

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z GIMNASTYKI DLA GIMNAZJUM

KLASA I

- Przewrót w przód z biegu i przewrót w tył
- Skok kuczny przez skrzynię wszerz
- Stanie na głowie przy drabinkach
- Marsz gimnastyczny i zwrot na równoważni

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie.

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie z zachowaniem estetyki i płynności ruchu, nieco zbyt wolno.

Dostateczny

Ćwiczenia wykonane wolno, z niewielkimi błędami, ćwiczący nie zachowuje w trakcie ćwiczenia odpowiedniej sylwetki, lecz zachowana jest płynność ruchu.

Dopuszczający

Ćwiczący stara się wykonywać ćwiczenie, lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony.

KLASA II

- Przewrót w przód na skrzyni – 3 części
- Przerzut bokiem na dowolną rękę (stronę)
- Przewrót lotny w przód, przewrót w tył do rozkroku o NN prostych
- Wymyk i odmyk na drążku
- Wykonywanie wagi na równoważni

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie.

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie z zachowaniem estetyki i płynności ruchu, nieco zbyt wolno.

Dostateczny

Ćwiczenia wykonane wolno, z niewielkimi błędami, ćwiczący nie zachowuje w trakcie ćwiczenia odpowiedniej sylwetki, lecz zachowana jest płynność ruchu.

Dopuszczający

Ćwiczący stara się wykonywać ćwiczenie, lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony.

KLASA III

- Skok zawrotny przez skrzynię
- Przewrót w przód przez stanie na RR, przewrót w tył o NN prostych
- Stanie na rękach przy drabinkach
- Układ ćwiczeń gimnastycznych
- Ćwiczenia na równoważni

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie.

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie z zachowaniem estetyki i płynności ruchu, nieco zbyt wolno.

Dostateczny

Ćwiczenia wykonane wolno, z niewielkimi błędami, ćwiczący nie zachowuje w trakcie ćwiczenia odpowiedniej sylwetki, lecz zachowana jest płynność ruchu.

Dopuszczający

Ćwiczący stara się wykonywać ćwiczenie, lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony.

WYMAGANIA EDUKACYJNE I SPOSOBY OCENIANIA Z PIŁKI NOŻNEJ DLA I, II, III KLASY GIMNAZJUM

KLASA I

I semestr

Żonglerka piłką:

- Dopuszczający - do 5 razy,
Dostateczny - 6 – 10 razy,
Dobry - 11 – 20 razy,
Bardzo dobry - 21 – 40 razy,
Celujący - powyżej 41 razy

II semestr

Uderzenie na bramkę (leżący materac) z 6 metrów wewnętrznym, prostym lub zewnętrznym podbiciem – 10 uderzeń.

- Dopuszczający - 1 – 2 celne uderzenia,
Dostateczny - 3 – 4 celne uderzenia,
Dobry - 5 – 7 celnych uderzeń,
Bardzo dobry 8 – 9 celnych uderzeń,
Celujący 10 celnych uderzeń.

KLASA II

I semestr

Uderzanie piłki o ławeczki ustawione na końcach Sali, na środku Sali w odległości 2m od siebie ustawione są dwa pachołki, na których wykonujemy slalom. Próbę wykonujemy w czasie 30 sekund.

- Dopuszczający - 1 uderzenie,

Dostateczny - 2 – 3 uderzenia,
Dobry - 4 – 5 uderzeń,
Bardzo dobry - 6 – 7 uderzeń,
Celujący - 8 i więcej uderzeń.

II semestr

Uderzenie na bramkę (leżący materac) z 6 metrów, po pokonaniu slalomu złożonego z czterech pachołków (w odległościach 1m od siebie) wewnętrznym, prostym lub zewnętrznym podbiciem – 10 uderzeń.

Dopuszczający - 1 – 2 celne uderzenia,
Dostateczny - 3 – 4 celne uderzenia,
Dobry - 5 – 7 celnych uderzeń,
Bardzo dobry - 8 – 9 celnych uderzeń,
Celujący - 10 celnych uderzeń.

KLASA III

I semestr

Wrzut piłki z autu, przyjęcie piłki, pokonanie slalomu, uderzenie piłki o ławeczkę, strzał na bramkę uderzenie piłki głową po dorzucie partnera.

Dopuszczający – wykonanie poprawnie dwóch elementów,
Dostateczny – wykonanie poprawnie trzech elementów,
Dobry - wykonanie poprawnie czterech elementów,
Bardzo dobry - wykonanie poprawnie pięciu elementów,
Celujący – wykonanie poprawnie wszystkich elementów.

II semestr

Żonglerka piłką:

Dopuszczający - do 10 razy,
Dostateczny - 11 – 20 razy,
Dobry - 21 – 30 razy,
Bardzo dobry - 31 – 50 razy,
Celujący - powyżej 51 razy

LEKKOATLETYKA GIMNAZJUM

• KLASA I

SEMESTR I

-BIEG NA DYSTANSIE-100m,300m,600m/1000m.POMIAR BIEGU-OCENA
-SKOK W DAL Z MIEJCA.POMIAR ODLEGŁOŚCI
OCENA WEDŁUG TABEL LEKKOATLETYCZNYCH

SEMESTR II

-SKOK W DAL Z ROZBIEGU TECHNIKĄ NATURALNĄ.POMIAR ODLEGŁOŚCI
-RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (2KG) W TYŁ.POMIAR ODLEGŁOŚCI
OCENA WEDŁUG TABEL LEKKOATLETYCZNYCH

• KLASA II

SEMESTR I

-BIEG NA DYSTANSIE-100m,300m,600m/1000m.POMIAR BIEGU-OCENA
OCENA WEDŁUG TABEL LEKKOATLETYCZNYCH
-TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ BEEP TEST.UCZNIOWIE WYKONUJĄ TEST W
SPOSÓB PODANY PRZEZ AUTORA TESTU POKONUJĄC POZIOMY.

ZDOBYTY POZIOM:

DZ		CHŁ
9 i więcej	OCENA CELUJĄCA	10 i więcej
7-8	OCENA BARDZO DOBRA	8-9
5-6	OCENA DOBRA	6-7
3-4	OCENA DOSTATECZNA	4-5
1-2	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1-3

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA-OCENA NIEDOSTATECZNA

SEMESTR II

-INDEX SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ZUCHORY-OCENA WEDŁUG TABEL TESTU
-SKOK DOSIĘŻNY.POMIAR SKOKU
OCENA WEDŁUG TABEL LEKKOATLETYCZNYCH

- **KLASA III**

SEMESTR I

-BIEG NA DYSTANSIE-100m,300m,600m/1000m.POMIAR BIEGU-OCENA
-SKOK W DAL Z MIEJSCA.POMIAR SKOKU
OCENA WEDŁUG TABEL LEKKOATLETYCZNYCH

SEMESTR II

-PCHNIĘCIE KULĄ Z DOSKOKU.POMIAR PCHNIĘCIA
-SKOK W DAL Z ROZBIEGU TECHNIKĄ NATURALNĄ
OCENA WEDŁUG TABEL LEKKOATLETYCZNYCH
-TEST COOPER'A-OCENA WEDŁUG TABEL TESTU

PIŁKA SIATKOWA GIMNAZJUM

Klasa I

SEMESTR I

- ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM W PARACH PRZEZ SIATKĘ – OCENA
POSTAWY SIATKARSKIEJ I TECHNIKI ODBIĆ.
OCENA WEDŁUG ILOŚCI CYKLÓW.

DZ		CHŁ
21 I WIĘCEJ	OCENA CELUJĄCA	24 I WIĘCEJ
16-20	OCENA BARDZO DOBRA	18-23
11-15	OCENA DOBRA	12-17
6-10	OCENA DOSTATECZNA	6-11

1-5 OCENA DOPUSZCZAJĄCA 1-5
UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA – OCENA NIEDOSTATECZNA.
UCZEŃ WYKONUJE DWIE PRÓBY.

SEMESTR II

- NAPRZEMIENNE ODBICIA NAD SOBĄ SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM NA OGRANICZONYM OBSZARZE (POŁOWA BOISKA).
ODBICIE SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM NAD SOBĄ LICZONE JAKO JEDEN CYKL.

OCENA WEDŁUG ILOŚCI CYKLÓW.

1-5 DOPUSZCZAJĄCA

6-10 DOSTATECZNA

11-20 DOBRA

21-30 BARDZO DOBRA

31 I WIĘCEJ CELUJĄCA

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA – OCENA NIEDOSTATECZNA.

UCZEŃ WYKONUJE DWIE PRÓBY.

Klasa II

SEMESTR I

-NAPRZEMIENNE ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM O ŚCIANĘ LICZONE JAKO JEDEN CYKL.

OCENA WEDŁUG CYKLÓW:

1-5-DOPUSZCZAJĄCA

6-10-DOSTATECZNA

11-20-DOBRA

21-30-BARDZO DOBRA

31 I WIĘCEJ CELUJĄCY

SEMESTR II

-ZAGRYWKA SPOSOBEM DOLNYM.

UCZEŃ POPRAWNIE WYKONUJE ZAGRYWKĘ I TRAFIA W POLE

5 RAZY-OCENA CELUJĄCA

3 RAZY-OCENA BARDZO DOBRA

2 RAZY-OCENA DOBRA

1 RAZ-OCENA DOSTATECZNA

UCZEŃ ANI RAZU NIE TRAFIA W BOISKO LUB NIE PRZEBIJA PIŁKI NA DRUGĄ STRONĘ BOISKA-OCENA DOPUSZCZAJĄCA

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA-OCENA NIEDOSTATECZNA

KLASA III

SEMESTR I

DZIEWCZĘTA-ZAGRYWKA SPOSOBEM TENISOWYM W DOWOLNE MIEJSCE NA BOISKU

UCZEŃ POPRAWNIE WYKONUJE ZAGRYWKĘ I TRAFIA W POLE

5 RAZY-OCENA CELUJĄCA

3 RAZY-OCENA BARDZO DOBRA

2 RAZY-OCENA DOBRA

1 RAZ-OCENA DOSTATECZNA

UCZEŃ ANI RAZU NIE TRAFIA W BOISKO LUB NIE PRZEBIJA PIŁKI NA DRUGĄ STRONĘ BOISKA-OCENA DOPUSZCZAJĄCA

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA-OCENA NIEDOSTATECZNA

CHŁOPCY-ZAGRYWKA SPOSOBEM TENISOWYM W OKREŚLONE MIEJSCE NA BOISKU (DWA MATERACE LEŻĄCE NA BOISKU)

UCZEŃ POPRAWNIE WYKONUJE ZAGRYWKĘ I TRAFIA W MATERAC:

5 RAZY-OCENA CELUJĄCA

3 RAZY-OCENA BARDZO DOBRA

2 RAZY-OCENA DOBRA

1 RAZ-OCENA DOSTATECZNA

UCZEŃ ANI RAZU NIE TRAFIA W BOISKO LUB NIE PRZEBIJA PIŁKI NA DRUGĄ STRONĘ BOISKA-OCENA DPOUSZCZAJĄCA

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA-OCENA NIEDOSTATECZNA

SEMESTR II

-PODANIE PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM O ŚCIANĘ, PRZYJĘCIE PIŁKI SPOSOBEM DOLNYM NAD SOBĄ I PONOWNIE PODANIE PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM O ŚCIANĘ.

ODBICIE PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM O ŚCIANĘ I DOLNYM NAD SOBĄ LICZONE JAKO JEDEN CYKL

OCENA WEDŁUG ILOŚCI CYKLÓW

1-5 DOPUSZCZAJĄCA

6-10 DOSTATECZNA

11-20 DOBRA

21-30 BARDZO DOBRA

31 I WIĘCEJ CELUJĄCA

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA-OCENA NIEDOSTATECZNA

UCZEŃ NIE WYKONUJE PRÓBY-OCENA NIEDOSTATECZNA

Indeks Sprawności Fizycznej K.Zuchory

Szybkość - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

Skoczność - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrągla się do "całej stopy")

Siła ramion - Zwis na drążku (może być np. gałąź). Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

Gibkość - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

Siła mięśni brzucha - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

Wytrzymałość - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby: bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu, bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

Punktacja w poszczególnych próbach.

Szybkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnięć	15 klaśnięć	minimalny 1 pkt
16 klaśnięć	20 klaśnięć	dostateczny 2 pkt
20 klaśnięć	25 klaśnięć	dobry 3 pkt
25 klaśnięć	30 klaśnięć	bardzo dobry 4 pkt
30 klaśnięć	35 klaśnięć	wysoki 5 pkt
35 klaśnięć	40 klaśnięć	wybitny 6 pkt

Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	minimalny 1 pkt
6 stóp	6 stóp	dostateczny 2 pkt
7 stóp	7 stóp	dobry 3 pkt
8 stóp	8 stóp	bardzo dobry 4 pkt
9 stóp	9 stóp	wysoki 5 pkt
10 stóp	10 stóp	wybitny 6 pkt

Sila ramion

Dziewczeta	Chlopcy	Punkty
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	minimalny 1 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	dostateczny 2 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	dobry 3 pkt
zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	bardzo dobry 4 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	wysoki 5 pkt
zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.	zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie na jednej i drugiej ręce po 10 sek.	wybitny 6 pkt

Gibkość

Dziewczeta	Chlopcy	Punkty
chwyt oburącz za kostki	chwyt oburącz za kostki	minimalny 1 pkt
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny 2 pkt
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry 3 pkt
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry 4 pkt
dotknięcie dłońmi podłoża	dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki 5 pkt
dotknięcie głową kolan	dotknięcie głową kolan	wybitny 6 pkt

Sila mięśni brzucha

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	minimalny 1 pkt
30 sek	1 min.	dostateczny 2 pkt
1 min.	1,5 min.	dobry 3 pkt
1,5 min.	2 min.	bardzo dobry 4 pkt
2 min.	3 min.	wysoki 5 pkt
3 min.	4 min.	wybitny 6 pkt

Wytrzymałość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
1 min. 200 m	2 min. 400 m	minimalny 1 pkt
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	dostateczny 2 pkt
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	dobry 3 pkt
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	bardzo dobry 4 pkt
15 min. 2000 m	20 min. 3000 m	wysoki 5 pkt
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	wybitny 6 pkt

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących.

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
--------------------	------------------	--------------------	--------------	---------------------	---------------	----------------

6 lat	5	8	11	14	17	20
7 lat	6	9	12	15	18	22
8 lat	6	10	13	17	21	25
9-10 lat	6	11	15	19	23	27
11-12 lat	6	11	16	20	25	29
13-15 lat	6	12	17	22	27	31
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35