
Wymagania edukacyjne w Technikum (kl. I-V)

PRZEDMIOT OCENY

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Oceniane będą:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała (rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia).
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.
8. Udział w zawodach sportowych (jako reprezentant szkoły).

KRYTERIA OCEN

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Aktywnie i chętnie uczestniczy w życiu szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną.
3. Jest reprezentantem szkoły w zawodach międzyszkolnych i osiąga wysokie miejsca,
4. Rozumie, zna oraz świadomie i systematycznie stosuje zasady zdrowego stylu życia oraz je promuje,
5. Jest wzorem na zajęciach wychowania fizycznego w szkole i w środowisku.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach.
2. Całkowicie opanował materiał programowy.
3. Jest bardzo sprawny fizycznie i wykazuje postępy w usprawnianiu.
4. Zadania i ćwiczenia wykonuje pewnie, dokładnie, właściwą techniką, wykazuje się dużą samodzielnością i pomysłowością podczas zajęć.
5. Potrafi dokonać samooceny różnymi próbami i testami.
6. Jego zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń, a swoją postawą zachęca innych do aktywności w lekcji.
7. Bierze aktywny udział w zajęciach pozalekcyjnych oraz ćwiczy indywidualnie.
8. Nie odmawia udziału w zawodach międzyszkolnych.
9. Posiada duży zakres wiadomości z kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.
10. Zna zasady zdrowego stylu życia i świadomie, samodzielnie je wdraża, ale nie zawsze systematycznie i konsekwentnie.
11. W swoim postępowaniu nie naraża swojego zdrowia przez brawurę i nonszalancję a także stosowanie odżywek.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Bierze udział w zajęciach, nieobecności ma usprawiedliwione.
2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie lub wykazuje postępy.
3. W zasadzie opanował materiał programowy.

4. Zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami.
5. Umiejętności ruchowe opanowuje stosunkowo szybko i przykłada się do ich nauczania.
6. Posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale potrzebuje wskazówek.
7. Wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, indywidualnie podnosi sprawność i umiejętności.
8. Jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń.
9. Rozumie potrzebę zdrowego stylu życia i zgodnie z nią postępuje.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia sporadycznie i nie zawsze w nich uczestniczy.
2. Przynosi strój sportowy.
3. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną, która wykazuje spadek lub utrzymuje się na tym samym poziomie.
4. Zadania i ćwiczenia wykonuje niepewnie i z dużymi błędami.
5. Umiejętności ruchowych uczy się bardzo powoli, nie przykłada się do ich nauki.
6. Posiada mały zakres wiedzy, której nie potrafi wykorzystać w praktyce.
7. Potrafi wybiórczo dokonać samooceny sprawności i umiejętności.
8. Wykazuje brak nawyków dbałości o zdrowy styl życia.
9. Wykazuje brak zainteresowania zajęciami pozalekcyjnymi.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. W zajęciach uczestniczy niesystematycznie, ucieka z lekcji.
2. Przynosi strój sportowy sporadycznie i ma lekceważący stosunek do przedmiotu.
3. Posiada bardzo niską sprawność motoryczną, która nadal obniża się.
4. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia, ale niechętnie i z dużymi błędami.
5. Opanował materiał programowy w niewielkim stopniu i ma duże luki.
6. Nie potrafi dokonać prawidłowej samooceny umiejętności i sprawności.
7. Zna zdrowy styl życia, ale go nie stosuje (higiena, nałogi, odżywianie).

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który:

1. Ma lekceważący stosunek do przedmiotu, nauczyciela i kolegów.
2. W zajęciach uczestniczy wybiórczo i jest nieprzygotowany.
3. Swoją postawą negatywnie wpływa na klasę.
4. Nie reaguje na polecenia i prośby nauczyciela.
5. Nie chce wykonywać żadnych prób i testów, pomimo prawidłowego rozwoju psychofizycznego i motywacji nauczyciela.
6. Nie wykazuje postępów w zdobywaniu umiejętności i rozwoju sprawności, a nawet wykazuje regres.

Uczeń nieobecny podczas sprawdzania umiejętności i wiadomości musi zaliczyć sprawdzian w terminie uzgodnionym z nauczycielem.

Uczeń nieobecny podczas sprawdzianu umiejętności i wiadomości z przyczyn nieusprawiedliwionych otrzymuje ocenę niedostateczną, którą może poprawić na wyznaczonej przez nauczyciela lekcji.

Standardy wymagań w zakresie postaw, umiejętności, motoryczności i wiadomości są integralną częścią powyższych zasad.

STANDARDY WYMAGAŃ - POSTAWY

Oceniane jest:

1. Zaangażowanie ucznia na lekcji i zajęciach pozalekcyjnych.
2. Stosunek do przedmiotu - wysiłek jaki uczeń włożył w to, by jego wyniki w stosunku do

- swoich możliwości, wkładu pracy i innych uwarunkowań były bardzo wysokie.
3. Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego, wykazali się 100% frekwencją, oceniani są oceną przynajmniej dobrą, bez względu na poziom sprawności.
 4. Podstawą zwolnienia z ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego jest decyzja Dyrektora Szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego* dostarczonego w ciągu 7 dni od daty wystawienia. Uczeń zwolniony powinien być zaangażowany w przygotowanie miejsca zajęć oraz obserwować lekcję.

dotyczy zwolnień lekarskich powyżej 30 dni, pozostałe zwolnienia należy przedstawić nauczycielowi

STANDARDY WYMAGAŃ - UMIEJĘTNOŚCI

We wszystkich sprawdzianach umiejętności ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie podejmuje się wykonania ćwiczenia bez żadnego usprawiedliwienia.

GIMNASTYKA

KLASA I

- *Przewrót w przód i wyl z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych*
- *Skok rozkroczny przez kozła*
- *Przerzut bokiem z miejsca*
- *Stanie na rękach przy drabinkach*
- *Ścieżka gimnastyczna 3 elementy*

Celujący

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie i bezbłędną 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 wykonać ćwiczenie lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony

KLASA II

- *Przerzut bokiem na dowolną rękę (stronę)*
- *Skok kuczny przez skrzynię*
- *Wymyk i odmyk na drążku*

- *Wykonywanie wagi na równoważni*
- *Piramidy dwójkowe i wieloosobowe*

Celujący

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie i bezbłędną 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 wykonać ćwiczenie lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony.

KLASA III

- *Przewrót w przód z postawy do przysiadu podpartego*
- *Stanie na rękach i przerzut bokiem*
- *Ścieżka gimnastyczna 4 elementy*
- *Skok kuczny i rozkroczny*
- *Układ ćwiczeń gimnastycznych na równoważni*

Celujący

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie i bezbłędną 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 wykonać ćwiczenie lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony

KLASA IV

- *Ćwiczenia na drążku niskim*
- *Przewrót w przód przez bark*
- *Stanie na rękach i przerzut bokiem*
- *Skoki przez przyrządy*
- *Układ ćwiczeń gimnastycznych na równoważni*

Celujący

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie i bezbłędną 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 wykonać ćwiczenie lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony

KLASA V

- *Skoki przez przyrządy*
- *Ścieżka gimnastyczna*
- *Piramidy w-g inwencji uczniów*
- *Układ ćwiczeń gimnastycznych na równoważni i drążku*

Celujący

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamicznie, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonane w odpowiednim tempie i bezbłędną 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 wykonać ćwiczenie lecz wykonuje je nie estetycznie, bardzo wolno w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony.
ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony.

SIATKÓWKA

KLASA I

- *Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym*
- *Odbicie piłki sposobem górnym i dolnym nad siatką*
- *Zagrywka sposobem dolnym*
- *Atak w piłce siatkowej*
- *Blok pojedynczy*

-

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd rotacji,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
 - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
 - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,

KLASA II

- *Zagrywka tenisowa*
- *Przyjęcie zagrywki*
- *Atak przez zbiecie*
- *Blok podwójny*
- *Asekuracja bloku środkiem obrony*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd rotacji,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,

- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

Dobry

uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,

KLASA III

- *Zagrywka hakiem*
- *Atak w piłce siatkowej*
- *Blok podwójny i potrójny*
- *Asekuracja nieblokującym skrzydłem*
- *Gra szkolna*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd rotacji,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

Dobry

uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry

- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,

KLASA IV

- *Doskonalenie zagrywki i przyjęcia piłki*
- *Doskonalenie ataku i bloku*
- *Doskonalenie asekuracji bloku*
- *Gra libero*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd rotacji,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
 - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
 - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,

KLASA V

- *Zagrywka w sektor*
- *Doskonalenie techniki – fragmenty gry*
- *Gra właściwa – przepisy gry*

- ***Gra właściwa – sędziowanie***

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd rotacji,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,

KOSZYKÓWKA**KLASA I**

- *Podania i chwyty, kozłowanie prawą i lewą ręką*
- *Kozłowanie slalomem*
- *Rzut pozycyjny jednorącz*
- *Rzut do kosza z dwutaktu*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do kosza

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do kosza

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
 - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
 - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
 - czasami nie trafia do kosza

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- czasami trafia do kosza

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do kosza

KLASA II

- *Kozłowanie w kontakcie z przeciwnikiem*
- *Rzut do kosza z wyskoku*
- *Gra w obronie każdy swego*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do kosza

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do kosza

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do kosza

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- czasami trafia do kosza

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do kosza

KLASA III

- *Rzuty do kosza z różnych pozycji*
- *Krycie luźne i każdy swego*
- *Atak szybki w piłce koszowej*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do kosza

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

- trafia do kosza

Dobry

uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do kosza

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do kosza

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do kosza

KLASA IV

- *Doskonalenie rozgrywania piłki – fragmenty gry*
- *Małe gry 2x2, 3x3*
- *Gra szkolna*
- *Gra właściwa*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do kosza

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do kosza

Dobry

uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do kosza

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do kosza

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do kosza

KLASA V

- *Gra właściwa - doskonalenie techniki*
- *Gra właściwa – doskonalenie taktyki*
- *Gra właściwa - sędziowanie*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do kosza

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do kosza

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
 - stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
 - w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
 - czasami nie trafia do kosza

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do kosza

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,

- nie trafia do kosza

PILKA RĘCZNA

KLASA I

- *Podania i chwyt piłki w miejscu i w ruchu*
- *Koźłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki koźlującej*
- *Rzut do bramki w biegu*
- *Rzut do bramki z wyskoku*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do bramki

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do bramki

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do bramki

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

KLASA II

- *Rzuty do bramki*
- *Atak szybki*

- *Gra w obronie każdy swego i z przekazywaniem*
- *Gra szkolna*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do bramki

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do bramki

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do bramki

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

KLASA III

- *Obrona 6:0, 5:1*
- *Kontratak wielopodaniowy*
- *Gra szkolna*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do bramki

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do bramki

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do bramki

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

KLASA IV

- *Atak pozycyjny i szybki*
- *Kontratak tradycyjny*
- *Gra właściwa – przepisy gry*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do bramki

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do bramki

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia

techniczne,

- czasami nie trafia do bramki

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

KLASA V

- *Gra właściwa - doskonalenie gry w ataku*
- *Gra właściwa - doskonalenie gry w obronie*
- *Gra właściwa - sędziowanie*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry, np. błąd kroków
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do bramki

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do bramki

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do bramki

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

PIŁKA NOŻNA

KLASA I

- *Podania i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy*
- *Gra szkolna – doskonalenie techniki*
- *Gra szkolna – elementy taktyki*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do bramki

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do bramki

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do bramki

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

KLASA II

- ***Strzały do bramki***
- ***Doskonalenie prowadzenia piłki prostym podbiciem***
- ***Zwód pojedynczy***
- ***Gra szkolna***

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do bramki

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do bramki

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do bramki

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

KLASA III

- ***Uderzenie piłki nogą i głową***
- ***Gra ciałem na podłożu***
- ***Wrzut piłki z miejsca i z rozbiegu***
- ***Gra szkolna***

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,

- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,

- trafia do bramki

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do bramki

Dobry

uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do bramki

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

KLASA IV

- *Wykonywanie rzutów karnych*
- *Zwód z zawróceniem*
- *Gra w obronie*
- *Gra właściwa – przepisy gry*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do bramki

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

- trafia do bramki

Dobry

uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do bramki

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

KLASA V

- ***Gra właściwa - doskonalenie gry w ataku i w obronie***
- ***Gra właściwa - doskonalenie techniki i taktyki***
- ***Gra właściwa - sędziowanie***

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- trafia do bramki

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- trafia do bramki

Dobry

uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,

- popełnia większe błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- czasami nie trafia do bramki

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- stosuje podstawowe przepisy i zasady gry
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- nie stosuje podstawowych przepisów i zasad gry,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie trafia do bramki

Ćwiczenia przy muzyce

KLASA I – II

Celujący

- uczeń chętnie przygotowuje własne układy ćwiczeń do muzyki i prezentuje je ćwicząc z grupą rówieśniczą na lekcji

Bardzo dobry

- uczeń potrafi zaprezentować swój układ ćwiczeń do muzyki wraz z grupą ćwiczących

Dobry

- uczeń potrafi wykonać własny krótki układ ćwiczeń do muzyki

Dostateczny

- uczeń podejmie próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu z muzyką

Dopuszczający

- uczeń potrafi zaprezentować podstawowe elementy ruchu

KLASA III

Krok podstawowy walca wiedeńskiego

Celujący

- uczeń prezentuje własny układ choreograficzny i prezentuje go współćwiczącym

Bardzo dobry

- uczeń potrafi zaprezentować swój układ ćwiczeń do muzyki w parach

Dobry

Uczeń potrafi wykonać własny krótki układ walca do muzyki

Dostateczny

- uczeń podejmie próbę skoordynowania podstawowych kroków z muzyką

Dopuszczający

- uczeń potrafi zaprezentować krok podstawowy walca wiedeńskiego

Krok podstawowy poloneza**Celujący**

- uczeń prezentuje własny układ choreograficzny i prezentuje go współwiczającym

Bardzo dobry

- uczeń potrafi zaprezentować swój układ ćwiczeń do muzyki w parach

Dobry

- uczeń potrafi wykonać własny krótki układ poloneza do muzyki

Dostateczny

- uczeń podejmie próbę skoordynowania podstawowych kroków z muzyką

Dopuszczający

- uczeń potrafi zaprezentować krok podstawowy poloneza

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE NA TRENAŻERACH

KLASA I

- *Zasady asekuracji podczas ćwiczeń na siłowni*
- *Ćwiczenia kształtujące wybrane grupy mięśni*
- *Kształtowanie siły metodą powtórzeniową*
- *Ćwiczenia z wykorzystaniem masy własnego ciała*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa

KLASA II

- *Zasady bhp podczas ćwiczeń na siłowni*
- *Ćwiczenia metodą stacyjną*
- *Ćwiczenia metodą obwodową*
- *Ćwiczenia kształtujące wybrane części ciała*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa

KLASA III - V

- *Ćwiczenia ogólnorozwojowe na trenażerach*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- potrafi samodzielnie opracować program treningowy
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,
- wykonuje ćwiczenie z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad danej umiejętności ruchowej,
- w powtarzanych (kolejnych) próbach ćwiczenia występują duże uchybienia techniczne,
- nie wykonuje ćwiczeń z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa

TENIS STOŁOWY

KLASA I - II

- *Odbicia piłki z forhendu i bekhendu*
- *Serwis w tenisie stołowym*
- *Gra singlowa i deblowa*
- *Podstawowe przepisy gry*

Celujący

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- zna i stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w kolejnych próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny,

Bardzo dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- nie popełnia żadnych błędów technicznych,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w kolejnych próbach ćwiczenia, ich sposób wykonania jest nienaganny

Dobry

- uczeń wykonuje ćwiczenie we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- stosuje szczegółowe przepisy i zasady gry,
- w kolejnych próbach ćwiczenia występują niewielkie uchybienia techniczne,

Dostateczny

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia drobne błędy techniczne,
- wykonuje ćwiczenie bez stosowania szczegółowych przepisów i zasad gry,
- w kolejnych próbach ćwiczenia występują uchybienia techniczne,

Dopuszczający

- uczeń nie wykonuje ćwiczenia we właściwym tempie i rytmie,
- popełnia duże błędy techniczne,
- wykazuje się nieznajomością przepisów i zasad gry
- w kolejnych próbach występują duże uchybienia techniczne,

LEKKA ATLETYKA

Z zakresu lekkiej atletyki ocenie podlegają trzy z poniżej przedstawionych konkurencji.

Klasa	Semestr	Dziewczęta	Chłopcy
I	I	100 m 4x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg	100 m 8x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg
	II	100 m 4x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg	100 m 8x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg
II	I	100 m 4x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg	100 m 8x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg
	II	100 m 4x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg	100 m 8x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg
III	I	100 m 4x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg	100 m 8x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg
	II	100 m 4x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg	100 m 8x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg
IV	I	100 m 4x100m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg	100 m 8x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg
	II	100 m 4x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg	100 m 8x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg
V	I	100 m 4x100m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg	100 m 8x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg
	II	100 m 4x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg	100 m 8x100 m siady z leżenia tyłem rzut piłką lekarską 3 kg

Uzyskane wyniki odpowiadają następującym ocenom zamieszczonym w tabeli poniżej.

SPRAWDZIAN	OCENA	KLASA									
		I		II		III		IV		V	
		Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
100m	2	18,9	17,2	18,8	17,1	18,7	16,9	18,7	16,8	18,7	16,8
	3	17,9	16,1	17,8	16,0	17,7	15,7	17,7	15,5	17,7	15,5
	4	16,8	15,0	16,7	14,8	16,6	14,5	16,6	14,2	16,6	14,2
	5	15,9	14,0	15,8	13,7	15,7	13,2	15,6	12,9	15,6	12,9
	6	15,5	13,6	15,4	13,3	15,3	12,8	15,2	12,5	15,2	12,5
4x100m	2	2,20	-	2,16	-	2,14	-	2,13	-	2,13	-
	3	2,05	-	2,01	-	1,59	-	1,58	-	1,58	-
	4	1,50	-	1,46	-	1,44	-	1,43	-	1,33	-
	5	1,35	-	1,31	-	1,29	-	1,28	-	1,28	-
	6	1,20	-	1,16	-	1,14	-	1,13	-	1,13	-
8x100m	2	-	3,58	-	3,55	-	3,53	-	3,52	-	3,52
	3	-	3,28	-	3,25	-	3,23	-	3,22	-	3,22
	4	-	3,18	-	3,15	-	3,13	-	3,12	-	3,12
	5	-	3,08	-	3,05	-	3,03	-	3,02	-	3,02
	6	-	2,58	-	2,55	-	2,53	-	2,52	-	2,52
Siady z leżenia tyłem 30 s	2	13	16	14	16	15	17	16	18	16	18
	3	18	21	19	22	20	23	21	24	21	24
	4	23	25	24	26	25	27	26	28	26	28
	5	27	28	28	29	29	30	30	31	30	31
	6	30	32	31	33	32	34	33	35	33	35
Rzut piłką lekarską 3 kg	2	5,80	7,40	6,10	7,90	6,40	8,20	6,70	8,50	6,80	8,60
	3	6,40	8,40	6,70	8,90	7,00	9,20	7,40	9,50	7,50	9,60
	4	6,80	9,40	7,10	9,90	7,40	10,20	7,70	10,50	7,80	10,60
	5	7,20	10,40	7,50	10,90	7,80	11,20	8,10	11,50	8,20	11,60
	6	7,60	11,40	7,90	11,90	8,20	12,20	8,50	12,50	8,60	12,60

STANDARDY WYMAGAŃ - WIADOMOŚCI

- sprawdzenie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym,
- prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu lekcji,
- sędziowanie,
- obserwacje

