

STANDARDY WYMAGAŃ
EDUKACYJNYCH

Z

WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

dla uczniów XV Liceum Ogólnokształcącego w Krakowie

opracowała: mgr Beata Kaim

Klasa I

WIADOMOŚCI

POZIOM KONIECZNY- OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń zna regulamin sali gimnastycznej.
2. Uczeń zna podstawowe przepisy bhp obowiązujące podczas lekcji wf.
3. Uczeń zna kryteria ocen z wychowania fizycznego.
4. Uczeń wie, co to jest prawidłowa postawa ciała.
5. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę ciała.
6. Uczeń zna rodzaje pozycji wyjściowych do ćwiczeń.
7. Uczeń zna poszczególne dyscypliny sportowe.
8. Uczeń potrafi rozróżnić i dobrać sprzęt sportowy do poszczególnych dyscyplin sportowych.
9. Uczeń wie, co to jest samokontrola intensywności ćwiczeń.
10. Uczeń potrafi zmierzyć swoje tętno.
11. Uczeń wie, jakie jest znaczenie wf i rekreacji dla wszechstronnego rozwoju człowieka.
12. Uczeń wie, jak zachować bezpieczeństwo podczas zajęć z lekkoatletyki.
13. Uczeń wie, jak zachować bezpieczeństwo podczas zajęć z gier sportowych.
14. Uczeń wie, z ilu zawodników składa się drużyna do koszykówki.
15. Uczeń zna rodzaje podań i chwytów piłki w koszykówce.
16. Uczeń wie, co to jest kozłowanie piłki w koszykówce.
17. Uczeń zna rodzaje rzutów piłki do kosza.
18. Uczeń wie, kiedy jest zdobyta bramka w piłce nożnej.
19. Uczeń zna rodzaje postaw siatkarskich.
20. Uczeń wie, jakie są rodzaje odbić siatkarskich (górne, dolne, sytuacyjne).

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę ciała z różnych form ruchu.
2. Uczeń umie przyjąć prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń.
3. Uczeń potrafi sklasyfikować pozycje wyjściowe do ćwiczeń.
4. Uczeń wie, co to są płaszczyzny ćwiczeń.
5. Uczeń potrafi rozróżnić poszczególne płaszczyzny ćwiczeń.
6. Uczeń zna ogólną anatomiczną budowę ciała (kości, mięśnie, stawy).
7. Uczeń potrafi nazwać poszczególne części ciała.
8. Uczeń potrafi rozróżnić poszczególne części ciała.
9. Uczeń wie, jak rozpoczyna się mecz koszykówki.
10. Uczeń wie, co to jest rzut sporny.
11. Uczeń wie, ilu zawodników najmniej może być na boisku podczas gry w koszykówkę.
12. Uczeń zna rodzaje zagrywek siatkarskich.
13. Uczeń wie, ile kroków może zrobić zawodnik z piłką w piłce ręcznej.
14. Uczeń wie, z ilu zawodników składa się drużyna piłki nożnej.
15. Uczeń wie, jaka jest odległość rzutu karnego od bramki w piłce nożnej.
16. Uczeń wie, jakie kary stosuje sędzia wobec zawodników niepodporządkowujących się przepisom gry w grach zespołowych.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń ogólnorozwojowych.
2. Uczeń potrafi podać przykłady ćwiczeń w poszczególnych płaszczyznach.
3. Uczeń umie wymienić duże partie mięśniowe (m.in. tułowia, kończyn, brzucha, barków).
4. Uczeń potrafi określić przyczynę najczęściej występujących kontuzji podczas lekcji wychowania fizycznego.

5. Uczeń wie, dlaczego zawodnik przed zawodami przeprowadza rozgrzewkę.
6. Uczeń wie, z ilu zawodników składa się drużyna do piłki siatkowej.
7. Uczeń wie, ile punktów zalicza się za kosz uzyskany w czasie gry, a ile za rzut osobisty.
8. Uczeń wie, ile może liczyć drużyna wraz z rezerwowymi w piłce ręcznej.
9. Uczeń wie, kiedy jest rzut różny, a kiedy wyrzut z autu w piłce nożnej.
10. Uczeń wie, jak dokonuje się pomiaru czasu i z jaką dokładnością w konkurencjach biegowych w 1-a.
11. Uczeń wie, jak brzmi komenda startowa w biegach krótkich.
12. Uczeń wie, jak zmierzyć odległość w skoku w dal.
13. Uczeń wie, kiedy skok w dal jest nieważny (spalony).
14. Uczeń zna podstawowe pojęcia, co to jest aerobic, fitness, wellness.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe.
2. Uczeń wie, czy piłka w czasie zagrywki może dotknąć siatki.
3. Uczeń wie, jakie ćwiczenia zastosować na poszczególne części ciała.
4. Uczeń wie, kiedy zawodnik jest na pozycji spalonej w piłce nożnej.
5. Uczeń zna zasadę przeprowadzenia prawidłowej rozgrzewki.
6. Uczeń wie, jak wygląda prawidłowa postawa wyjściowa do ćwiczeń fitness.
7. Uczeń zna zasadę udzielania pierwszej pomocy współwiczającemu w przypadku zaistnienia kontuzji na lekcji wychowania fizycznego (Zasada LOPO=LÓD+OPASKA+PODNIESIENIE+ODPOCZYNEK)

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń ma w stopniu wysokim opanowane wiadomości klasy I.

UMIEJĘTNOŚCI

GIMNASTYKA

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń umie wykonać wszystkie zwisy.
2. Uczeń zna rodzaje figur równoważnych (marsz na palcach, półobroty we wspięciu na palcach, arabeska unik gimnastyczny, waga) i potrafi je wykonać.
3. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę ciała.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową pozycję wyjściową do ćwiczeń ogólnorozwojowych.
2. Uczeń potrafi zademonstrować elementy ćwiczeń równoważnych na podłodze.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.
2. Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.
3. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać serię skoków zajęczych z miejsca, na materacu.
4. Uczeń potrafi wykonać skoki zawrotne przez ławeczkę.
5. Uczeń umie prawidłowo wykonać naskok i odbicie z odskoczni.
6. Uczeń umie wykonać zwisy do ćwiczeń na mięśnie brzuchu i grzbietu.
7. Uczeń potrafi wykonać elementy ćwiczeń równoważnych na odwróconej ławeczce.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z podstawy z miejsca na postawę.
2. Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z przysiadu do postawy.
3. Uczeń potrafi prawidłowo asekurować współwiczającego po skoku z odskoczni.

4. Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń wykonuje bezbłędnie wszystkie elementy gimnastyczne zawarte w zakresie wymagań klasy I oraz wykaże się umiejętnościami gimnastycznymi wykraczającymi poza zakres wymagań klasy I.
2. Uczeń potrafi zastosować ćwiczenia gimnastyczne w dbałości o własne ciało.
3. Uczeń potrafi przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych bez przyboru.

PILKA SIATKOWA

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń umie przyjąć prawidłową postawę siatkarską.
2. Uczeń umie wykonać w miejscu odbicia siatkarskie (górne, dolne, sytuacyjne).

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską po: zatrzymaniu, z truchtu i z biegu.
2. Uczeń potrafi przyjąć piłkę w prawidłowej postawie siatkarskiej z podania górnego i dolnego.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać prawidłową zagrywkę dolną w grze.
2. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać odbicia dolne i górne w ćwiczeniach ze współwiczającym.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń umie przyjąć postawę siatkarską w grze.
2. Uczeń w sposób bezbłędny przyjmuje prawidłową postawę siatkarską podczas gry.

3. Uczeń potrafi bezbłędnie poruszać się po boisku podczas gry z zachowaniem prawidłowego ustawienia no boisku.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać odbicia górne i dolne w określonym polu w ciągu 30 sekund.
2. Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach SKS siatkówki i reprezentuje szkołę podczas rozgrywek międzyszkolnych.

KOSZYKÓWKA

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać podanie sprzed piersi oburącz, oburącz z przed piersi kozłem, z nad głowy, z nad głowy kozłem.
2. Uczeń potrafi wykonać prawidłowy chwyt piłki.
3. Uczeń umie kozłować piłkę w miejscu prawą i lewą ręką.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń umie zademonstrować kozłowanie piłki w marszu w przód i w tył, w biegu (prawą i lewą ręką).
2. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać podania i chwyt piłki w biegu.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi podać i chwycić piłkę, a następnie ją kozłować w biegu.
2. Uczeń potrafi prawidłowo podać i chwycić piłkę podczas gry.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi bezbłędnie wykonać rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony.
2. Uczeń potrafi zastosować ten rzut w grze.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń posiada umiejętności z koszykówki znacznie wykraczające poza zakres wymagań klasy pierwszej.

2. Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach SKS z koszykówki oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA RĘCZNA

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać podanie i chwyt piłki w miejscu.
2. Uczeń potrafi prawidłowo kozłować piłkę w miejscu.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi zademonstrować podanie jednorącz półgórne i chwycić piłkę w sposób prawidłowy.
2. Uczeń potrafi kozłować piłkę w biegu.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać podanie i chwyt piłki w biegu.
2. Uczeń potrafi połączyć umiejętności z poziomów wyżej opisanych w grach i zabawach.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać podania i chwyt piłki w biegu w ćwiczeniach ze współwiczającym.
2. Uczeń potrafi wykonać podania i chwyt piłki podczas ćwiczeń z partnerem i podczas gier i zabaw z zakresu piłki ręcznej.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń posiada umiejętności znacznie wykraczające poza zakres wymagań klasy pierwszej.
2. Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach SKS-u z piłki ręcznej oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi bawić się piłką (czucie piłki) wykorzystując wszystkie powierzchnie stopy w ćwiczeniach indywidualnych.
2. Uczeń potrafi wykonać te elementy w ćwiczeniach ze współwiczającym.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi wykonać wykonać prawidłowe uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem wewnętrznym podbiciem, zewnętrznym podbiciem w ćwiczeniach indywidualnych.
2. Uczeń potrafi wykonać przyjęcie piłki w powietrzu klatką piersiową.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać uderzenie piłki nogą j/w w ćwiczeniach ze współwiczającym.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi przyjęcie piłki w powietrzu udem.
2. Uczeń potrafi wykonać przyjęcie piłki toczącej się po podłożu: wewnętrzną częścią stopy, podeszwą.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń podejmie próbę pełnienia roli bramkarza.
2. Uczeń potrafi prawidłowo ustawić się i poruszać w bramce.
3. Uczeń chętnie uczestniczy w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych.

LEKKOATLETYKA

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać rzut na odległość przyborem o różnym ciężarze (do 5 kg).
2. Uczeń potrafi przyjąć każdą pozycję startową.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi wykonać bieg z danego startu (wystartować).
2. Uczeń potrafi dokonać pomiaru rozbiegu do skok w dal.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi pokonać dystans 60m -200m na czas ze startu niskiego.
2. Uczeń potrafi skoczyć w dal dowolną techniką wykorzystując rozbieg i belkę.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń uczestniczy w sprawdzianach biegowych.
2. Uczeń uczestniczy w sprawdzianach skoku w dal.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach lekkoatletycznych.

AEROBIK, FITNESS, WELLNESS

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi zaprezentować podstawowe elementy ruchu w aerobiku.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń podejmie próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu w aerobiku z muzyką.
2. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę wyjściową do ćwiczeń fitness.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać własny krótki układ aerobiku do muzyki.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi zaprezentować swój układ aerobiku do muzyki i wraz z grupą ćwiczących.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń chętnie przygotowuje własne układy aerobiku do muzyki i prezentuje je ćwicząc z grupą rówieśniczą na lekcji.

Klasa II

WIADOMOŚCI

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń wie, jaka jest kolejność wykonywania ćwiczeń podczas rozgrzewki.
2. Uczeń wie, co to są zdolności motoryczne oraz potrafi je wymienić.
3. Uczeń wie, do ilu setów toczy się mecz w piłce siatkowej.
4. Uczeń wie, ilu sędziów prowadzi mecz siatkówki oraz zna ich funkcję.
5. Uczeń wie, co to jest wymyk i odmyk na drążku.
6. Uczeń zna rodzaje biegów sztafetowych.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu na daną zdolność motoryczną.
2. Uczeń potrafi podać przykłady ćwiczeń w poszczególnych płaszczyznach.
3. Uczeń zna podstawowe przepisy z gier zespołowych.
4. Uczeń wie, jakie kary może otrzymać zawodnik za niesportowe zachowanie się w piłce ręcznej.
5. Uczeń wie, na czym polega poruszanie się zawodnika w ataku szybkim w piłce ręcznej.
6. Uczeń wie, jak porusza się zawodnik w obronie strefą 6:0 w piłce ręcznej.
7. Uczeń zna podstawowe pojęcia dotyczące muzyki fitness.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi dowieść znajomość pozycji wyjściowych do ćwiczeń podczas prowadzonej rozgrzewki.
2. Uczeń potrafi podać po kilka różnych ćwiczeń na poszczególne zdolności motoryczne.
3. Uczeń potrafi podzielić ćwiczenia mięśni na rozciągające i wzmacniające.

4. Uczeń potrafi dokonywać pomiaru czasu, odległości.
5. Uczeń wie, co to jest pole 3-ch sekund w koszykówce.
6. Uczeń wie, czym różni się rzut wolny pośredni od bezpośredniego w piłce nożnej.
7. Uczeń wie, w jakiej odległości powinni znajdować się zawodnicy drużyny przeciwnej podczas wykonywania rzutu wolnego.
8. Uczeń wie, w jakim przypadku sędzia dyktuje rzut karny w piłce nożnej i piłce ręcznej.
9. Uczeń wie, co to jest przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian.
10. Uczeń zna ogólnie wybrane moduły (aerobik, step, TBC-ćwiczenia siłowo -wytrzymałościowe z przyborem, ATP- jak TBC-ukierunkowane na dolne części ciała).

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi dowieść znajomości pozycji wyjściowych do ćwiczeń podczas prowadzonej rozgrzewki na ocenę.
2. Uczeń potrafi skorygować u współćwiczących błędy podczas wykonania pozycji wyjściowych do ćwiczeń ogólnorozwojowych, na bazie zdobytych wiadomości.
3. Uczeń potrafi wykonać prawidłowo ćwiczenia na poszczególne zdolności motoryczne.
4. Uczeń wie, w jakiej części boiska do piłki ręcznej może nastąpić zmiana zawodnika i bramkarza.
5. Uczeń potrafi dowieść znajomość przepisów ZGS w samodzielnym sędziowaniu.
6. Uczeń wie, w jakich biegach zawodnicy nie biegają po torach.
7. Uczeń wie, jakie przybory i przyrządy można wykorzystać w fitness.
8. Uczeń zna ogólne zasady fitness.
9. Uczeń wie, co to są ćwiczenia aerobowe, wzmacniające, uspokajające, relaksacyjne.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi przygotować prawidłową rozgrzewkę z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych z przyborem i bez przyboru.
2. Uczeń wie, jakie są systemy rozgrywek sportowych i potrafi je omówić oraz zastosować w turniejach klasowych i szkolnych.

UMIEJĘTNOŚCI

GIMNASTYKA

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń ma opanowane umiejętności z poziomu wymagań koniecznego i podstawowego z klasy I.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać przewrót w tył z postawy o nogach prostych do przysiadu.
2. Uczeń podejmuje próbę wykonania przeskoaku zawrotnego przez 4-y cz. skrzyni po odbiciu z odskoczni.
3. Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach przy drabince z asekuracją podwójną.
4. Uczeń potrafi wykonać krótki układ ćwiczeń równoważnych na podłodze.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi skorygować błędy w zwisach u innych i zademonstrować wykonanie poprawne.
2. Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny przez 5-część skrzyni po odbiciu z odskoczni z asekuracją.
3. Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód z rozbiegu do postawy.
4. Uczeń potrafi wykonać przewrót w tył z siadu o nogach prostych do postawy.

5. Uczeń potrafi wykonać wychwyt z karku w układzie trójkątowym z dwoma asekurującymi.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać prawidłowo wszystkie elementy gimnastyczne, o których mowa w poszczególnych poziomach.
2. Uczeń potrafi zademonstrować po jednym ćwiczeniu na daną zdolność motoryczną.
3. Uczeń potrafi przeprowadzić prawidłową rozgrzewkę z uwzględnieniem poszczególnych partii mięśniowych.
4. Uczeń potrafi w sposób bezpieczny i prawidłowy asekurować współ-ćwiczącego w zadaniach gimnastycznych.

PIŁKA SIATKOWA

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń ma opanowane umiejętności z poziomu koniecznego i podstawowego z klasy I.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi prawidłowo ustawić swoją drużynę do gry na boisku.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać naskok do bloku pojedynczego w ćwiczeniach z piłką przy siatce.
2. Uczeń umie wykonać prawidłowo zagrywkę tenisową w grze
3. Uczeń umie odebrać piłkę po zagrywce (w grze) sposobem dolnym.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Swoje umiejętności z zakresu piłki siatkowej uczeń doskonali podczas zajęć szkolnych SKS-u z siatkówki i reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać odbicia górne i dolne w określonym polu w ciągu 30 sekund.
2. Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach SKS siatkówki i reprezentuje szkołę podczas rozgrywek międzyszkolnych.

KOSZYKÓWKA

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać podanie sprzed piersi oburącz, oburącz z przed piersi kozłem, z nad głowy, z nad głowy kozłem.
2. Uczeń potrafi wykonać prawidłowy chwyt piłki.
3. Uczeń umie kozłować piłkę w miejscu prawą i lewą ręką.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń umie zademonstrować kozłowanie piłki w marszu w przód i w tył, w biegu (prawą i lewą ręką).
2. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać podania i chwyt piłki w biegu.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi podać i chwycić piłkę, a następnie ją kozłować w biegu.
2. Uczeń potrafi prawidłowo podać i chwycić piłkę podczas gry.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi bezbłędnie wykonać rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony.
2. Uczeń potrafi zastosować ten rzut w grze.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń posiada umiejętności z koszykówki znacznie wykraczające poza zakres wymagań klasy pierwszej.
2. Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach SKS z koszykówki oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA RĘCZNA

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać podanie i chwyt piłki w miejscu.
2. Uczeń potrafi prawidłowo kozłować piłkę w miejscu.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi zademonstrować podanie jednorącz półgórne i chwycić piłkę w sposób prawidłowy.
2. Uczeń potrafi kozłować piłkę w biegu.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać podanie i chwyt piłki w biegu.
2. Uczeń potrafi połączyć umiejętności z poziomów wyżej opisanych w grach i zabawach.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać podania i chwyt piłki w biegu w ćwiczeniach ze współwiczającym.
2. Uczeń potrafi wykonać podania i chwyt piłki podczas ćwiczeń z partnerem i podczas gier i zabaw z zakresu piłki ręcznej.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń posiada umiejętności znacznie wykraczające poza zakres wymagań klasy pierwszej.
2. Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach SKS-u z piłki ręcznej oraz reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

PIŁKA NOŻNA

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi bawić się z piłką (czucie piłki) wykorzystując wszystkie powierzchnie stopy w ćwiczeniach indywidualnych.
2. Uczeń potrafi wykonać te elementy w ćwiczeniach ze współwiczającym.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń umie wykonać brzuchem przyjęcie piłki spadającej z powietrza po koźle.
2. Uczeń potrafi przyjąć piłkę w powietrzu prostym podbiciem.
3. Uczeń potrafi prowadzić piłkę zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem.
4. Uczeń potrafi odebrać piłkę przeciwnikowi z przodu sposobem zasadniczym.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń umie wykonać przyjęcie piłki w powietrzu wewnętrzną częścią stopy.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi prowadzić piłkę głową.
2. Uczeń uczestniczy w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych.

LEKKAATLETYKA

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń ma opanowane umiejętności z poziomu wymagań koniecznego, podstawowego i rozszerzonego z klasy I.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi wykonać prawidłowo przekazanie pałeczki w strefie zmian biegu sztafetowego.
2. Uczeń potrafi zademonstrować zestaw ćwiczeń skocznościowych.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi zademonstrować ćwiczenia skocznościowe wspomagające siłę mięśni nóg potrzebną w konkurencjach lekkoatletycznych.
2. Uczeń bierze udział w biegu sztafetowym ze swoją drużyną, pokonując dystans na miarę swoich możliwości fizycznych.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi na bazie umiejętności poprawić błędy u partnerów w biegu sztafetowym i w ćwiczeniach skocznościowych.

2. Uczeń potrafi pokonać dystans 300m - 400m na czas, ze startu niskiego.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach lekkoatletycznych.

AEROBIK, FITNESS, WELLNESS - kl II

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń zna podstawowe kroki bazowe (marsz, bieg, step-touch, v-step, hell-back, side to side, knee-up, chase, mambo).

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi zademonstrować zmiany kroków bazowych w układzie choreograficznym.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA

1. Uczeń potrafi dokonać zmiany kroków w krótkim układzie choreograficznym bez muzyki zaproponowanym przez nauczyciela.
2. Uczeń potrafi połączyć układ kroków bazowych z pracą rąk w układzie, bez muzyki zaproponowanym przez nauczyciela.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi zaproponować własny układ choreograficzny kroków bazowych z pracą rąk przy muzyce.
2. Uczeń potrafi przeprowadzić układ, o którym mowa wyżej z grupą ćwiczących.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń potrafi przeprowadzić dowolnie wybrany moduł fitness (aerobik, step, TBC, ATB) z grupą ćwiczących.

KLASA III

Standardy edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy

WYMAGANIA PODSTAWOWE	WYMAGANIA DODATKOWE	WYMAGANIA NADOBOWIĄZKOWE
<p>LEKKA ATLETYKA</p> <p>Opanowanie „abc” umiejętności lekkoatletycznych w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - truchtu - skipów - biegu w różnym tempie - biegu ciągłego - wieloskoku - podstawowych ćwiczeń na płótkach - rzutów piłką lekarską - pchnięcie kulą - skoku w dal techniką naturalną - sprintu i biegów wytrzymałościowych 	<ul style="list-style-type: none"> - Uczeń przejawia inicjatywę poznawania technik lekkoatletycznych - Zna przepisy, umie zorganizować i przeprowadzić zawody wewnątrzklasowe - Posiada znajomość komend startowych 	<ul style="list-style-type: none"> - Uczestniczy w rywalizacji w klasie i szkole - Bierze udział w zawodach międzyszkolnych w lekkiej atletyce i biegach przełajowych
<p align="center">GIMNASTYKA I GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA</p>		

<ul style="list-style-type: none"> - znajomość ćwiczeń kształcących - umiejętność wykonania ćwiczeń równoważnych - znajomość ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty) - ćwiczenia w zwisach i podporach - skoki gimnastyczne (skok rozkroczny) - ćwiczenia z przyborem do muzyki 	<ul style="list-style-type: none"> - Łączenie elementów gimnastyki w układy - Zwiększanie stopnia trudności ćwiczeń - Samoasekuracja i asekuracja - Samodzielny dobór ćwiczeń w zajęciach rytmiczno-tanecznych 	<ul style="list-style-type: none"> - Elegancja ruchu - Samodzielne planowanie i demonstrowanie ćwiczeń - Samodzielny dobór muzyki i przyborów
<p style="text-align: center;">KOSZYKÓWKA</p> <ul style="list-style-type: none"> - umiejętność prawidłowego wykonania: <ul style="list-style-type: none"> • dwutaktu z prawej i lewej strony • podań • kozłowania • rzutów na kosz • umiejętność krycia „każdy swego” • zna podstawowe sposoby poruszania się w ataku i obronie 	<ul style="list-style-type: none"> - umiejętność zastosowania w grze elementów z zakresem wymagań podstawowych - samodzielne prowadzenie rozgrywki specjalistycznej - umiejętność przeprowadzenia ataku szybkiego 	<ul style="list-style-type: none"> - udział w zajęciach SKS - udział w rozgrywkach klasowych, międzyszkolnych, klubowych

<p style="text-align: center;">PIŁKA RĘCZNA</p> <ul style="list-style-type: none"> - umiejętność wykonania prawidłowego: <ul style="list-style-type: none"> • kozłowania • podań • rzutów do bramki - poruszania się w obronie 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wykorzystać elementy techniki i taktyki w grze - samodzielnie prowadzi rozgrywkę - zna przepisy gry 	<ul style="list-style-type: none"> - samodzielnie przeprowadzenie rozgrywek wewnątrzklasowych
<p style="text-align: center;">PIŁKA NOŻNA</p> <ul style="list-style-type: none"> - podanie wew. Stroną stopy - przyjęcie piłki - żonglerka - prowadzenie piłki - gra 1:1 w obronie i ataku - krycie - nauka strzału 	<ul style="list-style-type: none"> - podania podbiciem - drybling - małe gry 	<ul style="list-style-type: none"> - gra w klubie - udział w zajęciach dodatkowych
<p style="text-align: center;">TAŃCE</p> <ul style="list-style-type: none"> - poznanie ćwiczeń typowych dla aerobiku, calanetisu i stepu 	<ul style="list-style-type: none"> - samodzielnie prowadzi aerobik - prezentuje własny układ kroków tańców 	<ul style="list-style-type: none"> - uczestniczy w dodatkowych zajęciach (kursy tańca towarzyskiego, w zespołach)

<ul style="list-style-type: none"> - uczeń zna podstawowe kroki i elementy taneczne wybranych tańców ludowych (polka, krakowiak, walc) - potrafi wykonać proste układy taneczne - zna podstawowe kroki wybranych tańców towarzyskich 	<p>ludowych i towarzyskich</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić tańce: regionalne, narodowe i towarzyskie 	<p>tańca ludowego)</p> <ul style="list-style-type: none"> - bierze udział w Turniejach tańca
<p style="text-align: center;">ĆWICZENIA W SIŁOWNI</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczeń zna wyposażenie siłowni i potrafi obsługiwać maszyny treningowe - potrafi wykonać ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe - potrafi zastosować metodę obwodową i stacijną w treningu siłowym 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić korzyści płynące z regularnego uprawiania ćwiczeń na siłowni - właściwie dobiera obciążenia i ilość powtórzeń w serii 	<ul style="list-style-type: none"> - korzysta z siłowni w czasie wolnym - potrafi złożyć samodzielnie obwód treningowy - jest w stanie ułożyć i poprowadzić zestaw ćwiczeń dla siebie i innych
<p style="text-align: center;">PIŁKA SIATKOWA</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyjęcie prawidłowej postawy siatkarskiej - umiejętność przyjęć wraz z podaniem 	<ul style="list-style-type: none"> - umiejętność dokładnego odbioru zagrywki - umiejętność łączenia odbić górnych i 	<ul style="list-style-type: none"> - udział w zajęciach SKS - uczestniczy w rozgrywkach między klasowych, międzyszkolnych, klubowych

sposobem górnym i dolnym

- umiejętność wykonania prawidłowej

zagrywki

- uczeń potrafi prawidłowo wykonać

odbiór zagrywki sposobem obręcz z dołu

<p>dolnych</p> <ul style="list-style-type: none">- uczeń zna przepisy i potrafi samodzielnie sędziować- potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrywkę do piłki siatkowej- wprowadza do gry taktykę	
---	--