

WYMAGANIA EDUKACYJNE i KRYTERIA OCENIANIA W KLASIE VI Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W ROKU SZKOLNYM 2024/2025

I. Cele kształcenia i wychowania fizycznego:

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
2. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
3. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
4. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.

II. Treści kształcenia ujęte zostały w formie wymagań szczegółowych i odnoszą się do czterech bloków tematycznych: □

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna – diagnozowanie i interpretowanie rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej służy do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. □
2. Aktywność fizyczna – obejmuje treści indywidualnych i zespołowych form aktywności fizycznej. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. □
3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej- treści związane z organizacją bezpieczeństwa organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.
4. Edukacja zdrowotna- treści obejmują zagadnienia zdrowia i jego diagnozowania w szerokim aspekcie przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym.

Kompetencje społeczne:

Uczeń:

1. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
2. pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
3. wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
4. wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
5. omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
6. identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
7. wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
8. wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;

III. Ogólne kryteria na poszczególne stopnie śródroczne i roczne z wychowania fizycznego.

1. Stopień celujący otrzymuje uczeń, który:

- Uczeń osiąga idealne wyniki w próbach zdolności koordynacyjno kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest bardzo wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje bardzo wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje się do samo usprawniania
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami. Chętnie pomaga innym uczniom

- Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 95% lekcji wychowania fizycznego

2. Stopień bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno - kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest bardzo wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje się do samo usprawniania.
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami. Chętnie pomaga innym uczniom
- Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego

3. Stopień dobry uzyskuje uczeń, który: Uczeń całkowicie wywiązuje się ze wszystkich zadań zawartych w co najmniej dwóch z poniższych wymagań

- Uczeń osiąga dobre wyniki w próbach zdolności koordynacyjno - kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest wysoki. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje wysoki poziom wiedzy. Aktywizuje się do samo usprawniania.
- Uczeń jest bardzo zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest wzorem dla innych uczniów. Stara się być kreatywny podczas lekcji, dzieli się swoimi ciekawymi pomysłami z innymi uczniami. Chętnie pomaga innym uczniom
- Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego

4. **Stopień dostateczny** otrzymuje uczeń, który: Uczeń całkowicie wywiązuje się ze wszystkich zadań zawartych w co najmniej jednym z poniższych wymaganiach.

- Uczeń osiąga dostateczne wyniki w próbach zdolności koordynacyjno kondycyjnych, wykazuje stały postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest dostateczny. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje średni poziom wiedzy. Aktywizuje się do samo usprawniania.
- Uczeń jest średnio zaangażowany w lekcje. Przestrzega regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest średni w porównaniu z innymi uczniami. Stara się być kreatywny podczas lekcji. Chętnie pomaga innym uczniom
- Uczeń jest punktualny i uczestniczył w minimum 75% lekcji wychowania fizycznego

5. **Stopień dopuszczający** otrzymuje uczeń, który: Uczeń minimalnie wywiązuje się z pojedynczych zadań zawartych w poniższych wymaganiach.

- Uczeń osiąga pozytywne wyniki w próbach zdolności koordynacyjno - kondycyjnych, wykazuje jakikolwiek postęp w usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest podstawowy. Uczeń stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje podstawowy poziom wiedzy.
- Uczeń nie jest zaangażowany w lekcje. Nie respektuje regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest podstawowy. Wybiórczo realizuje postawione zadania podczas lekcji.
- Uczeń uczestniczył w minimum 50% lekcji wychowania fizycznego

6. **Stopień niedostateczny** otrzymuje uczeń, który: Uczeń nie wywiązuje się z żadnych zadań zawartych w poniższych wymaganiach.

- Uczeń osiąga pozytywne wyniki w próbach zdolności koordynacyjno kondycyjnych, wykazuje jakikolwiek postęp w

usprawnianiu. Poziom opanowania umiejętności technicznych i taktycznych jest poniżej podstawowego.

- Uczeń nie stosuje poznane umiejętności w praktycznym działaniu. Prezentuje niższy niż podstawowy poziom wiedzy.
- Uczeń nie jest zaangażowany w lekcje. Nie respektuje regulaminów, jego postawa sportowa i zdrowy styl życia jest poniżej podstawowego. Wybiórczo realizuje postawione zadania podczas lekcji.
- Uczeń uczestniczył w minimum 50% lekcji wychowania fizycznego

IV . Sposoby oceniania (zasady ustalania ocen bieżących i końcowych)

Obszary aktywności podlegające ocenie:

1. Postawa

Ocenie podlega:

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,
- pomoc słabszym w trudnych sytuacjach,
- przestrzeganie zasad czystej gry oraz fair play,
- postawa zawodnika kontrola własnych negatywnych i pozytywnych emocji,
- kulturalne kibicowanie.

2. Aktywność

Ocenie podlega:

- wysiłek wkładany przez ucznia w usprawnianie się,
- udział w organizację lekcji / przygotowanie miejsca zajęć ruchowych, przeprowadzenie
- rozgrzewki, inwencja w organizowaniu gier i zabaw oraz w doborze ćwiczeń.

3. Wiadomości

Ocenie podlegają:

- wiadomości związane z zasadami funkcjonowania, regeneracji sił, czynnym odpoczynkiem,
- wiadomości związane z postawą ciała
- wiadomości związane z kształtowaniem i oceną sprawności oraz zdrowia,

- wiadomości dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych.

4. Umiejętności

Ocenie podlega;

- umiejętność działania na rzecz zdrowia. Podnoszenia sprawności fizycznej,
- umiejętności kształtujące i korygujące postawę ciała,
- umiejętności utylitarne,
- umiejętności organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych
- umiejętności bycia widzem i kibicem.

5. Sprawność fizyczna

Ocenie podlega:

- dbałość o zdrowie, higienę i kondycje oraz prawidłową postawę ciała,
- samokontrola i samoocena sprawności,
- poziom i postęp sprawności fizycznej.

V.Narzędzia oceniania:

Oceny bieżące uczeń może otrzymać za:

- poziom sprawności fizycznej

- a) poziom postępu kształtowania zdolności kondycyjno-koordynacyjnych (siła, szybkość, wytrzymałość, moc, zwinność, zręczność)
- b) poziom umiejętności ruchowych (testy umiejętności, sprawdziany okresowe)
- c) wiadomości (zasady bezpieczeństwa, asekuracji, regulaminy gier, higiena wysiłku fizycznego)
- d) umiejętności samousprawniania

- postawa ucznia - zaangażowanie, przygotowanie do zajęć

- procentowy udział w zajęciach

- udział w zawodach

VI. Kryteria oceniania na poszczególne stopnie:

Klasa IV-VIII

Dział/treści:

Uczeń otrzymuje:

| Stopień dopuszczający, gdy: | Stopień dostateczny, gdy: | Stopień dobry, gdy: | Stopień bardzo dobry, gdy: | Stopień celujący, gdy: |
|--|---|---|---|---|
| Gimnastyka | | | | |
| <p>1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. - Błędy: a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.)Złe ułożenie rąk c.)Przewrót na głowie d.)Uderzenie biodrami o podłoże e.)Brak wyprost w kolanach f.)Brak złączenia nóg g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia h.)Brak płynności Uczeń popełnia błędy: e, h, g, f, d, c, b</p> | <p>1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. - Błędy: a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.)Złe ułożenie rąk c.)Przewrót na głowie d.)Uderzenie biodrami o podłoże e.)Brak wyprost w kolanach f.)Brak złączenia nóg g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia h.)Brak płynności Uczeń popełnia błędy: e, h, g, f, d, c</p> | <p>1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. - Błędy: a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.)Złe ułożenie rąk c.)Przewrót na głowie d.)Uderzenie biodrami o podłoże e.)Brak wyprost w kolanach f.)Brak złączenia nóg g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia h.)Brak płynności Uczeń popełnia błędy: e, h, g, f</p> | <p>1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. - Błędy: a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.)Złe ułożenie rąk c.)Przewrót na głowie d.)Uderzenie biodrami o podłoże e.)Brak wyprost w kolanach f.)Brak złączenia nóg g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia h.)Brak płynności Uczeń popełnia błędy: e, h</p> | <p>1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego. - Błędy: a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.)Złe ułożenie rąk c.)Przewrót na głowie d.)Uderzenie biodrami o podłoże e.)Brak wyprost w kolanach f.)Brak złączenia nóg g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia h.)Brak płynności Uczeń popełnia błędy: ----</p> |
| <p>2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni. - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce</p> | <p>2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni. - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia</p> | <p>2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni. - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia</p> | <p>2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni. - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia</p> | <p>2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni. - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| e.) Złe lądowania Uczeń popełnia błędy: d, c, e, b | ciężaru ciała na ręce e.) Złe lądowania Uczeń popełnia błędy: d, c, e | ciężaru ciała na ręce e.) Złe lądowania Uczeń popełnia błędy: d, c | ciężaru ciała na ręce e.) Złe lądowania Uczeń popełnia błędy: d | Uczeń popełnia błędy: ---- |
| 3. Skok przez kozła - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce e.) Złe lądowanie Uczeń popełnia błędy: d, c, e, b | 3. Skok przez kozła - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce e.) Złe lądowanie Uczeń popełnia błędy: d, c, e | 3. Skok przez kozła - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce e.) Złe lądowanie Uczeń popełnia błędy: d, c | 3. Skok przez kozła - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce e.) Złe lądowanie Uczeń popełnia błędy: d | 3. Skok przez kozła - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe odbicie c.) Brak wysokiego uniesienia bioder d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce e.) Złe lądowanie Uczeń popełnia błędy: ---- |
| 4. Stanie na rękach z pozycji niskiej - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Brak zamachu c.) Złe ustawienie rąk na materacu d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia Uczeń popełnia błędy: e, b, c, d | 4. Stanie na rękach z pozycji niskiej - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Brak zamachu c.) Złe ustawienie rąk na materacu d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastyczne e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia Uczeń popełnia błędy: e, a, b | 4. Stanie na rękach z pozycji niskiej - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Brak zamachu c.) Złe ustawienie rąk na materacu d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastyczne e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia Uczeń popełnia błędy: e, a | 4. Stanie na rękach z pozycji niskiej - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Brak zamachu c.) Złe ustawienie rąk na materacu d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastyczne e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia Uczeń popełnia błędy: e | 4. Stanie na rękach z pozycji niskiej - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Brak zamachu c.) Złe ustawienie rąk na materacu d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastyczne e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia Uczeń popełnia błędy: ---- |
| 5. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia c.) Brak odepchnięcia od podłoża d.) Przewrót na głowie | 5. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia c.) Brak odepchnięcia od podłoża d.) Przewrót na | 5. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia c.) Brak odepchnięcia od podłoża d.) Przewrót na | 5. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia c.) Brak odepchnięcia od podłoża d.) Przewrót na | 5. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego - Błędy: a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia c.) Brak odepchnięcia od podłoża d.) Przewrót na |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| e.) Brak złączenia nóg f.) Brak płynności Uczeń popełnia błędy: c, e, b, d, f | głowie e.) Brak złączenia nóg f.) Brak płynności Uczeń popełnia błędy: c, e, b, d | głowie e.) Brak złączenia nóg f.) Brak płynności Uczeń popełnia błędy: c, e | głowie e.) Brak złączenia nóg f.) Brak płynności Uczeń popełnia błędy: c | głowie e.) Brak złączenia nóg f.) Brak płynności Uczeń popełnia błędy: ---- |
| 6. Zwis przewrotny i przerzutny na drabince. -uczeń wykonuje to ćwiczenie nieporadnie, nawet z pomocą nauczyciela -samo przystąpienie do sprawdzianu umożliwia otrzymanie oceny dopuszczającej | 6. Zwis przewrotny i przerzutny na drabince. -ćwiczenie wykonuje z pomocą nauczyciela -ma ugięte w/w stawy -nie wytrzymuje 3sekund | 6. Zwis przewrotny i przerzutny na drabince. - wykonuje zadanie z asekuracją z lekko ugiętymi w/w stawami. - wytrzymuje 3 sekundy. | 6. Zwis przewrotny i przerzutny na drabince. - wykonuje zadanie z asekuracją. - ćwiczenie wykonuje z prostymi stawami: biodrowymi, kolanowymi, łokciowymi. - palce stóp wyprostowane nogi złączone. - wytrzymuje 3 sekundy. | 6. Zwis przewrotny i przerzutny na drabince. - samodzielnie wykonuje zadanie. - ćwiczenie wykonuje z prostymi stawami biodrowymi, kolanowymi, łokciowymi. - palce stóp wyprostowane nogi złączone. - wytrzymuje 3 sekundy. |

Mini piłka koszykowa

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| 1. Kozłowanie RP i RL w ruchu: Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w miejscu. | 1. Kozłowanie RP i RL w ruchu: Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w marszu. | 1. Kozłowanie RP i RL w ruchu: Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w marszu. | 1. Kozłowanie RP i RL w ruchu: Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w biegu. | 1. Kozłowanie RP i RL w ruchu: Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w biegu. |
| 2. Podania i chwyt: Uczeń stara się prawidłowo podać piłkę do współwiczającego. | 2. Podania i chwyt: Uczeń podejmuje próby podań i chwytów. | 2. Podania i chwyt: Uczeń podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu. | 2. Podania i chwyt: Uczeń w dwójkach stosuje podania i chwyt w ruchu. | 2. Podania i chwyt: Uczeń w dwójkach podaje celnie i chwyt, stosując pracę rąk i nóg w ruchu. |
| 3. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji. Podejmuje próby rzutu piłki do kosza z miejsca. | 3. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji. Rzut piłki do kosza z miejsca. | 3. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji. Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza dowolnym sposobem. | 3. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji. Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z biegu i po kozłowaniu. | 3. Rzut piłki do kosza z różnych pozycji. Prawidłowa technika rzutu piłki do kosza z miejsca, z biegu i po kozłowaniu. |
| 4. Przepisy gry w piłkę koszykową. uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze. | 4. Przepisy gry w piłkę koszykową. uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w | 4. Przepisy gry w piłkę koszykową. uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w | 4. Przepisy gry w piłkę koszykową. uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w | 4. Przepisy gry w piłkę koszykową. uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | grze. | których należy je wykorzystać. | czasie sędziowania meczu. | umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry. |
| 5. Kozłowanie slalomem ze zmianą ręki kozłującej. - potrafi kozłować piłkę w miejscu mało płynnie. - rękę kozłującą zmienia nieporadnie, kozłując w marszu rękę kozłującą zmienia zatrzymując się. | 5. Kozłowanie slalomem ze zmianą ręki kozłującej. - kozłowanie piłki pozwala na prowadzenie jej po slalomie mało skutecznie, zmienia rękę kozłującą wolno i nieudolnie, ale stara się niwelować podstawowe błędy wykonania. | 5. Kozłowanie slalomem ze zmianą ręki kozłującej. - potrafi kozłować piłkę prawa i lewą ręką w miejscu i w marszu, przemieszcza się płynnie kozłując piłkę po slalomie zmieniając rękę kozłującą w odpowiednim miejscu. | 5. Kozłowanie slalomem ze zmianą ręki kozłującej. - pokonuje slalom kozłując piłkę prawa, lewą ręką, płynnie, efektywnie w marszu i w biegu, zmienia rękę wg zasady: kozłujemy piłkę ręką dalszą od chorągiewki. - stosuje poprawnie wyuczone elementy w grze. | 5. Kozłowanie slalomem ze zmianą ręki kozłującej. - poza płynnym pokonaniem slalomu uczeń umie swobodnie panować nad piłką automatycznie. - umie wykorzystać te umiejętności w grze. |

Mini piłka siatkowa

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 1. Odbicie piłki sposobem górnym - uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę wysoką - nie potrafi wykorzystać tego elementu podczas ćwiczeń w parach. | 1. Odbicie piłki sposobem górnym - przyjmuje postawę siatkarską przed odbiciem piłki sposobem górnym - ułożenie rąk nie zawsze jest prawidłowe. - mało skuteczne przyjęcie i odbicie piłki podczas fragmentów gry. | 1. Odbicie piłki sposobem górnym - odbija piłkę sposobem górnym z zachowaniem prawidłowej postawy i ułożenia rąk. - nie zawsze potrafi wykorzystać te umiejętności we fragmentach gry. | 1. Odbicie piłki sposobem górnym - potrafi swobodnie i efektywnie odbijać piłkę sposobem górnym i w odpowiednim momencie skorzystać z tego elementu. | 1. Odbicie piłki sposobem górnym - technika odbić prawidłowa, uczeń potrafi zachować postawę siatkarską. - potrafi wykorzystać w/w umiejętność we fragmentach gry. |
| 2. Odbicie piłki sposobem dolnym - uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę niską - nie potrafi wykorzystać tego elementu podczas ćwiczeń w parach. | 2. Odbicie piłki sposobem górnym - przyjmuje postawę siatkarską przed odbiciem piłki sposobem dolnym - ułożenie rąk nie zawsze jest prawidłowe. - mało skuteczne przyjęcie i odbicie piłki podczas fragmentów gry. | 2. Odbicie piłki sposobem górnym - odbija piłkę sposobem dolnym z zachowaniem prawidłowej postawy i ułożenia rąk. - nie zawsze potrafi wykorzystać te umiejętności we fragmentach gry. | 2. Odbicie piłki sposobem górnym - potrafi swobodnie i efektywnie odbijać piłkę sposobem dolnym i w odpowiednim momencie skorzystać z tego elementu. | 2. Odbicie piłki sposobem górnym - technika odbić prawidłowa, uczeń potrafi zachować postawę siatkarską. - potrafi wykorzystać w/w umiejętność we fragmentach gry. |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</p> <p>- uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę wysoką i niską.</p> <p>- nie potrafi wykorzystać tego elementu podczas ćwiczeń w parach.</p> | <p>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</p> <p>- przyjmuje postawę siatkarską przed odbiciem piłki sposobem górnym i dolnym.</p> <p>- ułożenie rąk nie zawsze jest prawidłowe.</p> <p>- mało skuteczne przyjęcie i odbicie piłki podczas fragmentów gry.</p> | <p>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</p> <p>- odbija piłkę sposobem górnym i dolnym z zachowaniem prawidłowej postawy i ułożenia rąk.</p> <p>- nie zawsze potrafi wykorzystać te umiejętności we fragmentach gry.</p> | <p>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</p> <p>- potrafi swobodnie i efektywnie odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym i w odpowiednim momencie skorzystać z tego elementu.</p> | <p>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</p> <p>- technika odbić prawidłowa, uczeń potrafi zachować postawę siatkarską.</p> <p>- potrafi wykorzystać w/w umiejętności we fragmentach gry.</p> |
| <p>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</p> <p>- uczeń potrafi z małej odległości wykonać zagrywkę sposobem dolnym, zna prawidłową postawę do wykonania zagrywki sposobem tenisowym.</p> | <p>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</p> <p>- skutecznie opanował technikę zagrywki dolnej, poznał zasady zagrywki sposobem górnym, wykonuje ją nieskutecznie nawet z odległości mniejszej niż 2 m.</p> | <p>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</p> <p>- stara się opanować technikę zagrywki sposobem tenisowym, udaje mu się wykonać to zadanie sporadycznie, próbuje doskonalić ten element we fragmentach gry.</p> | <p>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</p> <p>- wykonanie zagrywki sposobem tenisowym nie sprawia uczniowi trudności, element ten wykonuje płynnie i poprawnie technicznie, próbuje kierować zagrywkę w dowolne miejsce na boisku.</p> | <p>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</p> <p>- płynnie i efektywnie wykonuje ten element, potrafi zastosować go we fragmentach gry w celu uzyskania przewagi.</p> |
| Mini piłka ręczna | | | | |
| <p>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</p> <p>- uczeń robi błędy techniczne wykonując podania, nie potrafi celnie podać ani pewnie złapać Piłki.</p> | <p>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</p> <p>- uczeń robi błędy technicznie, dlatego nie potrafi prawidłowo i celnie wykonać podania w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</p> <p>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, nie zawsze potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</p> <p>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</p> <p>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry, analizuje sytuacje, potrafi celnie i skutecznie podawać piłkę.</p> |
| <p>2. Poruszanie się po boisku krokiem odstawno-</p> | <p>2. Poruszanie się po boisku krokiem</p> | <p>2. Poruszanie się po boisku krokiem</p> | <p>2. Poruszanie się po boisku krokiem</p> | <p>2. Poruszanie się po boisku krokiem</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>dostawnym z kozłowaniem piłki prawą lub lewą ręką.</p> <p>- uczeń potrafi poruszać się krokiem dostawnym we wszystkich kierunkach w postawie obrońcy, nie umie zastosować tego elementu podczas fragmentów gier i zabaw.</p> | <p>odstawno-dostawnym z kozłowaniem piłki prawą lub lewą ręką.</p> <p>- zna postawę obrońcy, potrafi poruszać się w zmiennym tempie krokiem dostawnym, umie stosować ten krok w czasie fragmentów gry.</p> | <p>odstawno-dostawnym z kozłowaniem piłki prawą lub lewą ręką.</p> <p>- poruszanie się krokiem dostawnym w postawie obrońcy nie sprawia mu trudności, próbuje stosować je w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>odstawno-dostawnym z kozłowaniem piłki prawą lub lewą ręką.</p> <p>- uczeń płynnie potrafi zmieniać kierunek i tempo poruszania się w postawie obrońcy, umie swobodnie analizować sytuacje i stosować ten element we fragmentach gry.</p> | <p>odstawno-dostawnym z kozłowaniem piłki prawą lub lewą ręką.</p> <p>- uczeń potrafi efektywnie zastosować w/w element we fragmentach gry obronnej, potrafi pokierować ustawieniem obrony partnerów.</p> |
| <p>3. Rzut do bramki z miejsca.</p> <p>- uczeń nie potrafi prawidłowo technicznie wykonać rzutu do bramki z miejsca, ale przystępuje do sprawdzianu.</p> | <p>3. Rzut do bramki z miejsca.</p> <p>- podejmuje próbę rzutu do bramki z miejsca na sygnał, próby są mało skuteczne, technika wykonania nie najlepsza, ale uczeń wykazuje chęć doskonalenia tego elementu.</p> | <p>3. Rzut do bramki z miejsca.</p> <p>- rzut do bramki wykonuje mało efektywnie, ale poprawnie technicznie, stara się stosować ten element we fragmentach gry.</p> | <p>3. Rzut do bramki z miejsca.</p> <p>- potrafi płynnie rzucać piłkę do bramki, stosuje ten element we fragmentach gry.</p> | <p>3. Rzut do bramki z miejsca.</p> <p>- uczeń wykorzystuje ten element we fragmentach gry, umie skutecznie zastosować go w zależności od sytuacji.</p> |
| <p>4. Przepisy gry w piłkę ręczną.</p> <p>- uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze.</p> | <p>4. Przepisy gry w piłkę ręczną.</p> <p>- uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze.</p> | <p>4. Przepisy gry w piłkę ręczną.</p> <p>- uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać.</p> | <p>4. Przepisy gry w piłkę ręczną.</p> <p>- uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu.</p> | <p>4. Przepisy gry w piłkę ręczną.</p> <p>- uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry.</p> |
| Mini piłka nożna | | | | |
| <p>1. Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</p> <p>wykonuje podanie z dużymi błędami technicznymi i nie po linii prostej, przyjmuje piłkę dowolnym sposobem.</p> | <p>1. Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</p> <p>wykonuje podanie z błędami technicznymi, przyjmuje piłkę wykonuje dowolnym sposobem.</p> | <p>1. Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</p> <p>wykonuje podanie po linii prostej prawidłowo, zatrzymuje piłkę dowolnym sposobem.</p> | <p>1. Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</p> <p>uczeń wykonuje poprawne podanie wewnętrzną częścią stopy, piłka prowadzona jest po linii prostej, prawidłowo przyjmuje piłkę</p> | <p>1. Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</p> <p>uczeń potrafi idealnie wykorzystać w/w element w grze.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | przez zastopowanie. | |
| 2. Prowadzenie piłki slalomem między pacholkami w odległości 2 m. wykonuje poprawnie slalom prowadząc piłkę poniżej 16s. | 2. Prowadzenie piłki slalomem między pacholkami w odległości 2 m. wykonuje poprawnie slalom prowadząc piłkę poniżej 14s. | 2. Prowadzenie piłki slalomem między pacholkami w odległości 2 m. wykonuje poprawnie slalom prowadząc piłkę poniżej 12s. | 2. Prowadzenie piłki slalomem między pacholkami w odległości 2 m. wykonuje poprawnie slalom prowadząc piłkę poniżej 10s. | 2. Prowadzenie piłki slalomem między pacholkami w odległości 2 m. wykonuje poprawnie slalom prowadząc piłkę poniżej 8s. |
| 3. Przepisy gry w piłkę nożną. - uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze. | 3. Przepisy gry w piłkę nożną. - uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze. | 3. Przepisy gry w piłkę nożną. - uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać. | 3. Przepisy gry w piłkę nożną. - uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu. | 3. Przepisy gry w piłkę nożną. - uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry. |

Gry i zabawy rekreacyjne

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Zabawy rytmiczno muzyczne i elementy tańców - uczeń ćwiczy w rytm muzyki | 1. Zabawy rytmiczno muzyczne i elementy tańców - uczeń ćwiczy płynnie w rytm muzyki | 1. Zabawy rytmiczno muzyczne i elementy tańców - uczeń potrafi powtórzyć poznane na lekcji połączenia taneczne | 1. Zabawy rytmiczno muzyczne i elementy tańców - uczeń nie tylko potrafi powtórzyć poznane elementy taneczne ale również wykonuje je w sposób swobodny | 1. Zabawy rytmiczno muzyczne i elementy tańców - uczeń wykonuje prawidłowo poszczególne elementy taneczne - przygotowuje własne połączenia taneczne w domu |
| 2. Elementy gry w tenisa stołowego - uczeń wie jak prawidłowo trzymać raketkę do tenisa stołowego - potrafi odróżnić zagranie bekhendem i forhendem | 2. Elementy gry w tenisa stołowego - uczeń zna prawidłowy uchwyt rakiетки - potrafi odbić piłeczkę dowolnym sposobem | 2. Elementy gry w tenisa stołowego - uczeń zna prawidłowy uchwyt rakiетки - potrafi odbić piłeczkę forhendem i bekhendem - potrafi zaserwować i zna podstawowe zasady gry pojedynczej | 2. Elementy gry w tenisa stołowego - uczeń zna prawidłowy uchwyt rakiетки - potrafi odbić piłeczkę forhendem i bekhendem - potrafi zaserwować - zna zasady gry w tenisa stołowego i potrafi skutecznie zastosować technikę w grze - uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie | 2. Elementy gry w tenisa stołowego -uczeń zna prawidłowy uchwyt rakiетки - potrafi odbić piłeczkę forhendem i bekhendem - potrafi zaserwować - zna zasady gry w tenisa stołowego i potrafi zarówno gry pojedynczej jak i podwójnej - potrafi skutecznie zastosować technikę w grze - uczeń zna |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | | | sędziowania meczu. | przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu. |
| <p>3. Rzut i chwyt ringo</p> <p>- uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze.</p> <p>- uczeń robi błędy techniczne wykonując podania, nie potrafi celnie podać ani pewnie złapać Piłki.</p> | <p>3. Rzut i chwyt ringo</p> <p>- uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze.</p> <p>- uczeń robi błędy technicznie, dlatego nie potrafi prawidłowo i celnie wykonać podania w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>3. Rzut i chwyt ringo</p> <p>- uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać.</p> <p>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, nie zawsze potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>3. Rzut i chwyt ringo</p> <p>- uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu.</p> <p>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>3. Rzut i chwyt ringo</p> <p>- uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry.</p> <p>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry, analizuje sytuacje, potrafi celnie i skutecznie podawać piłkę.</p> |
| <p>4. Elementy gry w unihokeja</p> <p>- Uczeń potrafi prawidłowo trzymać kij i wykonać podanie piłki</p> | <p>4. Elementy gry w unihokeja</p> <p>- Uczeń potrafi prawidłowo trzymać kij i wykonać podanie, przyjęcie piłki oraz strzał</p> | <p>4. Elementy gry w unihokeja</p> <p>- Uczeń potrafi prawidłowo trzymać kij i wykonać podanie, przyjęcie piłki oraz strzał</p> <p>- Zdobyte umiejętności potrafi zastosować w trakcie gry</p> | <p>4. Elementy gry w unihokeja</p> <p>- Uczeń zna przepisy gry w unihokeja i stosuje się do nich</p> <p>- Uczeń potrafi prawidłowo trzymać kij i wykonać podanie, przyjęcie piłki oraz strzał</p> <p>- Zdobyte umiejętności potrafi zastosować w trakcie gry</p> <p>- Zna zasady zachowania się na boisku w trakcie gry</p> | <p>4. Elementy gry w unihokeja</p> <p>- Uczeń ma duże czucie piłki kijem, potrafi stosować zwody</p> <p>- Uczeń zna przepisy gry w unihokeja i stosuje się do nich</p> <p>- Uczeń potrafi prawidłowo trzymać kij i wykonać zwód ,podanie, przyjęcie piłki oraz strzał</p> <p>- Zdobyte umiejętności potrafi zastosować w trakcie gry</p> <p>- Zna zasady zachowania się na boisku w trakcie gry</p> <p>- Potrafi współdziałać w</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | | | | zespole |
| <p>5. Dwa ognie - uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze. - uczeń robi błędy techniczne wykonując podania, nie potrafi celnie podać ani pewnie złapać Piłki.</p> | <p>5. Dwa ognie - uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze. - uczeń robi błędy technicznie, dlatego nie potrafi prawidłowo i celnie wykonać podania w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>5. Dwa ognie - uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać. - uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, nie zawsze potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>5. Dwa ognie - uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu. - uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>5. Dwa ognie - uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry. - uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry, analizuje sytuację, potrafi celnie i skutecznie podawać piłkę.</p> |
| <p>6. Palant - uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze. - uczeń robi błędy techniczne wykonując rzut(odbicie), nie potrafi celnie rzucić ani pewnie złapać Piłki.</p> | <p>6. Palant - uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze. - uczeń robi błędy technicznie, dlatego nie potrafi prawidłowo i celnie wykonać rzutu(odbicia) w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>6. Palant - uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać. - uczeń prawidłowo technicznie wykonuje rzut(odbicie), nie zawsze potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>6. Palant - uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu. - uczeń prawidłowo technicznie wykonuje rzut(odbicie), potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p>6. Palant - uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry. - uczeń prawidłowo technicznie wykonuje odbicie, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry, analizuje sytuację, potrafi celnie i skutecznie rzucać, odbijać i podawać piłkę.</p> |
| Lekkoatletyka | | | | |
| <p>1. Technika startu niskiego - Błędy: a.) złe ustawienie rąk i nóg na komendę „na miejsca” b.) wyprost nogi zakroczonej na</p> | <p>1. Technika startu niskiego - Błędy: a.) złe ustawienie rąk i nóg na komendę „na miejsca” b.) wyprost nogi zakroczonej na</p> | <p>1. Technika startu niskiego - Błędy: a.) złe ustawienie rąk i nóg na komendę „na miejsca” b.) wyprost nogi zakroczonej na</p> | <p>1. Technika startu niskiego - Błędy: a.) złe ustawienie rąk i nóg na komendę „na miejsca” b.) wyprost nogi zakroczonej na</p> | <p>1. Technika startu niskiego - Błędy: a.) złe ustawienie rąk i nóg na komendę „na miejsca” b.) wyprost nogi zakroczonej na</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| <p>komendę „gotów” c.) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce na komendę „gotów” d.) zbyt wczesny wyprost tułowia po komendzie „start” e.) brak znajomości komend. Uczeń popełnia błędy : d, c, b, a</p> | <p>komendę „gotów” c.) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce na komendę „gotów” d.) zbyt wczesny wyprost tułowia po komendzie „start” e.) brak znajomości komend. Uczeń popełnia błędy : d, c, b</p> | <p>komendę „gotów” c.) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce na komendę „gotów” d.) zbyt wczesny wyprost tułowia po komendzie „start” e.) brak znajomości komend. Uczeń popełnia błędy : d, c</p> | <p>komendę „gotów” c.) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce na komendę „gotów” d.) zbyt wczesny wyprost tułowia po komendzie „start” e.) brak znajomości komend. Uczeń popełnia błędy : d</p> | <p>komendę „gotów” c.) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce na komendę „gotów” d.) zbyt wczesny wyprost tułowia po komendzie „start” e.) brak znajomości komend. Uczeń popełnia błędy : ----</p> |
| <p>2. Start niski i bieg na 60m. Błędy: a.) brak znajomości komend startu niskiego b.) zła praca ramion i nóg w biegu sprinterskim c.) brak płynności biegu po swoim torze d.) nieumiejętne rozłożenie sił i złe tempo biegu e.) zbyt wczesne zwalnianie przy lini mety f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: b, e, d, c</p> | <p>2. Start niski i bieg na 60m. Błędy: a.) brak znajomości komend startu niskiego b.) zła praca ramion w biegu sprinterskim c.) brak płynności biegu po swoim torze d.) nieumiejętne rozłożenie sił i złe tempo biegu e.) zbyt wczesne zwalnianie przy lini mety f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: b, e, d</p> | <p>2. Start niski i bieg na 60m. Błędy: a.) brak znajomości komend startu niskiego b.) zła praca ramion i nóg w biegu sprinterskim c.) brak płynności biegu po swoim torze d.) nieumiejętne rozłożenie sił i złe tempo biegu e.) zbyt wczesne zwalnianie przy lini mety f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: b, e</p> | <p>2. Start niski i bieg na 60m. Błędy: a.) brak znajomości komend startu niskiego b.) zła praca ramion i nóg w biegu sprinterskim c.) brak płynności biegu po swoim torze d.) nieumiejętne rozłożenie sił i złe tempo biegu e.) zbyt wczesne zwalnianie przy lini mety f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: b</p> | <p>2. Start niski i bieg na 60m. Błędy: a.) brak znajomości komend startu niskiego b.) zła praca ramion i nóg w biegu sprinterskim c.) brak płynności biegu po swoim torze d.) nieumiejętne rozłożenie sił i złe tempo biegu e.) zbyt wczesne zwalnianie przy lini mety f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: ----</p> |
| <p>3. Start wysoki i bieg na 400m Błędy: a.) brak znajomości komend startu wysokiego b.) zła praca ramion i nóg w biegu</p> | <p>3. Start wysoki i bieg na 400m Błędy: a.) brak znajomości komend startu wysokiego b.) zła praca</p> | <p>3. Start wysoki i bieg na 400m Błędy: a.) brak znajomości komend startu wysokiego b.) zła praca</p> | <p>3. Start wysoki i bieg na 400m Błędy: a.) brak znajomości komend startu wysokiego b.) zła praca</p> | <p>3. Start wysoki i bieg na 400m Błędy: a.) brak znajomości komend startu wysokiego b.) zła praca</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>długim c.) brak płynności biegu d.) nieumiejętne rozłożenie sił e.) systematyczny postęp f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, d, b, c</p> | <p>ramion i nóg w biegu długim c.) brak płynności biegu d.) nieumiejętne rozłożenie sił e.) systematyczny postęp f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, d, b</p> | <p>ramion i nóg w biegu długim c.) brak płynności biegu d.) nieumiejętne rozłożenie sił e.) systematyczny postęp f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, d</p> | <p>ramion i nóg w biegu długim c.) brak płynności biegu d.) nieumiejętne rozłożenie sił e.) systematyczny postęp f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e</p> | <p>ramion i nóg w biegu długim c.) brak płynności biegu d.) nieumiejętne rozłożenie sił e.) systematyczny postęp f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: ----</p> |
| <p>4. Bieg przelajowy Błędy: a.) brak znajomości komend startu wysokiego b.) zła praca ramion i nóg w biegu długim c.) brak płynności biegu d.) nieumiejętne rozłożenie sił e.) systematyczny postęp f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, d, b, c</p> | <p>4. Bieg przelajowy Błędy: a.) brak znajomości komend startu wysokiego b.) zła praca ramion i nóg w biegu długim c.) brak płynności biegu d.) nieumiejętne rozłożenie sił e.) systematyczny postęp f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, d, b</p> | <p>4. Bieg przelajowy Błędy: a.) brak znajomości komend startu wysokiego b.) zła praca ramion i nóg w biegu długim c.) brak płynności biegu d.) nieumiejętne rozłożenie sił e.) systematyczny postęp f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, d</p> | <p>4. Bieg przelajowy Błędy: a.) brak znajomości komend startu wysokiego b.) zła praca ramion i nóg w biegu długim c.) brak płynności biegu d.) nieumiejętne rozłożenie sił e.) systematyczny postęp f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e</p> | <p>4. Bieg przelajowy Błędy: a.) brak znajomości komend startu wysokiego b.) zła praca ramion i nóg w biegu długim c.) brak płynności biegu d.) nieumiejętne rozłożenie sił e.) systematyczny postęp f.) Bieg z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: ----</p> |
| <p>5. Rzut piłeczką palantową. a.) rzut wykonany z dołu, nie zza głowy</p> | <p>5. Rzut piłeczką palantową. a.) rzut wykonany z dołu, nie zza</p> | <p>5. Rzut piłeczką palantową. a.) rzut wykonany z dołu, nie zza</p> | <p>5. Rzut piłeczką palantową. a.) rzut wykonany z dołu, nie zza</p> | <p>5. Rzut piłeczką palantową. a.) rzut wykonany z dołu, nie zza</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>z miejsca b.) brak rozbiegu przed rzutem c.) brak koordynacji rzutu ręka noga d.) brak przeskoku przed rzutem e.) rzut z nieprawidłową parabolą lotu piłeczki(zbyt płaski, lub za wysoki lot) f.) Rzut z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, d, b, c</p> | <p>głowy z miejsca b.) brak rozbiegu przed rzutem c.) brak koordynacji rzutu ręka noga d.) brak przeskoku przed rzutem e.) rzut z nieprawidłową parabolą lotu piłeczki(zbyt płaski, lub za wysoki lot) f.) Rzut z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, d, b</p> | <p>głowy z miejsca b.) brak rozbiegu przed rzutem c.) brak koordynacji rzutu ręka noga d.) brak przeskoku przed rzutem e.) rzut z nieprawidłową parabolą lotu piłeczki(zbyt płaski, lub za wysoki lot) f.) Rzut z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, d</p> | <p>głowy z miejsca b.) brak rozbiegu przed rzutem c.) brak koordynacji rzutu ręka noga d.) brak przeskoku przed rzutem e.) rzut z nieprawidłową parabolą lotu piłeczki(zbyt płaski, lub za wysoki lot) f.) Rzut z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e</p> | <p>głowy z miejsca b.) brak rozbiegu przed rzutem c.) brak koordynacji rzutu ręka noga d.) brak przeskoku przed rzutem e.) rzut z nieprawidłową parabolą lotu piłeczki(zbyt płaski, lub za wysoki lot) f.) Rzut z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: ----</p> |
| <p>6. Skok w dal techniką naturalną a.) uczeń po skoku nie zna zasad pomiaru odległości od ostatniego śladu lądowania b.) zbyt wolny rozbieg do skoku c.) nieprawidłowe odbicie z strefy d.) nieprawidłowe lądowanie e.) zła praca ramion i nóg w czasie lotu. f.) Skok z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego</p> | <p>6. Skok w dal techniką naturalną a.) uczeń po skoku nie zna zasad pomiaru odległości od ostatniego śladu lądowania b.) zbyt wolny rozbieg do skoku c.) nieprawidłowe odbicie z strefy d.) nieprawidłowe lądowanie e.) zła praca ramion i nóg w czasie lotu. f.) Skok z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany</p> | <p>6. Skok w dal techniką naturalną a.) uczeń po skoku nie zna zasad pomiaru odległości od ostatniego śladu lądowania b.) zbyt wolny rozbieg do skoku c.) nieprawidłowe odbicie z strefy d.) nieprawidłowe lądowanie e.) zła praca ramion i nóg w czasie lotu. f.) Skok z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany</p> | <p>6. Skok w dal techniką naturalną a.) uczeń po skoku nie zna zasad pomiaru odległości od ostatniego śladu lądowania b.) zbyt wolny rozbieg do skoku c.) nieprawidłowe odbicie z strefy d.) nieprawidłowe lądowanie e.) zła praca ramion i nóg w czasie lotu. f.) Skok z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany</p> | <p>6. Skok w dal techniką naturalną a.) uczeń po skoku nie zna zasad pomiaru odległości od ostatniego śladu lądowania b.) zbyt wolny rozbieg do skoku c.) nieprawidłowe odbicie z strefy d.) nieprawidłowe lądowanie e.) zła praca ramion i nóg w czasie lotu. f.) Skok z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, c, d, b | przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, c, d | przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, c | przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: e, | przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany) Uczeń popełnia błędy: ---- |
| 7. Przekazywanie pałeczki sztafetowej. a.) uczeń nie wie jak należy trzymać pałeczkę sztafetową do przekazania b.) uczeń nie potrafi przekazać pałeczki sztafetowej w marszu c.) uczeń nie wie jak w biegu poprawić uchwyt pałeczki sztafetowej d.) uczeń nie wie do której ręki musi nastąpić przekazanie w strefie zmian e.) przekazanie nie następuje w strefie zmian f) brak płynności w czasie przekazywania pałeczki sztafetowej Uczeń popełnia błędy: f, e, d, c, b | 7. Przekazywanie pałeczki sztafetowej. a.) uczeń nie wie jak należy trzymać pałeczkę sztafetową do przekazania b.) uczeń nie potrafi przekazać pałeczki sztafetowej w marszu c.) uczeń nie wie jak w biegu poprawić uchwyt pałeczki sztafetowej d.) uczeń nie wie do której ręki musi nastąpić przekazanie w strefie zmian e.) przekazanie nie następuje w strefie zmian f) brak płynności w czasie przekazywania pałeczki sztafetowej Uczeń popełnia błędy: f, e, d | 7. Przekazywanie pałeczki sztafetowej. a.) uczeń nie wie jak należy trzymać pałeczkę sztafetową do przekazania b.) uczeń nie potrafi przekazać pałeczki sztafetowej w marszu c.) uczeń nie wie jak w biegu poprawić uchwyt pałeczki sztafetowej d.) uczeń nie wie do której ręki musi nastąpić przekazanie w strefie zmian e.) przekazanie nie następuje w strefie zmian f) brak płynności w czasie przekazywania pałeczki sztafetowej Uczeń popełnia błędy: f, e | 7. Przekazywanie pałeczki sztafetowej. a.) uczeń nie wie jak należy trzymać pałeczkę sztafetową do przekazania b.) uczeń nie potrafi przekazać pałeczki sztafetowej w marszu c.) uczeń nie wie jak w biegu poprawić uchwyt pałeczki sztafetowej d.) uczeń nie wie do której ręki musi nastąpić przekazanie w strefie zmian e.) przekazanie nie następuje w strefie zmian f) brak płynności w czasie przekazywania pałeczki sztafetowej Uczeń popełnia błędy: f, | 7. Przekazywanie pałeczki sztafetowej. a.) uczeń nie wie jak należy trzymać pałeczkę sztafetową do przekazania b.) uczeń nie potrafi przekazać pałeczki sztafetowej w marszu c.) uczeń nie wie jak w biegu poprawić uchwyt pałeczki sztafetowej d.) uczeń nie wie do której ręki musi nastąpić przekazanie w strefie zmian e.) przekazanie nie następuje w strefie zmian f) brak płynności w czasie przekazywania pałeczki sztafetowej Uczeń popełnia błędy: ---- |
| Inne obszary aktywności (mające wpływ na wszystkie działy WF w PSO) | | | | |
| 1. Uczeń zna zasady bezpieczeństwa i higieny obowiązujące na lekcji wf. - zna obowiązujące zasady, ale nie ma świadomości, konieczności ich stosowania | 1. Uczeń zna zasady bezpieczeństwa i higieny obowiązujące na lekcji wf. - zna obowiązujące zasady, ma świadomość, konieczność ich stosowania, czyni to jednak nieregularnie | 1. Uczeń zna zasady bezpieczeństwa i higieny obowiązujące na lekcji wf. - zna i stosuje obowiązujące zasady w trakcie lekcji | 1. Uczeń zna zasady bezpieczeństwa i higieny obowiązujące na lekcji wf. - zna przestrzega obowiązujące przed w trakcie i po lekcji | 1. Uczeń zna zasady bezpieczeństwa i higieny obowiązujące na lekcji wf. - dyscyplinuje siebie i innych uczniów - dba o porządek |
| 2. Uczeń zna ćwiczenia ogólnorozwojowe dla | 2. Uczeń zna ćwiczenia ogólnorozwojowe dla | 2. Uczeń zna ćwiczenia ogólnorozwojowe dla | 2. Uczeń zna ćwiczenia ogólnorozwojowe dla | 2. Uczeń zna ćwiczenia ogólnorozwojowe dla |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>poszczególnych partii mięśni.</p> <p>- naśladuje wykonanie ćwiczeń ogólnorozwojowych po pokazie nauczyciela</p> | <p>poszczególnych partii mięśni.</p> <p>- zna i stosuje tylko niektóre ćwiczenia na wybrane partie mięśniowe (demonstrowane wcześniej przez nauczyciela)</p> | <p>poszczególnych partii mięśni.</p> <p>- zna i stosuje ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe, ale jedynie te, które były wcześniej demonstrowane przez nauczyciela</p> | <p>poszczególnych partii mięśni.</p> <p>- zna ćwiczenia ogólnorozwojowe dla poszczególnych partii mięśniowych i potrafi je prowadzić dla całej grupy</p> | <p>poszczególnych partii mięśni.</p> <p>- zna i stosuje ćwiczenia dla różnych partii mięśniowych wzbogacone o inne ćwiczenia nie demonstrowane wcześniej przez nauczyciela</p> |
| <p>3. Uczeń rozumie potrzebę aktywnego, osobistego i świadomego uczestnictwa w zajęciach szeroko rozumianej kultury fizycznej.</p> <p>- uczestniczy w zajęciach wf, ale jego udział jest bierny, często jest nieprzygotowany do zajęć</p> | <p>3. Uczeń rozumie potrzebę aktywnego, osobistego i świadomego uczestnictwa w zajęciach szeroko rozumianej kultury fizycznej.</p> <p>- uczestniczy w lekcji, ale niezbyt rozumie potrzebę tego uczestnictwa</p> | <p>3. Uczeń rozumie potrzebę aktywnego, osobistego i świadomego uczestnictwa w zajęciach szeroko rozumianej kultury fizycznej.</p> <p>- rozumie potrzebę uczestnictwa i uczestniczy w niej aktywnie</p> | <p>3. Uczeń rozumie potrzebę aktywnego, osobistego i świadomego uczestnictwa w zajęciach szeroko rozumianej kultury fizycznej.</p> <p>- rozumie potrzebę, aktywnego i świadomego uczestnictwa w zajęciach wf i innych formach aktywności</p> <p>- uczestniczy w szkolnych zajęciach sportowych</p> | <p>3. Uczeń rozumie potrzebę aktywnego, osobistego i świadomego uczestnictwa w zajęciach szeroko rozumianej kultury fizycznej.</p> <p>- uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej nie tylko w szkole ale i poza szkołą</p> <p>- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych miejskich, powiatowych, wojewódzkich</p> |
| <p>4. Uczeń potrafi korzystać ze sprzętu sportowego zgodnie z przeznaczeniem</p> <p>- nie zawsze zna zastosowanie, nie zawsze korzysta ze sprzętu sportowego zgodnie z przeznaczeniem</p> | <p>4. Uczeń potrafi korzystać ze sprzętu sportowego zgodnie z przeznaczeniem</p> <p>- zna zastosowanie, ale nie zawsze korzysta ze sprzętu sportowego zgodnie z przeznaczeniem</p> | <p>4. Uczeń potrafi korzystać ze sprzętu sportowego zgodnie z przeznaczeniem</p> <p>- szanuje, zna zastosowanie, czasami nie potrafi korzystać ze sprzętu sportowego zgodnie z przeznaczeniem</p> | <p>4. Uczeń potrafi korzystać ze sprzętu sportowego zgodnie z przeznaczeniem</p> <p>- szanuje i dba o sprzęt sportowy, potrafi zastosować go zgodnie z przeznaczeniem</p> | <p>4. Uczeń potrafi korzystać ze sprzętu sportowego zgodnie z przeznaczeniem</p> <p>- szanuje i dba o sprzęt sportowy, potrafi zastosować go zgodnie z przeznaczeniem; wykonuje proste pomoce dydaktyczne w domu</p> |
| <p>5. Uczeń zna zasady i stosuje samoocenę i samokontrolę rozwoju fizycznego.</p> <p>- zna zasady, ale</p> | <p>5. Uczeń zna zasady i stosuje samoocenę i samokontrolę rozwoju fizycznego.</p> <p>- zna zasady, ma</p> | <p>5. Uczeń zna zasady i stosuje samoocenę i samokontrolę rozwoju fizycznego.</p> <p>- zna, rozumie i</p> | <p>5. Uczeń zna zasady i stosuje samoocenę i samokontrolę rozwoju fizycznego.</p> <p>- zna, stosuje i</p> | <p>5. Uczeń zna zasady i stosuje samoocenę i samokontrolę rozwoju fizycznego.</p> <p>- zna, stosuje i</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| nie ma świadomości potrzeby ich stosowania | świadomość potrzeby ich stosowania, jednak czyni to pod wpływem nauczyciela | stosuje samoocenę i samokontrolę rozwoju fizycznego (na podstawie testu poznanego na zajęciach szkolnych) | rozumie zasady i potrzebę stosowania samooceny i samokontroli rozwoju fizycznego, poszukuje innych sposobów | rozumie zasady i potrzebę stosowania samooceny i samokontroli rozwoju fizycznego, potrafi przeprowadzić inne testy i odczytać ich wyniki |
|--|---|--|---|--|