

Wymagania dla klasy VIIIa, 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 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 doskonali 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 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 8A
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
GIMNASTYKA UKŁAD GIMNASTYCZNY WG INWENCJI UCZNI	- samodzielnie próbuje opracować układ gimnastyczny, - podejmuje próbę wykonania, - potrafi wymienić przynajmniej dwa ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne,	prawidłowo wykonuje przynajmniej jedno z trzech ćwiczeń, - podejmuje próbę łączenia wybranych ćwiczeń w układ, - dba o bezpieczeństwo swoje i innych,	- prawidłowo wykonuje przynajmniej dwa z trzech ćwiczeń, - wykonuje poprawnie i płynnie część układu, - nie dba o estetykę wykonania układu, - zna ćwiczenia kształtujące, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	- wykonuje poprawnie i płynnie cały układ, - dbać o estetykę wykonywanych ćwiczeń, - samodzielnie koryguje swoje błędy, - ma świadomość wpływu ćwiczeń na poprawę jakości i estetyki,	- płynnie i estetycznie wykonać układ gimnastyczny zawierający stanie na RR,
PIŁKA SIATKOWA WYSTAWA PIŁKI WE FRAGMENTACH GRY	- umie zająć pozycję siatkarską na boisku, - próbuje odbić piłkę sposobem górnym i dolnym, posiada słabą	- śledzić lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się i skutecznie przyjąć pozycję do rozegrania,	- śledzić lot piłki i rozegrać ją poniżej górnej taśmy , - dokonuje samooceny wystawy i analizuje braki techniczne,	- przyjąć prawidłową pozycję i dokładnie wystawić oburącz górą nagrzaną od partnera,	- rozegrać piłkę z różnych stref boiska we fragmentach gry - przyjąć prawidłową pozycję i dokładnie

	koordynację ruchową,	-przyjąć sposobem dolnym piłkę rzuconą przez współwiczającego kierując ją do rozgrywającego,	- koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	- dokonuje samooceny wystawy i pomaga w ocenie współwiczającym,	wystawić oburącz w tył,
<p>PIŁKA NOŻNA</p> <p><i>PRZYJĘCIE, PODANIE, PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE STRZAŁEM NA BRAMKĘ</i></p>	- potrafi wykonać strzał na bramkę z miejsca, - zna technikę wykonania strzału	- umie wykonać strzał na bramkę z marszu, - podczas wykonania strzału ma problem z koordynacją RR i N,	- podczas wykonania strzału z biegu ma problem z koordynacją NN, skutecznością, - analizuje własną technikę przy pomocy nauczyciela,	- wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność strzału, - prowadzić piłkę prawą, lewą nogą poprawnie technicznie i umie wykonać celny strzał na bramkę, - dokonuje samooceny strzału i pomaga w ocenie współwiczającym,	- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<p>LEKKOATLETYKA</p> <p><i>BIEG NA 50M ZE STARTU NISKIEGO</i></p>	- potrafi zaznaczyć linię startu i linię mety, -potrafi wystartować na komendę,	zna podstawowe pozycje startowe, -wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współwiczających i pod kierunkiem nauczyciela, - wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym,	- samodzielnie wydaje komendę startową, - potrafi szybko zareagować na sygnał startowy - przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń ,	- samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia, - eliminuje własne błędy, -odpowiednio stopniuje szybkość na odcinku biegowym,	- osiąga wysoki wynik -ocenia się na podstawie testu (dwa najlepsze wyniki z klasy),

<p style="text-align: center;"><u>PIŁKA RĘCZNA</u></p> <p style="text-align: center;"><i>PODANIA I CHWYTY, PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE RZUTEM W WYSKOKU</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykonać chwyt piłki w miejscu, - wykonać kozłowanie w marszu ze zmianą ręki kozłującej, - ma problemy z koordynacją RR i NN, -uczestniczyć w ćwiczeniach przygotowujących do rzutów, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi przyjąć prawidłową pozycję do wykonania podania i chwytu, - wykonać kozłowanie w truchcie ze zmianą ręki kozłującej, - podać piłkę po kozłowaniu do współwiczającego, jednakże popełnia błąd kroków, - wykonać chwyt piłki w marszu od partnera, 	<ul style="list-style-type: none"> -potrafi wykonać chwyt i podania piłki sposobem górnym i półgórnym w ruchu, - wykonać celne podania piłki w biegu po kozłowaniu, - zdarza się nieprawidłowe prowadzenie ręki z piłką, 	<ul style="list-style-type: none"> - bada i ocenia szybkość biegową na podstawie testu, - wykonać celne podania i chwyt poruszając się po boisku w różnych kierunkach, zmiennym tempie, - skoordynować pracę RR i NN, - wykorzystać swoje predyspozycje, - stosować poznane elementy w grze, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać chwyt i podania piłki poprzedzone zwodem,
<p style="text-align: center;"><u>KOSZYKÓWKA</u></p> <p style="text-align: center;"><i>RZUT Z BIEGU – DWUTAKT PO KOZŁOWANIU</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - zna technikę wykonania rzutu z dwutaktu, - przyjąć prawidłową postawę i wykonać dwutakt z miejsca, 	<ul style="list-style-type: none"> - przyjąć prawidłową postawę i wykonać dwutakt z marszu, - podjąć próbę wykonania dwutaktu z marszu po kozłowaniu, -podczas wykonania dwutaktu z biegu ma problem z koordynacją RR i NN 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność i celność rzutu, - wykonać rzut z dwutaktu w truchcie po kozłowaniu, zdarza się zbyt wczesne lub późne wykonanie dwutakt - podczas wykonania 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność rzutu, - złapać piłkę i wykonać dwutakt zakończony rzutem do kosza w biegu, - wykonuje prawidłowo technicznie i celnie rzut z dwutaktu, - dokonuje samooceny rzutu 	<ul style="list-style-type: none"> - w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,

<p><u>GIMNASTYKA</u></p> <p>STANIE NA RR</p>		<ul style="list-style-type: none"> - zna technikę wykonania stania na RR, - próbuje wykonać prawidłowe odbicie, - potrafi wymienić przynajmniej dwa ćwiczenia wzmacniające siłę mm RR, 	<p>dwutaktu nie panuje nad piłką</p> <ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo układa RR, - kontroluje ułożenie NN, - umie wykonać stania na RR przy asekuracji nauczyciela wychodząc po szczeblach drabinki, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać stanie na RR przy asekuracji nauczyciela, - dbać o estetykę wykonanego ćwiczenia, - samodzielnie koryguje swoje błędy, - ma świadomość wpływu ćwiczeń kształtujących siłę RR na poprawę jakości wykonywanego ćwiczenia 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje stanie na RR z samoasekuracją,
<p><u>LEKKOATLETYKA</u></p> <p>RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ</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, porównuje swój wynik, 	<ul style="list-style-type: none"> - osiąga wysoki wynik -ocenia się na podstawie testu (dwa najlepsze wyniki z klasy),

<p><u>LEKKOATLETYKA</u></p> <p><i>BIEG DŁUGI ZE STARTU WYSOKIEGO (TEST COOPERA) – FORMA UPROSZCZONA</i></p> <p><u>PIŁKA SIATKOWA</u></p> <p><i>ZAGRYWKA TENISOWA (W RAMACH FAKULTETU)</i></p>	<p>- potrafi zająć pozycję siatkarską na boisku, - umie zagrać piłkę sposobem dolnym z linii końcowej, - posiada słabą koordynację ruchową,</p>	<p>- bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 6 minuty),</p> <p>- potrafi wymienić przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność zagrywki, - umie zagrać piłkę sposobem górnym z odległości 5m od linii środkowej, - koryguje błędy według wskazówek,</p>	<p>- pokonuje próbę marszem lub truchtem bez zatrzymania ale nie w całości,</p> <p>- zagrywa piłkę sposobem górnym z linii 7 m, - umie dokonać samooceny zagrywki i analizuje braki techniczne, - koryguje błędy według wskazówek,</p>	<p>- pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymania,</p> <p>- umie wykonać zagrywkę tenisową zza linii końcowej boiska, - potrafi wymienić elementy mające wpływ na dokładność i celność zagrywki,</p>	<p>- pokonuje całą próbę truchtem bez zatrzymania,</p> <p>- wykonuje poprawnie zagrywkę tenisową w trakcie gry, celowaną,</p>
<p><u>PIŁKA SIATKOWA</u></p> <p><i>ZBICIE PIŁKI (W RAMACH FAKULTETU)</i></p>		<p>- umie ustawić się w odpowiednim miejscu do ataku, - wykonać odpowiednie dojsście do ataku i wyskok,</p>	<p>- umie zaatakować piłkę jedną ręką trzymaną przez nauczyciela,</p>	<p>- potrafi wykonać atak piłki wystawionej przez rozgrywającego, - prawidłowo ląduje, - nie popełnia błędów siatki,</p>	<p>- wykazuje się umiejętnością wykonania ataku w trakcie gry, - potrafi skierować atak w odpowiednie miejsce na boisku,</p>

<p><u>ROZGRZEWKA</u></p>			<ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje rozgrzewkę wg schematu nauczyciela, myli ćwiczenia do odpowiednich partii mięśniowych, 	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje rozgrzewkę w odpowiedniej kolejności, zna więcej niż jedno ćwiczenie na daną partię mięśniową, 	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzi rozgrzewkę przygotowaną przez siebie,
<p><u>TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</u></p> <p><u>PŁYWANIE</u></p> <p><i>PRZEPLYNIĘCIE ODCINKA NA PIERSIACH I PLECACH</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> - podchodzi do próby, 	<ul style="list-style-type: none"> - bierze udział w teście, - przepływa dwie długości na piersiach i grzbiecie z zatrzymaniem, widoczne błędy w ułożeniu rąk na piersiach, brak oddychania, brak koordynacji NN i RR na grzbiecie, 	<ul style="list-style-type: none"> - zalicza wszystkie próby testu, - przepływa dwie długości na piersiach i plecach bez zatrzymania, mogą pojawić się błędy techniczne przy oddychaniu, 	<ul style="list-style-type: none"> - osiąga jeden z dwóch najwyższych wyników w klasie, - wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie płynięcia na piersiach i plecach, ma prawidłową pływalność ciała, prawidłowo oddycha,