

Wychowanie fizyczne

Klasa 8b

Rok szkolny 2024/2025

Katarzyna Kacer

Wymagania dla klasy VIIIb, jakie należy spełnić aby uzyskać poszczególne stopnie oceny śródrocznej i końcową ocenę klasyfikacyjną z wychowania fizycznego w roku szkolnym 2024/2025 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 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 2024/2025

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,
- osiągnięcie przez uczniów wysokiego poziomu sprawności fizycznej,
- ukształtowanie dojrzałej osobowości uczniów, ukierunkowanej na osiągnięcie 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 nierysujących podłogi/ jasnych spodach – nie mogą być to tzw. platformy), buty powinny być przyczepne (podeszwa umożliwiające optymalne hamowanie, zmianę kierunku biegu),
- 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 przeciwskazań 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 miesiąc, 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

Ocenię podlega sprawność motoryczna zgodna z indywidualnymi predyspozycjami i możliwościami ucznia. Ocenię 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 ocenię za uzyskany wynik (czas, odległość) podczas danego sprawdzianu. Uczeń samodzielnie ocenię 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 ocenię 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 ocenię 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. Ocenię 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 Wierzchosławicach

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 8B
SZKOŁY PODSTAWOWEJ W WIERZCHOSŁAWICACH
W ROKU SZKOLNYM 2024/2025**

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 koordynację ruchową,	- śledzić lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się i skutecznie przyjąć pozycję do rozegrania, -przyjąć sposobem dolnym piłkę rzuconą przez współćwiczącego	- śledzić lot piłki i rozegrać ją poniżej górnej taśmy , - dokonuje samooceny wystawy i analizuje braki techniczne, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,	- przyjąć prawidłową pozycję i dokładnie wystawić oburącz górą nagrań od partnera, - dokonuje samooceny wystawy i pomaga	- rozegrać piłkę z różnych stref boiska we fragmentach gry - przyjąć prawidłową pozycję i dokładnie wystawić oburącz w tył,

<p><u>PIŁKA NOŻNA</u></p> <p><i>PRZYJĘCIE, PODANIE, PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE STRZAŁEM NA BRAMKĘ</i></p>	<p>- potrafi wykonać strzał na bramkę z miejsca, - zna technikę wykonania strzału</p>	<p>kierując ją do rozgrywającego,</p> <p>- umie wykonać strzał na bramkę z marszu, - podczas wykonania strzału ma problem z koordynacją RR i N,</p>	<p>- podczas wykonania strzału z biegu ma problem z koordynacją NN, skutecznością, - analizuje własną technikę przy pomocy nauczyciela,</p>	<p>w ocenie współwiczającym,</p> <p>- 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,</p>	<p>- w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych, wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,</p>
<p><u>LEKKOATLETYKA</u></p> <p><i>BIEG NA 50M ZE STARTU NISKIEGO</i></p>	<p>- potrafi zaznaczyć linię startu i linię mety, -potrafi wystartować na komendę,</p>	<p>zna podstawowe pozycje startowe, -wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współwiczających i pod kierunkiem nauczyciela, - wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym,</p>	<p>- samodzielnie wydaje komendę startową, - potrafi szybko zareagować na sygnał startowy - przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń ,</p>	<p>- samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia, - eliminuje własne błędy, -odpowiednio stopniuje szybkość na odcinku biegowym, - bada i ocenia szybkość biegową na podstawie testu,</p>	<p>- osiąga wysoki wynik -ocenia się na podstawie testu (dwa najlepsze wyniki z klasy),</p>
<p><u>PIŁKA RĘCZNA</u></p>	<p>- wykonać chwyt piłki w miejscu,</p>	<p>- potrafi przyjąć prawidłową pozycję</p>	<p>-potrafi wykonać chwyt i podania</p>	<p>- wykonać celne podania i chwyt</p>	<p>- potrafi wykonać chwyt i podania</p>

<p><i>PODANIA I CHWYTY, PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE RZUTEM W WYSOKU</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykonać kozłowanie w marszu ze zmianą ręki kozłującej, - ma problemy z koordynacją RR i NN, -uczestniczyć w ćwiczeniach przygotowujących do rzutów, 	<p>do wykonania podania i chwytu,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać kozłowanie w truchcie ze zmianą ręki kozłującej, - podać piłkę po kozłowaniu do współwiczącego, jednakże popełnia błąd kroków, - wykonać chwyt piłki w marszu od partnera, 	<p>piłki sposobem górnym i półgórnym w ruchu,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać celne podania piłki w biegu po kozłowaniu, - zdarza się nieprawidłowe prowadzenie ręki z piłką, 	<p>poruszając się po boisku w różnych kierunkach,</p> <ul style="list-style-type: none"> - skoordynować pracę RR i NN, - wykorzystać swoje predyspozycje, - stosować poznane elementy w grze, 	<p>piłki poprzedzone zwodem,</p>
<p><u>KOSZYKÓWKA</u></p> <p><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 dwutaktu - podczas wykonania dwutaktu nie panuje nad piłką 	<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><i>STANIE NA RR</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> - zna technikę wykonania stania na RR, 	<ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo układu RR, - kontroluje ułożenie NN, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać stanie na RR przy asekuracji nauczyciela, 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje stanie na RR z samoasekuracją,

		<ul style="list-style-type: none"> - próbuje wykonać prawidłowe odbicie, - potrafi wymienić przynajmniej dwa ćwiczenia wzmacniające siłę mm RR, 	<ul style="list-style-type: none"> - umie wykonać stania na RR przy asekuracji nauczyciela wychodząc po szczeblach drabinki, 	<ul style="list-style-type: none"> - dbać o estetykę wykonanego ćwiczenia, - samodzielnie koryguje swoje błędy, - ma świadomość wpływu ćwiczeń kształtujących siłę RR na poprawę jakości wykonywanego ćwiczenia 	
<p><u>LEKKOATLETYKA</u></p> <p><i>RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ</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, 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</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> - bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub marszem więcej niż 6 minuty), 	<ul style="list-style-type: none"> - pokonuje próbę marszem lub truchtem bez zatrzymania ale nie w całości, 	<ul style="list-style-type: none"> - pokonuje całą próbę marszem, bądź truchtem bez zatrzymania, 	<ul style="list-style-type: none"> - pokonuje całą próbę truchtem bez zatrzymania,

<p>(TEST COOPERA) – FORMA UPROSZCZONA</p> <p><u>PIŁKA SIATKOWA</u></p> <p>ZAGRYWKA TENISOWA (W RAMACH FAKULTETU)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zająć pozycję siatkarską na boisku, - umie zagrać piłkę sposobem dolnym z linii końcowej, - posiada słabą koordynację ruchową, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - zagrywa piłkę sposobem górnym z linii 7 m, - umie dokonać samooceny zagrywki i analizuje braki techniczne, - koryguje błędy według wskazówek, 	<ul style="list-style-type: none"> - umie wykonać zagrywkę tenisową zza linii końcowej boiska, - potrafi wymienić elementy mające wpływ na dokładność i celność zagrywki, 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje poprawnie zagrywkę tenisową w trakcie gry, celowaną,
<p><u>PIŁKA SIATKOWA</u> ZBICIE PIŁKI (W RAMACH FAKULTETU)</p> <p><u>ROZGRZEWKĄ</u></p>		<ul style="list-style-type: none"> - umie ustawić się w odpowiednim miejscu do ataku, - wykonać odpowiednie dojsście do ataku i wyskok, 	<ul style="list-style-type: none"> - umie zaatakować piłkę jedną ręką trzymaną przez nauczyciela, - przygotowuje rozgrzewkę wg schematu nauczyciela, myli ćwiczenia do odpowiednich 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać atak piłki wystawionej przez rozgrywającego, - prawidłowo ląduje, - nie popełnia błędów siatki, - przygotowuje rozgrzewkę w odpowiedniej kolejności, zna więcej niż jedno ćwiczenie na daną partię mięśniową, 	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje się umiejętnością wykonania ataku w trakcie gry, - potrafi skierować atak w odpowiednie miejsce na boisku, - prowadzi rozgrzewkę przygotowaną przez siebie,

<p><u>TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</u></p> <p><u>PŁYWANIE W RAMACH FAKULTETU</u></p> <p><i>PRZEPLYNIĘCIE ODCINKA NA PIERSIACH I PLECACH</i></p>		<p>- podchodzi do próby,</p>	<p>partii mięśniowych,</p> <p>- bierze udział w teście,</p> <p>- 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,</p>	<p>- zalicza wszystkie próby testu,</p> <p>- przepływa dwie długości na piersiach i plecach bez zatrzymania, mogą pojawić się błędy techniczne przy oddychaniu,</p>	<p>- wykonuje swobodne ruchy NN i RR w trakcie pływnięcia na piersiach i plecach, ma prawidłową pływalność ciała, prawidłowo oddycha,</p>
--	--	------------------------------	---	---	---

KK