

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA ZESPOŁU SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z GIMNASTYKI DLA LICEUM

KLASA I

- Przewrót w przód z biegu i przewrót w tył do rozkroku o NN prostych
- Skok kuczny przez skrzynię wszerz
- Stanie na rękach przy drabinkach
- Marsz gimnastyczny i zwrot na równoważni, stanie równoważne i klęk podparty z wymachem

Celujący

Uczeń wykonuje każdy element ćwiczenia w idealnym porządku i tempie z nienaganną techniką

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
- Przerzut bokiem na dowolną rękę (stronę)
- Przewrót lotny w przód, przewrót w tył o nogach prostych
- Wymyk i odmyk na drążku
- Siad równoważny i waga przodem na równoważni

Celujący

Uczeń wykonuje każdy element ćwiczenia w idealnym porządku i tempie z nienaganną techniką

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 ze stania na RR
- Stanie na głowie z przejściem do stania na RR
- Układ ćwiczeń gimnastycznych
- Piramidy dwójkowe i wieloosobowe

Celujący

Uczeń wykonuje każdy element ćwiczenia w idealnym porządku i tempie z nienaganną techniką

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 Z PIŁKI NOŻNEJ DLA I, II, III KLASY LO

KLASA I

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 współćwiczącym.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi 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 w ćwiczeniach ze współćwiczącym.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi wykonać 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

KLASA II

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 przyjąć podeszwą piłkę spadającą z powietrza.
2. Uczeń potrafi uderzyć piłkę z konieczności (sytuacyjne, piętą, zewnętrzną częścią stopy, szpicem, kolanem, udem).

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.

KLASA III

POZIOM KONIECZNY - OCENA DOPUSZCZAJĄCA

1. Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy w piłce nożnej w ćwiczeniach ze współćwiczącym.

POZIOM PODSTAWOWY - OCENA DOSTATECZNA

1. Uczeń potrafi wykonać zwód podwójny w ćwiczeniu z partnerem.

POZIOM ROZSZERZONY - OCENA DOBRA.

1. Uczeń potrafi wykonać zwód pojedynczy i podwójny w grze.

POZIOM DOPEŁNIAJĄCY - OCENA BARDZO DOBRA

1. Uczeń potrafi prawidłowo wykonać strzał na bramkę w biegu.

POZIOM WYKRACZAJĄCY - OCENA CELUJĄCA

1. Uczeń opanował prawidłowo nauczane elementy techniki piłki nożnej w klasach od I-III
2. Bierze chętnie udział w meczach klasowych i reprezentuje szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

LEKKOATLETYKA LICEUM

• KLASA I

SEMESTR I

-BIEG NA DYSTANSIE 100m,400m,800m/1500m.POMIAR BIEGU-OCENA
-RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ (3KG) W TYŁ.POMIAR ODLEGŁOŚCI
OCENA WEDŁUG TABEL LEKKOATLETYCZNYCH

SEMESTR II

-SKOK W DAL Z ROZBIEGU TECHNIKĄ NATURALNĄ.POMIAR ODLEGŁOŚCI
OCENA WEDŁUG TABEL LEKKOATLETYCZNYCH
-INDEX SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ ZUCHORY-OCENA WEDŁUG TABEL TESTU

• KLASA II

SEMESTR I

-BIEG NA DYSTANSIE 100m,400m, 800m/1500m.POMIAR BIEGU-OCENA
-PCHNIĘCIE KULĄ Z DOSKOKU.POMIAR PCHNIĘCIA
OCENA WEDŁUG TABEL LEKKOATLETYCZNYCH

SEMESTR II

-TEST COOPER'A-OCENA WEDŁUG TABEL TESTU

• KLASA III

SEMESTR I

-BIEG NA DYSTANSIE 100m,400m800m/1500m.POMIAR BIEGU-OCENA
OCENA WEDŁUG TABEL LEKKOATLETYCZNYCH

SEMESTR II

-SKOK W DAL Z MIEJCA.POMIAR ODLEGŁOŚCI
OCENA WEDŁUG TABEL LEKKOATLETYCZNYCH
-TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ BEEP TEST.UCZNIOWIE WYKONUJĄ TEST W
SPÓSOB PODANY PRZEZ AUTORA TESTU POKONUJĄC POZIOMY.
ZDOBYTY POZIOM:

DZ		CHŁ
10 i więcej	OCENA CELUJĄCA	11 i więcej
8-9	OCENA BARDZO DOBRA	9-10
6-7	OCENA DOBRA	7-8
4-5	OCENA DOSTATECZNA	5-6
1-3	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	1-4

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA-OCENA NIEDOSTATECZNA

PILKA SIATKOWA LICEUM

KLASA I SEMESTR I

NAPRZEMIENNE ODBICIA NAD SOBĄ SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM NA OGRANICZONYM OBSZARZE (KOŁO O PROMIENIU 180CM)

LICZONY TYLKO CYKLE WYKONANE W KOLE

OCENA WEDŁUG ILOŚCI CYKLÓW

1-5 DOPUSZCZAJĄCA

6-10 OCENA DOSTATECZNA

11-20 OCENA DOBRA

21-30 OCENA BARDZO DOBRA

31 I WIĘCEJ OCENA CELUJĄCA

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA-OCENA NIEDOSTATECZNA

UCZEŃ WYKONUJE DWIE PRÓBY

SEMESTR II

-ZAGRYWKA SPOSOBEM TENISOWYM W DOWOLNE MIEJSCE NA BOISKU

UCZEŃ POPRAWNIE WYKONUJE ZAGRYWKĘ I TRAFIA W POLE:

5 RAZY-OCENA CELUJĄCA-UCZEŃ WYKONUJE ZAGRYWKĘ 2 RAZY PO PROSTEJ

LINII BOISKA, 2 RAZY PO PRZEKĄTNEJ LINII BOISKA I PONOWNIE RAZ PO

PROSTEJ LINII BOISKA

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 II

SEMESTR I

-NAPRZEMIENNE ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM O ŚCIANĘ W ODLEGŁOŚCI 2M OD NIEJ-UCZEŃ NIE MOŻE PRZEKROCZYĆ LINII

ODBICIE SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM O ŚCIANĘ LICZONE JAKO JEDEN

CYKL-W MOMENCIE PRZEKROCZENIA LINII 2M CYKLE NIE BĘDĄ LICZONE

OCENA WEDŁUG ILOŚCI CYKLÓW

1-5 DOPUSZCZAJĄCA

6-10 DOBRA

21-30 BARDZO DOBRA

31 I WIĘCEJ CELUJĄCY

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA-OCENA NIEDOSTATECZNA

UCZEŃ WYKONUJE DWIE PRÓBY

SEMESTR II

-PRZYJĘCIE PIŁKI PO ZAGRYWCE PARTNERA I PODANIE PIŁKI NA MATERAC LEŻĄCY NA ŚRODKU POD SIATKĄ OCENIAMY ILOŚĆ TRAFIEŃ PIŁKI NA MATERAC:

5 RAZY-CELUJĄCY

3 RAZY-BARDZO DOBRY

2 RAZY-DOBRY

1 RAZ-DOSTATECZNA

UCZEŃ ANI RAZU NIE TRAFIA NA MATERAC-OCENA DOPUSZCZAJĄCA

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA-OCENA NIEDOSTATECZNA

KLASA III

SEMESTR I

PODANIE PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM O ŚCIANĘ (W ODLEGŁOŚCI 2M OD NIEJ) PRZYJĘCIE PIŁKI SPOSOBEM DOLNYM NAD SOBĄ I PONOWNE PODANIE 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 CELUJĄCY

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA-OCENA NIEDOSTATECZNA

UCZEŃ WYKONUJE DWIE PRÓBY

SEMESTR II

ZAGRYWKA SPOSOBEM TENISOWYM W OKREŚLONE MIEJSCE NA BOISKU-MATERAC LEŻĄCY NA ŚRODKU BOISKA. UCZEŃ WYKONUJE 5 ZAGRYWEK UCZEŃ POPRAWNIE WYKONUJE ZAGRYWKĘ I TRAFIA W POLE

4-5 RAZY-OCENA CELUJĄCA

5 RAZY-OCENA BARDZO DOBRA

2 RAZY-OCENA DOBRA

1 RAZ-OCENA DOSTATECZNA

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

UCZEŃ NIE PODCHODZI DO ZALICZENIA-OCENA NIEDOSTATECZNA