

WYMAGANIA EDUKACYJNE i KRYTERIA OCENIANIA W KLASIE VII 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 użyteczne,
- umiejętności organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych
- umiejętności bycia widzem i kibicem.

5. Sprawność fizyczna

Ocenie podlega:

- dbałość o zdrowie, higienę i kondycję 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 wyprostu 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 wyprostu 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 wyprostu 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 wyprostu 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 wyprostu 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> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę wysoką i niską. - nie potrafi wykorzystać tego elementu podczas ćwiczeń w parach. 	<p>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyjmuje postawę siatkarską przed odbiciem piłki sposobem górnym i dolnym. - ułożenie rąk nie zawsze jest prawidłowe. - mało skuteczne przyjęcie i odbicie piłki podczas fragmentów gry. 	<p>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</p> <ul style="list-style-type: none"> - odbija piłkę sposobem górnym i dolnym z zachowaniem prawidłowej postawy i ułożenia rąk. - nie zawsze potrafi wykorzystać te umiejętności we fragmentach gry. 	<p>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi swobodnie i efektywnie odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym i w odpowiednim momencie skorzystać z tego elementu. 	<p>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</p> <ul style="list-style-type: none"> - technika odbić prawidłowa, uczeń potrafi zachować postawę siatkarską. - potrafi wykorzystać w/w umiejętności we fragmentach gry.
<p>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń potrafi z małej odległości wykonać zagrywkę sposobem dolnym, zna prawidłową postawę do wykonania zagrywki sposobem tenisowym. 	<p>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</p> <ul style="list-style-type: none"> - skutecznie opanował technikę zagrywki dolnej, poznał zasady zagrywki sposobem górnym, wykonuje ją nieskutecznie nawet z odległości mniejszej niż 2 m. 	<p>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</p> <ul style="list-style-type: none"> - stara się opanować technikę zagrywki sposobem tenisowym, udaje mu się wykonać to zadanie sporadycznie, próbuje doskonalić ten element we fragmentach gry. 	<p>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonanie zagrywki sposobem tenisowym nie sprawia uczniowi trudności, element ten wykonuje płynnie i poprawnie technicznie, próbuje kierować zagrywkę w dowolne miejsce na boisku. 	<p>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</p> <ul style="list-style-type: none"> - płynnie i efektywnie wykonuje ten element, potrafi zastosować go we fragmentach gry w celu uzyskania przewagi.
Mini piłka ręczna				
<p>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń robi błędy techniczne wykonując podania, nie potrafi celnie podać ani pewnie złapać Piłki. 	<p>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń robi błędy technicznie, dlatego nie potrafi prawidłowo i celnie wykonać podania w zabawach i fragmentach gry. 	<p>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, nie zawsze potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry. 	<p>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry. 	<p>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry, analizuje sytuacje, potrafi celnie i skutecznie podawać piłkę.
<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 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
--	---	--	---	--