

# **WYMAGANIA EDUKACYJNE i KRYTERIA OCENIANIA W KLASIE VIII 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:   |
|---|--|--|--|--|
| <b>Gimnastyka</b>   |  |  |  |  |
| <p><b>1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.</b></p> <p>- Błędy:</p> <p>a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.)Złe ułożenie rąk</p> <p>c.)Przewrót na głowie</p> <p>d.)Uderzenie biodrami o podłoże</p> <p>e.)Brak wyprostu w kolanach</p> <p>f.)Brak złączenia nóg</p> <p>g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia</p> <p>h.)Brak płynności</p> <p>Uczeń popełnia błędy: e, h, g, f, d, c, b</p> | <p><b>1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.</b></p> <p>- Błędy:</p> <p>a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.)Złe ułożenie rąk</p> <p>c.)Przewrót na głowie</p> <p>d.)Uderzenie biodrami o podłoże</p> <p>e.)Brak wyprostu w kolanach</p> <p>f.)Brak złączenia nóg</p> <p>g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia</p> <p>h.)Brak płynności</p> <p>Uczeń popełnia błędy: e, h, g, f, d, c</p> | <p><b>1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.</b></p> <p>- Błędy:</p> <p>a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.)Złe ułożenie rąk</p> <p>c.)Przewrót na głowie</p> <p>d.)Uderzenie biodrami o podłoże</p> <p>e.)Brak wyprostu w kolanach</p> <p>f.)Brak złączenia nóg</p> <p>g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia</p> <p>h.)Brak płynności</p> <p>Uczeń popełnia błędy: e, h, g, f</p> | <p><b>1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.</b></p> <p>- Błędy:</p> <p>a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.)Złe ułożenie rąk</p> <p>c.)Przewrót na głowie</p> <p>d.)Uderzenie biodrami o podłoże</p> <p>e.)Brak wyprostu w kolanach</p> <p>f.)Brak złączenia nóg</p> <p>g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia</p> <p>h.)Brak płynności</p> <p>Uczeń popełnia błędy: e, h</p> | <p><b>1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.</b></p> <p>- Błędy:</p> <p>a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.)Złe ułożenie rąk</p> <p>c.)Przewrót na głowie</p> <p>d.)Uderzenie biodrami o podłoże</p> <p>e.)Brak wyprostu w kolanach</p> <p>f.)Brak złączenia nóg</p> <p>g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia</p> <p>h.)Brak płynności</p> <p>Uczeń popełnia błędy: ----</p> |
| <p><b>2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni.</b></p> <p>- Błędy:</p> <p>a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.) Złe odbicie</p> <p>c.) Brak wysokiego uniesienia bioder</p> <p>d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce</p>  | <p><b>2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni.</b></p> <p>- Błędy:</p> <p>a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.) Złe odbicie</p> <p>c.) Brak wysokiego uniesienia bioder</p> <p>d.) Brak przeniesienia</p>   | <p><b>2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni.</b></p> <p>- Błędy:</p> <p>a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.) Złe odbicie</p> <p>c.) Brak wysokiego uniesienia bioder</p> <p>d.) Brak przeniesienia</p>   | <p><b>2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni.</b></p> <p>- Błędy:</p> <p>a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.) Złe odbicie</p> <p>c.) Brak wysokiego uniesienia bioder</p> <p>d.) Brak przeniesienia</p>   | <p><b>2. Skok zawrotny przez cztery części skrzyni.</b></p> <p>- Błędy:</p> <p>a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia</p> <p>b.) Złe odbicie</p> <p>c.) Brak wysokiego uniesienia bioder</p> <p>d.) Brak przeniesienie</p>   |

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



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

### **Mini piłka koszykowa**

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

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

### **Mini piłka siatkowa**

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

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</b></p> <p>- uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę wysoką i niską.</p> <p>- nie potrafi wykorzystać tego elementu podczas ćwiczeń w parach.</p> | <p><b>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</b></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><b>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</b></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><b>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</b></p> <p>- potrafi swobodnie i efektywnie odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym i w odpowiednim momencie skorzystać z tego elementu.</p>   | <p><b>3. Odbicia piłki nad sobą na przemian sposobem górnym i dolnym.</b></p> <p>- technika odbić prawidłowa, uczeń potrafi zachować postawę siatkarską.</p> <p>- potrafi wykorzystać w/w umiejętności we fragmentach gry.</p>               |
| <p><b>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</b></p> <p>- uczeń potrafi z małej odległości wykonać zagrywkę sposobem dolnym, zna prawidłową postawę do wykonania zagrywki sposobem tenisowym.</p>             | <p><b>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</b></p> <p>- skutecznie opanował technikę zagrywki dolnej, poznał zasady zagrywki sposobem górnym, wykonuje ją nieskutecznie nawet z odległości mniejszej niż 2 m.</p>   | <p><b>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</b></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><b>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</b></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><b>4. Zagrywka sposobem tenisowym (z odległości 2m).</b></p> <p>- płynnie i efektywnie wykonuje ten element, potrafi zastosować go we fragmentach gry w celu uzyskania przewagi.</p>  |
| <b>Mini piłka ręczna</b>   |  |  |   |  |
| <p><b>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</b></p> <p>- uczeń robi błędy techniczne wykonując podania, nie potrafi celnie podać ani pewnie złapać Piłki.</p>   | <p><b>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</b></p> <p>- uczeń robi błędy technicznie, dlatego nie potrafi prawidłowo i celnie wykonać podania w zabawach i fragmentach gry.</p>  | <p><b>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</b></p> <p>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, nie zawsze potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p>   | <p><b>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</b></p> <p>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p>   | <p><b>1. Podawanie piłki w parach w miejscu.</b></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><b>2. Poruszanie się po boisku krokiem odstawno-</b></p>  | <p><b>2. Poruszanie się po boisku krokiem</b></p>  | <p><b>2. Poruszanie się po boisku krokiem</b></p>  | <p><b>2. Poruszanie się po boisku krokiem</b></p>   | <p><b>2. Poruszanie się po boisku krokiem</b></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><b>3. Rzut do bramki z miejsca.</b></p> <p>- uczeń nie potrafi prawidłowo technicznie wykonać rzutu do bramki z miejsca, ale przystępuje do sprawdzianu.</p>   | <p><b>3. Rzut do bramki z miejsca.</b></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><b>3. Rzut do bramki z miejsca.</b></p> <p>- rzut do bramki wykonuje mało efektywnie, ale poprawnie technicznie, stara się stosować ten element we fragmentach gry.</p>                                  | <p><b>3. Rzut do bramki z miejsca.</b></p> <p>- potrafi płynnie rzucać piłkę do bramki, stosuje ten element we fragmentach gry.</p>  | <p><b>3. Rzut do bramki z miejsca.</b></p> <p>- uczeń wykorzystuje ten element we fragmentach gry, umie skutecznie zastosować go w zależności od sytuacji.</p>  |
| <p><b>4. Przepisy gry w piłkę ręczną.</b></p> <p>- uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze.</p>  | <p><b>4. Przepisy gry w piłkę ręczną.</b></p> <p>- uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze.</p>  | <p><b>4. Przepisy gry w piłkę ręczną.</b></p> <p>- uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać.</p>   | <p><b>4. Przepisy gry w piłkę ręczną.</b></p> <p>- uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu.</p>  | <p><b>4. Przepisy gry w piłkę ręczną.</b></p> <p>- uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry.</p>  |
| <b>Mini piłka nożna</b>   |   |   |  |   |
| <p><b>1. Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</b></p> <p>wykonuje podanie z dużymi błędami technicznymi i nie po linii prostej, przyjmuje piłkę dowolnym sposobem.</p>                        | <p><b>1. Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</b></p> <p>wykonuje podanie z błędami technicznymi, przyjmuje piłkę wykonuje dowolnym sposobem.</p>                                     | <p><b>1. Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</b></p> <p>wykonuje podanie po linii prostej prawidłowo, zatrzymuje piłkę dowolnym sposobem.</p>                            | <p><b>1. Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</b></p> <p>uczeń wykonuje poprawne podanie wewnętrzną częścią stopy, piłka prowadzona jest po linii prostej, prawidłowo przyjmuje piłkę</p>                  | <p><b>1. Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie przez zastopowanie.</b></p> <p>uczeń potrafi idealnie wykorzystać w/w element w grze.</p>   |

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

### **Gry i zabawy rekreacyjne**

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

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  |   |   | sędziowania meczu.   | przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu.   |
| <p><b>3. Rzut i chwyt ringo</b></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><b>3. Rzut i chwyt ringo</b></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><b>3. Rzut i chwyt ringo</b></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><b>3. Rzut i chwyt ringo</b></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><b>3. Rzut i chwyt ringo</b></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><b>4. Elementy gry w unihokeja</b></p> <p>- Uczeń potrafi prawidłowo trzymać kij i wykonać podanie piłki</p>  | <p><b>4. Elementy gry w unihokeja</b></p> <p>- Uczeń potrafi prawidłowo trzymać kij i wykonać podanie, przyjęcie piłki oraz strzał</p>  | <p><b>4. Elementy gry w unihokeja</b></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><b>4. Elementy gry w unihokeja</b></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><b>4. Elementy gry w unihokeja</b></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><b>5. Dwa ognie</b><br/>- uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze.<br/>- uczeń robi błędy techniczne wykonując podania, nie potrafi celnie podać ani pewnie złapać Piłki.</p>     | <p><b>5. Dwa ognie</b><br/>- uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze.<br/>- uczeń robi błędy technicznie, dlatego nie potrafi prawidłowo i celnie wykonać podania w zabawach i fragmentach gry.</p>     | <p><b>5. Dwa ognie</b><br/>- uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać.<br/>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, nie zawsze potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p>    | <p><b>5. Dwa ognie</b><br/>- uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu.<br/>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p>    | <p><b>5. Dwa ognie</b><br/>- uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry.<br/>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje podania, potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry, analizuje sytuację, potrafi celnie i skutecznie podawać piłkę.</p>                |
| <p><b>6. Palant</b><br/>- uczeń zapoznał się z przepisami ale nie potrafi wykorzystać ich w grze.<br/>- uczeń robi błędy techniczne wykonując rzut(odbicie), nie potrafi celnie rzucić ani pewnie złapać Piłki.</p> | <p><b>6. Palant</b><br/>- uczeń opanował przepisy ale nie zawsze potrafi wykorzystać je w grze.<br/>- uczeń robi błędy technicznie, dlatego nie potrafi prawidłowo i celnie wykonać rzutu(odbicia) w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p><b>6. Palant</b><br/>- uczeń zna przepisy gry i potrafi wskazać sytuację w których należy je wykorzystać.<br/>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje rzut(odbicie), nie zawsze potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p><b>6. Palant</b><br/>- uczeń zna przepisy i potrafi wykorzystać te wiadomości w czasie sędziowania meczu.<br/>- uczeń prawidłowo technicznie wykonuje rzut(odbicie), potrafi tę umiejętność wykorzystać w zabawach i fragmentach gry.</p> | <p><b>6. Palant</b><br/>- uczeń zna przepisy gry, chętnie sędziuje mecze i umiejętnie wykorzystuje wiadomości w czasie gry.<br/>- 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> |
| <b>Lekkoatletyka</b>  |  |   |  |  |
| <p><b>1. Technika startu niskiego</b><br/>- Błędy:<br/>a.) złe ustawienie rąk i nóg na komendę „na miejsca”<br/>b.) wyprost nogi zakroczonej na</p>   | <p><b>1. Technika startu niskiego</b><br/>- Błędy:<br/>a.) złe ustawienie rąk i nóg na komendę „na miejsca”<br/>b.) wyprost nogi zakroczonej na</p>  | <p><b>1. Technika startu niskiego</b><br/>- Błędy:<br/>a.) złe ustawienie rąk i nóg na komendę „na miejsca”<br/>b.) wyprost nogi zakroczonej na</p>   | <p><b>1. Technika startu niskiego</b><br/>- Błędy:<br/>a.) złe ustawienie rąk i nóg na komendę „na miejsca”<br/>b.) wyprost nogi zakroczonej na</p>  | <p><b>1. Technika startu niskiego</b><br/>- Błędy:<br/>a.) złe ustawienie rąk i nóg na komendę „na miejsca”<br/>b.) wyprost nogi zakroczonej na</p>  |

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



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

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

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

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