

WYMAGANIA EDUKACYJNE

WYCHOWANIE FIZYCZNE

ZESPÓŁ SZKOLNO – PRZEDSZKOLNY W PANIÓWKACH

GIMNAZJUM nr 2

im. JANA PAWŁA II

OCENA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, ZARÓWNO WSPOMAGAJĄCA (OCENY BIEŻĄCE), JAK I SUMUJĄCA (OCENA NA ZAKOŃCZENIE PEWNEGO ETAPU, NP. ŚRÓDROCZNA, KOŃCOWOROCZNA) JEST WYPADKOWĄ EWALUACJI :

- **ZAANGAŻOWANIA I CHEĆCI UCZNI**A - CZYLI WYSIŁKU WKŁADANEGO W REALIZACJĘ ZADAŃ;
- **POSTĘPÓW** - CZYLI POZIOMU ZMIAN W STOSUNKU DO DIAGNOZY POCZĄTKOWEJ;
- **POSTAWY** - STOSUNKU DO PARTNERA, PRZECIWNIKA, POZIOMU ZAANGAŻOWANIA, STOSUNKU DO SIEBIE I WŁASNEJ AKTYWNOŚCI;
- **REZULTATÓW** - INFORMACJI O OSIĄGNIĘTYCH WYNIKACH W SPORCIE, O DOKŁADNOŚCI WYKONANIA ZADAŃ, O POZIOMIE WIEDZY.

Umiejętności	Kl	Poziom podstawowy	Poziom ponadpodstawowy
Doskonalenie własnej sprawności	I	Uczeń: - dokona pomiaru wybranej właściwości kondycyjnej, koordynacyjnej z pomocą nauczyciela,	Uczeń: - aktywnie kształtuje swoją sprawność fizyczną w grach i ćwiczeniach prowadzonych przez nauczyciela i współwiczającego,
	II	- dokona pomiarów wybranych właściwości kondycyjnych i koordynacyjnych samodzielnie,	- z pomocą nauczyciela zastosuje właściwe ćwiczenia do doskonalenia własnej sprawności fizycznej,
	III	- samodzielnie lub z pomocą nauczyciela zastosuje jeden z testów do oceny własnej sprawności fizycznej.	- doskonali własną sprawność fizyczną w warunkach terenowych.

Hartowanie organizmu, dbanie o higienę osobistą.	I	- dokona wyboru właściwego ubioru i obuwia sportowego w zależności od rodzaju zajęć, w których uczestniczy,	- przestrzega regulaminu bezpieczeństwa na zajęciach wychowania fizycznego w różnych warunkach,
	II	- dokona pomiaru tętna przed i po wysiłku,	- asekuje współwiczającego w czasie ćwiczeń gimnastycznych oraz pokonywania przeszkód terenowych,
	III	- dba o czystość ubioru sportowego i otoczenia, w którym przebywa.	- wykona kilka ćwiczeń relaksacyjnych.
Dbłość o prawidłową postawę ciała.	I	- dokona oceny swojej postawy ciała.	- wykona kilka ćwiczeń kształujących prawidłową postawę ciała,
	II	- dokona oceny postawy ciała współwiczającego z pomocą nauczyciela,	- wykona samodzielnie ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, pośladków, oddechowe.
	III	- wykona ćwiczenia korygujące pod kierunkiem nauczyciela.	- w korekcji wady postawy ciała zastosuje ćwiczenia korygujące
Lekkoatletyka		Uczeń wykona:	Uczeń wykona:
	I	- start niski i bieg na dystansie 60m (technika startu niskiego-ocena),	- start niski i bieg na dystansie 60 m (technika startu niskiego i biegu na dystansie-ocena),
		- rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem (przyjęcie postawy wyrzutnej-ocena),	- rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem (technika rzutu),
		- ćwiczenia skocznościowe z różnymi przyborami i bez przyborów,	- skok wzwyż sposobem nożycowym (technika rozbiegu i odbicia-ocena),
		- przekazywanie pałeczki sztafetowej w truchcie.	- przekazywania pałeczki sztafetowej w biegu.
	II	- start wysoki (technika startu wysokiego-ocena),	- start wysoki (technika startu wysokiego i biegu na dystansie 1500m/800m-ocena),
		- przekazywanie pałeczki sztafetowej od dołu w dwójkach (technika przekazania-ocena),	- przekazywanie pałeczki sztafetowej od dołu w zespołach 4-osobowych (technika przekazywania-ocena),
		- ćwiczenia przygotowawcze do skoku wzwyż techniką nożycowa,	- skok wzwyż techniką nożycową (rozbieg, odbicie-ocena),
		- rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem (przyjęcie postawy wyrzutnej-ocena),	- rzut piłką lekarską z ustawienia tyłem (technika rzutu),
	III	- ćwiczenia kształujące szybkość (dobór ćwiczeń-ocena),	- bieg przełajowy na wyznaczonej trasie (technika biegu),
		- ćwiczenia kształujące moc z użyciem wybranego przyboru (dobór ćwiczeń i przyboru-ocena),	- przekazywanie pałeczki sztafetowej od dołu w dwójkach, dwoma sposobami)technika przekazywania-ocena),
		- pomaga ustawić współwiczających w strefie zmian (aktywność-ocena),	- ćwiczenia siłowe samodzielnie przygotowane,

		- ćwiczenia siłowe na przygotowanym przez współwiczających obwodzie ćwiczebnym.	- skok w dal techniką naturalną (technika skoku-ocena).
Koszykówka		Uczeń wykona:	Uczeń wykona:
	I	-kozłowanie piłki slalomem, rzut do kosza z biegu z prawej strony,	- kozłowanie piłki slalomem między 4 pachołkami, podanie do partnera stojącego z prawej strony, chwyt piłki po podaniu zwrotnym i rzut do kosza z prawej strony,
		- prowadzenie piłki w dwójkach bez zmian pozycji zakończone rzutem do kosza z biegu,	- prowadzenie piłki w dwójkach z dowolną zmianą miejsc po podaniu zakończone rzutem do kosza z prawej strony, z dwutaktu.
	II	-rzut do kosza z biegu,	- rzut do kosza jednorącz z wyskoku, po kozłowaniu piłki, z prawej strony kosza,
		- rzuty osobiste, - prowadzenie piłki w trójkach zakończone rzutem na kosz (bez zmiany miejsc).	- prowadzenie piłki w trójkach bez zmiany miejsc, zakończone rzutem na kosz z wyskoku z prawej strony.
	III	- podania i chwyt piłki w trójkach ze zmianą miejsc, zakończone rzutem do kosza, - rzut do kosza z biegu po kozłowaniu.	- prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsc, z jednym obrońcą, zakończone rzutem do kosza z wyskoku, - krycie „każdy swego”- taktyka obrony w grach małych 3x3.
Siatkówka		Uczeń wykona:	Uczeń wykona:
	I	- odbicie piłki sposobem górnym przez siatkę (12 prawidłowych odbić),	- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w ustawieniu 2x1,
		- zagrywka sposobem dolnym,	- zagrywka tenisowa,
		- łączenie odbicia sposobem górnym i dolnym (10x),	- gry małe 1x1 na zmniejszonych boiskach,
		- wystawienie piłki do współpartnera.	- gry małe 2x2 – rozegranie piłki na trzy odbicia.
	II	- odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w parach,	- odbicia sposobem dolnym w ustawieniu 1x3,
		- zagrywka dowolnym sposobem w dowolne miejsce boiska,	-plasowane przebicie piłki z podrzutu własnego lub partnera,
		- ćwiczenia przygotowawcze do zbitcia piłki,	- przyjęcie piłki po plasowanej zagrywce i nagranie na rozgrywającego,
		- gry małe 2x2.	- plasowane przebicie piłki z wystawienia partnera, gry małe 3x3.
	III	- wystawienie piłki do współpartnera,	- zbitcie piłki z własnego podrzutu,
		- odbicie piłki sposobem górnym i dolnym w zespole trójkowym,	- zagrywka tenisowa,
			- gra szkolna 4x4 – rozegranie piłki na trzy odbicia.

Piłka ręczna		Uczeń wykona:	
	I	- poruszanie się w zmiennym tempie i w różnych kierunkach z piłką zakończone rzutem do bramki dowolnym sposobem,	- prowadzenie piłki w trójkach bez zmian miejsc zakończone rzutem do bramki,
		- podania piłki w dwójkach zakończone rzutem do bramki z biegu.	- podania jednorącz półgórne z partnerem zakończone rzutem do bramki z wyskoku,
			- uwalnianie się od obrońcy przez wyminięcie i rzut do bramki.
	II	- prowadzenie piłki w dwójkach z jednym przeszkadzającym – rozegranie,	- rzut do bramki z wyskoku po kozłowaniu, po podaniu piłki przez bramkarza,
		- ćwiczenia z piłkami ręcznymi ze współwiczającym w oparciu o zestaw przygotowany przez 4-osobowy zespół.	- atak szybki we fragmentach gry 3x2 w pasach działania,
			- rzut karny do bramki.
	III	- prowadzenie piłki w trójkach bez zmiany miejsc zakończone rzutem do bramki z biegu,	- rzuty do bramki z różnych pozycji i różnymi sposobami: z biegu, z wyskoku, z przeskokiem,
		- ćwiczenia z partnerem kształtujące gibkość i skoczność z zastosowaniem piłek ręcznych i lekarskich,	- atak szybki we fragmentach gry 3x3 w pasach działania.
Piłka nożna		Uczeń wykona:	Uczeń wykona:
	I	- strzał do bramki z podania partnera z dowolnej pozycji w biegu,	- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku, tempa i omijaniem przeciwnika zakończone strzałem do bramki; fragmenty gry 2x1,
		- strzał do bramki po prowadzeniu piłki i ominięciu obrońcy zwodem pojedynczym,	- prowadzenie piłki slalomem z omijaniem przeszkód (4 pachołki) zakończone strzałem na bramkę,
	II	- prowadzenie piłki, podanie do partnera, przyjęcie podanej piłki i strzał na bramkę,	- zwody z piłką w prowadzeniu, ominięcie zwodem pojedynczym 2 pachołków zakończone strzałem na bramkę (plus 10 żaglerek)
		- odbieranie piłki i gra ciałem w sytuacji 1x1.	- przyjęcie piłki po rzucie z autu (plus 10 żaglerek), - test sprawności specjalnej z piłką: przyjęcie piłki na klatkę piersiową po koźle, prowadzenie slalomem między 4 pachołkami zakończone strzałem na bramkę.
	III	- żąglowanie piłką przy pomocy stóp, kolan, klatki piersiowej, barków,	- strzał do bramki po uderzeniu piłki z kozła,
		- prowadzenie piłki i strzał do bramki we fragmentach gry 2x1.	- atakowanie w sytuacjach 3x2, - prowadzenie piłki i strzał do bramki we fragmentach gry 3x2,

Gimnastyka		Uczeń wykona:	Uczeń wykona:
	I	- przewrót w przód i tył z przysiadu podpartego do rozkroku,	- stanie na rękach przy drabinkach zamachem jedno nogą z pomocą,
		- zwis przerzutny na drabinkach z pomocą współwiczającego,	- skok rozkroczny przez kozła wszerz, wysokość 110 cm,
		- stanie na rękach dowolnym sposobem z pomocą,	- przerzut bokiem do rozkroku z ramionami w bok,
		- skok rozkroczny przez kozła wszerz, wys. 100 cm,	- skok kuczny przez skrzynię (4 części).
	II	- przewrót w przód z naskoku na ręce,	- przewrót w przód i tył z naskoku na ręce nad przeszkodą (piłka lekarska, laska),
		- stanie na rękach przy drabinkach samodzielnie,	- stanie na rękach z zawrotką,
		- skok zawrotny lub kuczny przez skrzynię.	- skok kuczny przez skrzynię wszerz.
	III	- przewrót w przód i tył z dowolnej pozycji wyjściowej do dowolnej pozycji wyjściowej,	- łączone przewroty w przód i tył,
		- skok rozkroczny przez kozioł, wys. 110cm,	- skok rozkroczny przez kozioł, wys. 120cm,
Tenis stołowy Tenis ziemny		Uczeń wykona:	Uczeń wykona:
	I	- ćwiczenia oswajające z piłeczką i raketką indywidualnie,	- w ustawieniu 1x1 przebija piłeczkę sposobem bekhendowym i forhendowym,
	II	- ćwiczenia oswajające z raketką i piłeczką ze współwiczającym,	- dowolny serwis,
			- w ustawieniu 1x1 przebija piłeczkę sposobem bekhendowym i forhendowym,
	III	- pomaga w przygotowaniu stolów (kortu) i organizacji turnieju,	- pełni rolę sędziego wewnątrzklasowego turnieju tenisa stołowego (ziemnego)
Rytm, muzyka, taniec		Uczeń wykona:	Uczeń wykona:
	I	ćwiczenia do muzyki prowadzone przez nauczyciela	ćwiczenia z przyborami do muzyki prowadzone przez nauczyciela
	II	podstawowe kroki do dowolnego tańca przy muzyce z pomocą nauczyciela	samodzielnie podstawowe kroki do wybranego tańca przy muzyce
	III	podstawowe kroki i figury do Poloneza	podstawowe kroki i figury do Poloneza i potrafi je zaprezentować przed szerszą publicznością
Pływanie		Uczeń wykona:	Uczeń wykona:

	I	-pływa stylem grzbietowym, klasycznym i kraulem -dowolne skoki do wody	-pływa technicznie stylem grzbietowym, klasycznym i kraulem na dystansie 25m -skoki do wody na głowę
	II	-pływa stylem grzbietowym, klasycznym, kraulem -dowolne skoki do wody -nawroty	-pływa technicznie stylem grzbietowym, klasycznym i kraulem na dystansie 50m -techniczne skoki do wody na głowę -techniczne nawroty do poszczególnych stylów
	III	-pływa stylem grzbietowym, klasycznym, motylkowym i kraulem -skoki do wody na głowę z dowolnej wysokości -nawroty -zna podstawy ratownictwa wodnego	-pływa technicznie stylem grzbietowym, klasycznym, motylkowym i kraulem na dystansie 50m -techniczne skoki do wody na głowę -techniczne nawroty do poszczególnych stylów -zna podstawy ratownictwa wodnego i potrafi je zastosować
Pełnienie roli organizatora, widza, sędziego w wybranych dyscyplinach sportowych i rekreacyjnych.	I	Uczeń: - przygotowuje ze współwiczającym kilka zabaw i przeprowadzi je w klasie i po lekcjach.	Uczeń: - pomaga sędziować zabawy (zawody) nauczycielowi (organizatorowi zawodów).
	II	- pomaga przeprowadzić wewnątrzklasowe zawody w różnych dyscyplinach sportowych.	- pełni rolę sekretarza zawodów w wybranych dyscyplinach,
	III	- samodzielnie przygotowuje rozgrzewki, zabawy i przeprowadzi je.	- pełni rolę sędziego ze współwiczającym