

Wychowanie fizyczne

Rok szkolny 2024/2025

Agnieszka Radwańska

Wymagania dla klasy Va, jakie należy spełnić aby uzyskać poszczególne stopnie oceny śródrocznej i rocznej 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

Nauczyciel: Agnieszka Radwańska

Uczeń otrzymuje jedna ocenę z zajęć wychowania fizycznego (w skład tej oceny zalicza się oceny bieżące 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,
- 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.
- b) posiadać na zajęciach strój sportowy na zmianę (biała koszulka, spodenki, getry, spodnie dresowe) oraz obuwie sportowe (trampki, tenisówki, halówki, adidas na nierysujących podłogi spodach – nie mogą być to tzw. platformy), buty powinny być przyczepne (podeszwa umożliwia optymalne hamowanie, zmianę kierunku biegu),
- c) spiąć włosy, jeśli długość na to pozwala,
- d) 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).
- e) 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 1 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

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 Wierzchosławicach

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY 5A
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 LEŻENIE PRZEWROTNE, PRZERZUTNE, PODPÓR LEŻĄC TYŁEM -MOSTEK	- zna technikę wykonania podporu tyłem leżąc łukiem, - potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN -podejmuje próbę wykonania leżenia przewrotnego,	- potrafi prawidłowo ułożyć RR i NN oraz podejmuje próbę uniesienia tułowia, - wykonuje leżenie przewrotne, jednak ma ugięte nogi oraz ma trudność z przejściem do leżenia przerzutnego,	- unosi tułów z niepełnym wyprostem RR i NN, brakiem odchylenia głowy w tył, - dokonuje samooceny, analizuje braki techniczne, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela. - ma świadomość wpływu ćwiczeń gimnastycznych na kształtowanie prawidłowej postawy ciała,	- potrafi wykonać „mostek” z leżenia tyłem poprawnie technicznie, - wykonać poprawnie leżenie przewrotne i przerzutne - określa swoje słabe i mocne strony, - ma świadomość wpływu ćwiczeń gibkościowych na poprawę jakości wykonywanego ćwiczenia,	- potrafi wykonać mostek ze stania z asekuracją nauczyciela,
<u>MINI-PIŁKA SIATKOWA</u>	- potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską	- potrafi odbić sposobem górnym	- wymienia przynajmniej dwa elementy mające	wymienia wszystkie elementy mające wpływ na	- w czasie gry wykazuje wysoki poziom

<p><i>ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM</i></p>	<p>do odbić sposobem górnym, - odbić sposobem górnym piłkę rzuconą przez współwiczającego, - nie panuje nad piłką,</p>	<p>piłkę od współwiczającego, - ma problemy z prawidłowym ułożeniem RR i pracą NN, - ma trudności z koordynacją wzrokowo – ruchową,</p>	<p>wpływ na dokładność odbić piłki, - śledzić lot piłki tak aby prawidłowo ustawić się do przyjęcia i odbicia piłki, - odbija piłkę do współwiczającego zbyt nisko nieprawidłowo pracuje NN i RR - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,</p>	<p>dokładność odbić piłki, - odbija poprawnie piłkę sposobem górnym do partnera, - prawidłowa koordynacja wzrokowo – ruchowa, - dokonuje samooceny odbić i pomaga w ocenie współwiczającym,</p>	<p>umiejętności technicznych. Wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,</p>
<p><u>GIMNASTYKA</u> <i>PRZEWROT W TYŁ Z PRZYSIADU PODPARTEGO</i></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>- wykonuje pełną formę przewrotu w tył z przysiadu podpartego z asekuracją nauczyciela, - podejmuje próbę samodzielnego wykonania przewrotu w tył z przysiadu podpartego, - podczas ćwiczenia ugina NN, kończy na kolanach, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,</p>	<p>- wykonuje pełną formę przewrotu w tył z przysiadu podpartego z pomocą nauczyciela, - podejmuje próbę samodzielnego wykonania przewrotu w tył z przysiadu podpartego, - podczas ćwiczenia ugina NN, kończy na kolanach, - koryguje błędy według wskazówek nauczyciela,</p>	<p>- wykonuje poprawnie technicznie przewrót w tył z przysiadu podpartego, - zwraca uwagę na właściwe rozpoczęcie, zakończenie ćwiczenia oraz estetykę ruchu, - wymienia wszystkie elementy mające wpływ na poprawność wykonania ćwiczenia,</p>	<p>- wykonuje poprawnie technicznie przewrót w tył ze stania o NN prostych do rozkroku,</p>

<p><u>PIŁKA NOŻNA</u></p> <p><i>PROWADZENIE PIŁKI ZAKOŃCZONE STRZAŁEM NA BRAMKĘ</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - próbuje wykonać strzał na bramkę z miejsca, - zna technikę wykonania strzału, 	<ul style="list-style-type: none"> - podczas wykonania strzału ma problem z koordynacją RR i NN, 	<ul style="list-style-type: none"> - podczas wykonania strzału z marszu ma problem z koordynacją NN, skutecznością, 	<ul style="list-style-type: none"> - dba o bezpieczeństwo swoje i innych, - wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność i celność strzału, - prowadzi piłkę prawą i lewą nogą poprawnie technicznie i wykonuje celny strzał na bramkę, - dokonuje samooceny strzału i pomaga w ocenie współwiczającym, 	<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>LEKKAATLETYKA</u></p> <p><i>RZUT PIŁKĄ PALANTOWĄ</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 współwiczającymi, - 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 jeden z trzech najwyższych wyników w klasie,
<p><u>MINI-PIŁKA RĘCZNA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykonać chwyt piłki w miejscu, 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi przyjąć prawidłową pozycję 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykonać chwyt i podania piłki sposobem 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje celne podania i chwyt poruszając się po 	<ul style="list-style-type: none"> - w czasie gry wykazuje wysoki poziome

<p><i>PODANIA I CHWYTY, PROWADZENIE PIŁKI</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - próbuje wykonać kozłowanie w marszu ze zmianą ręki kozłującej, - ma problemy z koordynacją RR i NN, 	<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 współwiczającego, jednakże popełnia błąd kroków, - wykonać chwyt piłki w marszu od partnera, 	<p>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>boisku w różnych kierunkach, zmiennym tempie,</p> <ul style="list-style-type: none"> - umie skoordynować pracę RR i NN, - wykorzystać swoje predyspozycje, - stosować poznane elementy w grze, 	<p>umiejętności technicznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry,
<p><u>MINI-KOSZYKÓWKA</u></p> <p><i>KOZŁOWANIE PIŁKI ZAKOŃCZONE RZUTEM NA KOSZ PO ZATRZYMANIU</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - zna technikę wykonania rzutu do kosza, - przyjąć prawidłową postawę i wykonać zatrzymanie na jedno lub dwa tempa - nie panuje nad piłką podczas kozłowania, - ma problemy z koordynacją RR i NN, -uczestniczyć w ćwiczeniach przygotowujących do rzutów. 	<ul style="list-style-type: none"> - próbuje prowadzić piłkę w marszu, wykonać zatrzymanie na jedno lub dwa tempa zakończone łatwiejszym dla siebie rzutem do kosza, - podczas wykonania ćwiczenia ma problem z koordynacją wzrokowo – ruchową, - nie panuje nad piłką, nieprawidłowo pracuje RR i NN. 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przynajmniej dwa elementy mające wpływ na dokładność prowadzenia piłki, - wykonuje kozłowanie w truchcie zakończone łatwiejszym dla siebie zatrzymaniem i potrafi oddać rzutem na kosz, - ma problemy z opanowaniem w/w ćwiczenia w truchcie, 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia wszystkie elementy mające wpływ na dokładność kozłowania i celność rzutu, - prowadzić piłkę prawą i lewą ręką poprawnie technicznie. – umie zatrzymać się na jedno lub dwa tempa i wykonać rzut do kosza - umie „patrzeć na piłkę”, panuje nad nią, - dokonuje samooceny kozłowania i 	<p>w czasie gry wykazuje wysoki poziome umiejętności technicznych. wyróżnia się na tle klasy stosując wysoki poziom gry</p>

<p><u>GIMNASTYKA</u></p> <p><i>SKOK KUCZNY PRZEZ 3 CZĘŚCI SKRZYNI</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - zna technikę wykonania skoku, - próbuje wykonać prawidłowe odbicie, - potrafi wymienić przynajmniej dwa ćwiczenia skocznościowe. 	<p>prawidłowo układa RR na przyrządzie,</p> <ul style="list-style-type: none"> - kontroluje ułożenie NN, - próbuje wykonać skok przez skrzynię z asekuracją nauczyciela, 	<p>potrafi wykonać skok przez skrzynię po odbiciu od odskoczni z asekuracją nauczyciela,</p> <ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo układa RR na przyrządzie, NN ugięte, zatrzymuje się na skrzyni 	<p>pomaga w ocenie współwiczającym</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonać skok przez skrzynię po odbiciu od odskoczni, - dbać o estetykę wykonanego ćwiczenia, - samodzielnie koryguje swoje błędy, 	
<p><u>LEKKOATLETYKA</u></p> <p><i>BIEG NA 50M ZE STARTU WYSOKIEGO</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zaznaczyć linię startu i linię mety, -potrafi wystartować na komendę, 	<ul style="list-style-type: none"> - zna podstawowe pozycje startowe, -wykonuje ćwiczenia kształtujące przy udziale współwiczających i pod kierunkiem nauczyciela, -wykazuje się umiejętnością biegu na odcinku startowym, 	<ul style="list-style-type: none"> - samodzielnie wydaje komendę startową, - potrafi szybko zareagować na sygnał startowy -przygotowuje organizm do wysiłku przez odpowiedni dobór ćwiczeń , 	<p>samodzielnie przygotowuje organizm do wysiłku stosując odpowiednie ćwiczenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> - eliminuje własne błędy, -odpowiednio stopniuje szybkość na odcinku biegowym, - bada i ocenia szybkość biegową na podstawie testu, 	<ul style="list-style-type: none"> - osiąga wysoki wynik (jeden z trzech najlepszych w klasie) -ocenia się na podstawie testu,
<p><u>LEKKOATLETYKA</u></p>		<ul style="list-style-type: none"> - bierze udział w próbie (nie zalicza truchtem lub 	<ul style="list-style-type: none"> - pokonuje próbę marszem lub truchtem bez 	<ul style="list-style-type: none"> - pokonuje całą próbę marszem, 	<ul style="list-style-type: none"> - pokonuje całą próbę truchtem bez zatrzymania,

<p><i>BIEG DŁUGI ZE STARTU WYSOKIEGO – TEST COOPERA – FORMA UPROSZCZONA – 8 MIN. - MARSZOBIEG</i></p> <p><u>TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ</u></p>		<p>marszem więcej niż 4 minuty),</p>	<p>zatrzymania ale nie w całości,</p> <p>- bierze udział w teście,</p>	<p>bądź truchtem bez zatrzymania,</p> <p>- zalicza wszystkie próby testu,</p>	
---	--	--	--	---	--