RR na przyrządzie, - kontroluje ułożenie NN, 	<ul style="list-style-type: none"> - umie wykonać skok przez skrzynię po odbiciu od odskoczni z asekuracją nauczyciela, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać skok przez skrzynię po odbiciu od odskoczni, 	

	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić przynajmniej dwa ćwiczenia skocznościowe, 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonać skok przez skrzynię przy asekuracji nauczyciela, 	<ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo układu RR na przyrządzie, NN ugięte - zna ćwiczenia kształtujące skoczność, 	<ul style="list-style-type: none"> - dbać o estetykę wykonanego ćwiczenia, - samodzielnie koryguje swoje błędy, - ma świadomość wpływu ćwiczeń skocznościowych na poprawę jakości wykonywanego ćwiczenia, 	
<p><u>LEKKOATLETYKA</u></p> <p><i>RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (PRÓBA SIŁY)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia siłowe wg wskazówek nauczyciela - przyjmuje postawę ciała do rzutu , - odróżnia pojęcia: pchanie , rzut, - zachowuje zasady bezpieczeństwa 	<ul style="list-style-type: none"> - zna pojęcie siły oraz celowość stosowania ćwiczeń siłowych, - przygotowuje organizm do wysiłku wraz ze współćwiczącymi, - wykonuje rzuty na miarę swoich możliwości, 	<ul style="list-style-type: none"> - rozwija swoją siłę poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń siłowych, -przyjmuje prawidłową postawę do rzutu, co zagwarantuje uzyskanie odpowiedniej odległości, - dokonuje pomiaru rzutu, 	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje się inwencją twórczą w doborze ćwiczeń siłowych, i samodzielnie prowadzi ćwiczenia, -przyjmuje prawidłową postawę do rzutów, eliminuje błędy, - dokonuje pomiaru , 	<ul style="list-style-type: none"> - opracowuje zestaw ćwiczeń siłowych, - samokontroluje poprawność rzutu, - osiąga wysoki wynik – (jeden z trzech najlepszych w klasie),

				porównuje swój wynik,	
<u>LEKKOATLETYKA</u> <i>BIEG DŁUGI ZE STARTU WYSOKIEGO – (TEST COOPERA – WERSJA UPROSZCZONA)</i>		- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 5 minuty),	- pokonuje próbę marszem lub truchtem bez zatrzymania ale nie w całości,	- pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymania,	- pokonuje całą próbę truchtem bez zatrzymania,
<u>ROZGRZEWKA</u>			- przygotowuje rozgrzewkę wg schematu nauczyciela, myli ćwiczenia do odpowiednich partii mięśniowych,	- przygotowuje rozgrzewkę w odpowiedniej kolejności, zna więcej niż jedno ćwiczenie na daną partię mięśniową,	- prowadzi rozgrzewkę przygotowaną przez siebie z przyborem,
<u>TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</u>			- bierze udział w teście,	- zalicza wszystkie próby testu,	- osiąga jeden z trzech najwyższych wyników w klasie,
<u>PŁYWANIE</u>	- podchodzi do próby,	- przepływa dwie długości na piersiach i	- przepływa dwie długości na piersiach i plecach	- wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie	- osiąga wysokie wyniki (trzy

<i>PRZEPLŹNIĘCIE ODCINKA NA PIERSIACH I PLECACH</i>		grzbiecie z zatrzymaniem, widoczne błędy w ułożeniu rąk na piersiach, brak oddychania, brak koordynacji NN i RR na grzbiecie,	bez zatrzymania, brak płynności ruchu, błędy techniczne przy oddychaniu,	płynięcia na piersiach i plecach, ma prawidłową pływalność ciała, prawidłowo oddycha,	najszybsze osoby z klasy).
---	--	--	--	---	-------------------------------