**WYMAGANIA EDUKACYJNE**

**W RAMACH PROGRAMU NAUCZANIA**

**Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**DLA 4 LETNIEGO VIII LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO IM. STANISŁAWA WYSPIAŃSKIEGO**

**W KRAKOWIE**

2020/2024

#### 1. POSTAWA UCZNIA, PODEJŚCIE DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

#### 1. 1. POSTAWA UCZNIA NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO :

1. udział w lekcjach WF (frekwencja, absencja),
2. udział w nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęciach WF(częstość),
3. aktywność w czasie lekcji WF,
4. wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie lekcji WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
5. wypełnianie funkcji organizacyjnych w czasie nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęć WF (organizowanie ćwiczeń, prowadzenie rozgrzewki, sędziowanie itp.),
6. wykonywanie na terenie szkoły prac na rzecz WF (strony www, gazetki, konkursy itp.)

#### 1. 2. PODEJŚCIE DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Ocena bieżąca frekwencji: kontrola obecności w dzienniku lekcyjnym z odnotowaniem podjęcia lub niepodjęcia ćwiczenia (nieobecności lub niećwiczenie usprawiedliwione nie są uwzględniane przy ustalaniu oceny).

Nauczyciel wraz z klasą wybiera wariant oceny:

Wariant 1. Ocena semestralna

6 – powyżej 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,

5 – od 90% do 95% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,

4 – od 80% do 89% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,

3 – od 70% do 79% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,

2 – od 60% do 69% obecności i każdorazowe podjęcie ćwiczenia,

1 – poniżej 60% obecności .

Wariant 2. Ocena miesięczna.

Oceną wyjściową jest ocena bardzo dobra. Ocenę tą można podnieść lub obniżyć w zależności od wykonanej pracy w danym miesiącu. Co wpływa pozytywnie na ocenę z zaangażowania? Wszystko to, co pozytywne (dziesiątki, prowadzenie rozgrzewki, cząstkowe oceny z aktywności, udział w sksach, reprezentowanie szkoły na zawodach, zaangażowanie i pomoc przy sprawach WF, przygotowanie i poprowadzenie lekcji, itp.). Co wpływa ujemnie? Nieobecności (0,5 oceny z każdą nieobecność), nieobecności nieusprawiedliwione (1 ocena za każdą nieobecność), brak stroju, odmówienie wykonania polecenie nauczyciela.

#### 1. 3. ZAANGAŻOWANIE NA LEKCJI WF

Ocena bieżąca *aktywności* w skali dwustopniowej (+/–):

(+) plus otrzymuje uczeń, który ćwiczy w sposób zbliżony do swoich maksymalnych możliwości,

(–) minus otrzymuje uczeń, który bez uzasadnionego powodu unika ćwiczeń.

Ocena semestralna (miesięczna itp.) z obszaru oceniania „Aktywność” w skali szkolnej

(6-1):

6 – duża liczba plusów bez minusów,

5 – duża liczba plusów i mała minusów,

4 – przewaga plusów nad minusami,

3 – przewaga minusów nad plusami,

2 – duża liczba minusów i mała plusów,

1 – duża liczba minusów bez plusów.

Określenie „duża liczba” i „mała liczba” wynika z odniesienia do liczby plusów zdobytych przez zespół klasowy.

**1.4. Dodatkowe aktywności:** deklaracja ucznia na początku każdego miesiąca, na podjęcie dodatkowej aktywności fizycznej.

„Dziesiątka” – ciągły bieg w dowolnym tempie przez 10 min.

Zaliczenie można wykonać jedynie na bieżni lekkoatletycznej VIII LO – boisko zewnętrzne, tylko pod okiem nauczyciela WF. „ Dziesiątki” można zaliczać również poza zajęciami planowymi WF danej klasy. „Dziesiątka” jest zaliczona jedynie po otrzymaniu podpisu przez nauczyciela, pod okiem którego odbył się bieg. Na koniec każdego miesiąca na podstawie dokumentu (kartka lub zeszyt 16 kartkowy, gdzie znajduje się: data biegu, ilość dziesiątek, podpis nauczyciela) nauczyciel prowadzący wstawia ocenę.

Uwaga: Nie zaliczenie biegu następuje gdy: uczeń przerwie bieg przed upływem 10 min. Np.:. zawiązanie sznurowadła, czy też przejście do marszu.

System oceny dla chłopców:

5 – 10 „dziesiątek”

4 – 8 „dziesiątek”

3 – 6 „dziesiątek”

2 – 4 „dziesiątki”

1 – 2 „dziesiątki” lub nie podjęcie próby

System oceny dla dziewcząt:

5 – 8 „dziesiątek”

4 – 6 „dziesiątek”

3 – 4 „dziesiątek”

2 – 2 „dziesiątki”

1 – 1 „dziesiątki” lub nie podjęcie próby

**2. EDUKACJA ZDROWOTNA**

Uczniowie z pomocą nauczyciela przygotowują temat ( zależnie od poziomu klas) . Prezentując go

w  formie wybranej prze siebie ( prezentacja, wykład, pogadanka, warsztat )

– co stanowi cz. wymagań.

Każda klasa/uczeń dokonuje wyboru w jakiej formie przekaże na koniec roku ważne treści z zaprezentowanych tematów (do wyboru )

1. Portfolio w formie notatki sporządzonej w trakcie lekcji

2. Plakat prezentujący temat wybrany przez ucznia.

Ocena uzależniona od wartości merytorycznej i estetycznej oraz prezentacji przygotowanego materiału na zakończenie zajęć dydaktycznych.

**3. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

**3. 1. GIMNASTYKA**

**3.1. 1. Gimnastyka dziewcząt**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| POZIOM | Wymagania edukacyjne - gimnastyka dziewcząt | | | | | |
| Celującą | Bardzo dobrą | Dobrą | Dostateczną | Dopuszczającą | Niedostateczną |
| I Klasa | Uczeń sprawnie  i starannie wykonuje przewroty zgodnie  z techniką.  Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą  i wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną. | Uczeń wykonuje przewroty zgodnie  z techniką.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych. | Uczeń wykonuje  przewroty zgodnie  z techniką nie realizując poprawnie jednego  z elementów technicznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych. | Uczeń wykonuje  przewroty zgodnie  z techniką nie realizując poprawnie dwóch elementów technicznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń wykonuje  przewroty realizując poprawnie tylko jeden element techniczny.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa  w lekcjach. |
| II Klasa | Uczeń sprawnie  i starannie oraz zgodnie z techniką wykonuje poznane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty, stanie na głowie, stanie na rr)  w postaci układu gimnastycznego.  Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą  i wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną. | Uczeń zgodnie  z techniką wykonuje poznane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) w postaci układu gimnastycznego.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych  i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń zgodnie  z techniką wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) nie realizując poprawnie jednego  z ćwiczeń.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych  i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń zgodnie z techniką wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) nie realizując poprawnie dwóch  z ćwiczeń.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń  prawidłowo wykonuje tylko jedno z ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa  w lekcjach. |
| III Klasa | Uczeń sprawnie  i starannie przygotowuje (samodzielnie lub w grupie 3-4 osobowej) układ Ćwiczeń do muzyki dobierając odpowiednio tempo i zakres ćwiczeń do założonego planu. wykonuje Wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną. | Uczeń wykonuje (samodzielnie lub w grupie 3-4 osobowej) układ Ćwiczeń do muzyki dobierając odpowiednio tempo i zakres ćwiczeń do założonego planu z pomocą nauczyciela. | Uczeń wykonuje w grupie 3-4 osobowej układ Ćwiczeń do muzyki dobierając odpowiednio tempo i zakres ćwiczeń do założonego planu z pomocą nauczyciela. Uczeń wykazuje niewielki braki w przygotowaniu układu. | Uczeń wykonuje w grupie 3-4 osobowej układ Ćwiczeń do muzyki , ma niewielkie problemy w tempie i zakresie ćwiczeń do założonego planu. Układ przygotowuje z pomocą nauczyciela. | Uczeń wykonuje w grupie 3-4 osobowej układ Ćwiczeń do muzyki , ma duże problemy w tempem i zakresem ćwiczeń do założonego planu. Wykonuje zadanie bez większego zaangażowania Układ przygotowuje z pomocą nauczyciela. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa  w lekcjach. |
| IV Klasa | Uczeń sprawnie  i starannie przygotowuje (samodzielnie lub w grupie 3-4 osobowej) układu nowoczesnych form fitness, tańca nowoczesnego lub tańców narodowych. Wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną i tematyką zajęć. | Uczeń wykonuje (samodzielnie lub w grupie 3-4 osobowej) układu nowoczesnych form fitness, tańca nowoczesnego lub tańców narodowych. z pomocą nauczyciela. | Uczeń wykonuje (samodzielnie lub w grupie 3-4 osobowej) układu nowoczesnych form fitness, tańca nowoczesnego lub tańców narodowych. z pomocą nauczyciela. Uczeń wykazuje niewielki braki w przygotowaniu układu. | Uczeń wykonuje w grupie 3-4 osobowej) układu nowoczesnych form fitness, tańca nowoczesnego lub tańców narodowych. z pomocą nauczyciela. Układ przygotowuje z pomocą nauczyciela. Uczeń wykazuje niewielki braki w przygotowaniu układu. | Uczeń wykonuje w grupie 3-4 osobowej) układu nowoczesnych form fitness, tańca nowoczesnego lub tańców narodowych. Przygotowuje układ z pomocą nauczyciela. Wykonuje zadanie bez większego zaangażowania. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa  w lekcjach. |

**3.2. Gimnastyka chłopców**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| POZIOM | Wymagania edukacyjne - gimnastyka chłoców | | | | | |
| Celującą | Bardzo dobrą | Dobrą | Dostateczną | Dopuszczającą | Niedostateczną |
| I Klasa | Uczeń sprawnie  i starannie wykonuje przewroty zgodnie  z techniką.  Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą  i wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną. | Uczeń wykonuje przewroty zgodnie  z techniką.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych. | Uczeń wykonuje  przewroty zgodnie  z techniką nie realizując poprawnie jednego  z elementów technicznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych. | Uczeń wykonuje  przewroty zgodnie  z techniką nie realizując poprawnie dwóch elementów technicznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń wykonuje  przewroty realizując poprawnie tylko jeden element techniczny.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa  w lekcjach. |
| II Klasa | Uczeń sprawnie  i starannie oraz zgodnie z techniką wykonuje poznane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty, stanie na głowie, stanie na rr)  w postaci układu gimnastycznego.  Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą  i wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną. | Uczeń zgodnie  z techniką wykonuje poznane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) w postaci układu gimnastycznego.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych  i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń zgodnie  z techniką wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) nie realizując poprawnie jednego  z ćwiczeń.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych  i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń zgodnie z techniką wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) nie realizując poprawnie dwóch  z ćwiczeń.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń  prawidłowo wykonuje tylko jedno z ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa  w lekcjach. |
| III Klasa | Uczeń sprawnie  i starannie oraz zgodnie z techniką wykonuje poznane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty, stanie na głowie, stanie na rr)  w postaci układu gimnastycznego.  Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą  i wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną. | Uczeń zgodnie  z techniką wykonuje poznane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) w postaci układu gimnastycznego.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych  i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń zgodnie  z techniką wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) nie realizując poprawnie jednego  z ćwiczeń.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych  i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń zgodnie z techniką wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) nie realizując poprawnie dwóch  z ćwiczeń.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń  prawidłowo wykonuje tylko jedno z ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa  w lekcjach. |
| IV Klasa | Uczeń sprawnie  i starannie oraz zgodnie z techniką wykonuje poznane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty, stanie na głowie, stanie na rr)  w postaci układu gimnastycznego.  Spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą  i wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną. | Uczeń zgodnie  z techniką wykonuje poznane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) w postaci układu gimnastycznego.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych  i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń zgodnie  z techniką wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) nie realizując poprawnie jednego  z ćwiczeń.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych  i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń zgodnie z techniką wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) nie realizując poprawnie dwóch  z ćwiczeń.  Zna i stosuje sposoby asekuracji.  Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę. | Uczeń  prawidłowo wykonuje tylko jedno z ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych.  Zna i stosuje sposoby asekuracji. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.  Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa  w lekcjach. |

**3. 2. PIŁKA SIATKOWA dziewcząt i chłopców**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| POZIOM | Wymagania edukacyjne – piłka siatkowa - dziewcząt i chłopców | | | | | |
| Celującą | Bardzo dobrą | Dobrą | Dostateczną | Dopuszczającą | Niedostateczną |
| I Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie jednocześnie regularnie uczestnicząc w zajęciach pozalekcyjnych SKS lub uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne) | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów technicznych, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Kontrola nad piłką podczas odbić nie sprawia mu najmniejszego problemu. Posiada wiedzę z zakresu przepisów gry w piłkę siatkową. Potrafi na bazie tej wiedzy sędziować mecz, nie popełniając błędów. | Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy wykonania, wyciąga wnioski z tego co robi. Potrafi korygować błędy po wskazówkach nauczyciela.  Posiada znaczną wiedzę z zakresu przepisów gry, jednak zdarzają mu się błędy i pomyłki. | Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Jego wiedza z zakresu przepisów gry w piłkę siatkową jest ogólnikowa. | Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Jego wiedza z zakresu przepisów gry w PS jest niewystarczająca. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania. Jego wiedza z zakresu przepisów gry w PS jest zerowa. |
| II Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie jednocześnie regularnie uczestnicząc w zajęciach pozalekcyjnych SKS lub uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne) | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów technicznych, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Zagrywka tenisowa nie sprawia mu najmniejszego problemu. Cechuje się odpowiednią siłą oraz celnością. | Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy wykonania, wyciąga wnioski z tego co robi. Potrafi korygować błędy po wskazówkach nauczyciela. | Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania i nie wyciąga wniosków z tego co robi. Korekcja błędów po wskazówkach nauczyciela sprawia mu trudność. | Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania. |
| III Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie jednocześnie regularnie uczestnicząc w zajęciach pozalekcyjnych SKS lub uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne) | Uczeń potrafi wykorzystać nabyte umiejętności podczas gry w PS. Jest aktywny na boisku, motywuje do gry swoich kolegów. Nie popełnia znaczących błędów. Na boisku stanowi mocny punkt swojej drużyny. | Uczeń potrafi wykorzystać nabyte umiejętności podczas gry w PS. Jest aktywny na boisku, motywuje do gry swoich kolegów, jednak zdarzają mu się błędy oraz podejmowanie złych decyzji, mających znaczący wpływ na przebieg meczu. | Uczeń uczestniczy w grze ale nie jest w nią zaangażowany. Popełnia częste błędy, które decydują o przebiegu meczu. | Uczeń na boisku wyraźnie się nudzi, nie próbuje podjąć aktywności, swoją postawą przeszkadza w grze pozostałym zawodnikom. Jego zachowanie jest deprymujące dla kolegów z drużyny | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania. |
| IV Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie jednocześnie regularnie uczestnicząc w zajęciach pozalekcyjnych SKS lub uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne) | Uczeń potrafi wykorzystać nabyte umiejętności podczas gry w PS. Jest aktywny na boisku, motywuje do gry swoich kolegów. Nie popełnia znaczących błędów. Na boisku stanowi mocny punkt swojej drużyny. | Uczeń potrafi wykorzystać nabyte umiejętności podczas gry w PS. Jest aktywny na boisku, motywuje do gry swoich kolegów, jednak zdarzają mu się błędy oraz podejmowanie złych decyzji, mających znaczący wpływ na przebieg meczu. | Uczeń uczestniczy w grze ale nie jest w nią zaangażowany. Popełnia częste błędy, które decydują o przebiegu meczu. | Uczeń na boisku wyraźnie się nudzi, nie próbuje podjąć aktywności, swoją postawą przeszkadza w grze pozostałym zawodnikom. Jego zachowanie jest deprymujące dla kolegów z drużyny | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania. |

**3. 3. KOSZYKÓWKA dziewcząt i chłopców**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| POZIOM | Wymagania edukacyjne – koszykówka dziewcząt i chłopców | | | | | |
| Celującą | Bardzo dobrą | Dobrą | Dostateczną | Dopuszczającą | Niedostateczną |
| I Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami technicznymi oraz wiedzą na temat koszykówki daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne)  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Opanował podstawowe umiejętności techniczne ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny, rzut w biegu po podaniu i kozłowaniu ze strony prawej - dla leworęcznych z lewej). ) – ćwiczenia wykonuje w bardzo szybkim tempie, panując nad piłką Zna przepisy gry i potrafi je egzekwować sędziując grę szkolną oraz systematykę el. technicznych. Potrafi przeprowadzić złożoną rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki. | . Opanował proste el. techniczne ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny, rzut w biegu po podaniu i kozłowaniu ze strony prawej, w przypadku leworęcznego z lewej). Ćwiczenia wykonuje w szybkim tempie, panując nad piłką Zna podstawowe przepisy gry oraz systematykę el. technicznych. Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki. | . Opanował proste el. techniczne ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny). Ćw. wykonuje w umiarkowanym tempie, nie w pełni kontrolując piłkę. Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę bez wykorzystania piłek. Zna większość podstawowych przepisów gry oraz systematykę el. technicznych. | Opanował w stopniu podstawowym tylko najprostsze el. techniczne. ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie). -ćw. wykonuje w wolnym tempie, słabo kontrolując piłkę Zna kilka przepisów gry, potrafi wymienić kilka elementów technicznych. |  |
| II Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami technicznymi oraz wiedzą na temat koszykówki daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne)  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Opanował podstawowe umiejętności techniczne ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny, rzut w biegu po podaniu i kozłowaniu ze strony prawej i lewej, rzut w wyskoku) – ćwiczenia wykonuje w bardzo szybkim tempie, panując nad piłką. Zna przepisy gry i potrafi je egzekwować sędziując grę szkolną oraz systematykę el. technicznych. Potrafi przeprowadzić złożoną rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki. Zna fazy ataku szybkiego, potrafi rozegrać przewagę liczebną 2:1, 3:2. | . Opanował proste el. techniczne ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny, rzut w biegu po podaniu i kozłowaniu ze strony prawej, w przypadku leworęcznego z lewej oraz rzut w wyskoku). Ćwiczenia wykonuje w szybkim tempie, panując nad piłką. Zna podstawowe przepisy gry oraz systematykę el. technicznych. Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki. Zna fazy ataku szybkiego. | . Opanował proste el. techniczne ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny oraz rzut w biegu po podaniu lub kozłowaniu). Ćw. wykonuje w umiarkowanym tempie, nie w pełni kontrolując piłkę. Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę bez wykorzystania piłek. Zna większość podstawowych przepisów gry oraz systematykę el. technicznych. | Opanował w stopniu podstawowym tylko najprostsze el. techniczne. ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie + dowolny rzut). -ćw. wykonuje w wolnym tempie, słabo kontrolując piłkę Zna kilka przepisów gry, potrafi wymienić kilka elementów technicznych. |  |
| III Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami technicznymi oraz wiedzą na temat koszykówki daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne)  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Opanował podstawowe umiejętności techniczne ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny, rzut w biegu po podaniu i kozłowaniu ze strony prawej i lewej, rzut w wyskoku) – ćwiczenia wykonuje w bardzo szybkim tempie, panując nad piłką. Potrafi przyjąć prawidłową pozycję obronną i poruszać w kryciu zawodnika z piłką i bez piłki. Zna przepisy gry i potrafi je egzekwować sędziując grę szkolną oraz systematykę el. technicznych. Potrafi przeprowadzić złożoną rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki. Zna fazy ataku szybkiego, potrafi rozegrać przewagę liczebną 2:1, 3:2. | . Opanował proste el. techniczne ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny, rzut w biegu po podaniu i kozłowaniu ze strony prawej, w przypadku leworęcznego z lewej oraz rzut w wyskoku). Potrafi przyjąć prawidłową pozycję obronną i poruszać w kryciu zawodnika z piłką. Ćwiczenia wykonuje w szybkim tempie, panując nad piłką. Zna podstawowe przepisy gry oraz systematykę el. technicznych. Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę z wykorzystaniem piłki. Zna fazy ataku szybkiego. | . Opanował proste el. techniczne ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie, rzut pozycyjny oraz rzut w biegu po podaniu lub kozłowaniu). Potrafi przyjąć prawidłową pozycję obronna wobec gracza z piłką. Ćw. wykonuje w umiarkowanym tempie, nie w pełni kontrolując piłkę. Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę bez wykorzystania piłek. Zna większość podstawowych przepisów gry oraz systematykę el. technicznych. | Opanował w stopniu podstawowym tylko najprostsze el. techniczne. ( poruszanie się w ataku bez piłki, chwyty, podania, kozłowanie + dowolny rzut). -ćw. wykonuje w wolnym tempie, słabo kontrolując piłkę Zna kilka przepisów gry, potrafi wymienić kilka elementów technicznych. | . |
| IV Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami technicznymi oraz wiedzą na temat koszykówki daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne)  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | . Opanował w bardzo dobrym stopniu el. techniczne i taktyczne nauczane w kl. 1 i 2. Potrafi zastosować większość z nich w grze. Zna przepisy gry, potrafi zastosować tę wiedzę sędziując. Zna systematykę el. technicznych. Posiada wiedzę dot. organizacji gry (fazy ataku szybkiego, rozgrywanie przewag, formy współpracy w ataku pozycyjnym oraz podstawową wiedzę na temat obrony). Potrafi przeprowadzić złożoną rozgrzewkę przygotowującą do gry w koszykówkę | Opanował w dobrym stopniu el. techniczne i taktyczne nauczane w kl. 1 i 2. Potrafi zastosować większość z nich w grze. Zna podstawowe przepisy gry oraz systematykę el. technicznych. Posiada podstawową wiedzę dot. organizacji gry (fazy ataku szybkiego, rozgrywanie przewag, formy współpracy w ataku pozycyjnym). Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę przygotowującą do gry w koszykówkę | . Opanował w podstawowym stopniu el. nauczane w kl. 1 i 2. Ma podstawową wiedze w zakresie przepisów, systematyki el. technicznych. Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę bez wykorzystania piłek. | . Opanował w stopniu podstawowym el. techniczne nauczane w klasie1 i 2. Ma podstawową wiedze w zakresie przepisów, systematyki el. technicznych. |  |

**3. 4. LEKKA ATLETYKA dziewcząt i chłopców**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| POZIOM | Wymagania edukacyjne – lekka atletyka dziewcząt i chłopców | | | | | |
| Celującą | Bardzo dobrą | Dobrą | Dostateczną | Dopuszczającą | Niedostateczną |
| I Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne)  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu: - techniki slipingu A, B, C,  -technikę startu niskiego i wysokiego , | Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą . | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami . | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego. |
| II Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne). Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu  - poprawnej techniki przekazania pałeczki sztafetowej | Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego |
| III Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne).  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu:  - techniki rzutu piłka lekarską | Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie (?) zgłasza brak stroju sportowego |
| IV Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne).  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu:  - techniki biegu na krótkim i średnim dystancje | Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie (?) zgłasza brak stroju sportowego |

**3. 4. PIŁKA RĘCZNA dziewcząt i chłopców**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| POZIOM | Wymagania edukacyjne – piłka ręczna dziewcząt i chłopców | | | | | |
| Celującą | Bardzo dobrą | Dobrą | Dostateczną | Dopuszczającą | Niedostateczną |
| I Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne)  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu: - postawy i poruszania się indywidualnego w obronie i ataku z piłką i bez piłki,  -podań i chwytów, kozłowania piłki w miejscu i w biegu,  - rzutów do bramki z wyskoku i przeskoku,  - wyprowadzenia piłki do ataku 2:1, - uwalniania się od obrońcy,  - techniki gry bramkarza;  oraz wykorzystać nabyte umiejętności techniczne w grze. | Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą . | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami . | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego. |
| II Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne). Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu  - podań i chwytów piłki w dwójkach i w trójkach,  - rzutów na bramkę po kozłowaniu, po podaniach w dwójkach i w trójkach w biegu,  - rozgrywania piłki w zespołach czwórkowych i piątkowych zakończonych rzutem na bramkę.  -współdziałania dwójkowego w kryciu przeciwnika bez piłki i z piłką. blokowania rzutów,  Ponadto zna systemy rozgrywek;  oraz potrafi wykorzystać nabyte umiejętności techniczne w zabawach i w grze. | Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego |
| III Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne). Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu  - podań i chwytów piłki w dwójkach i w trójkach,  - rzutów na bramkę po kozłowaniu, po podaniach w dwójkach i w trójkach w biegu,  - zasad obrony strefowej.  - wyprowadzenia piłki do ataku w różnych układach i założeniach taktycznych.  Ponadto zna systemy rozgrywek;  oraz potrafi wykorzystać nabyte umiejętności techniczne w zabawach i w grze. | Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego |
| IV Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne).  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu:  - ataku szybkiego z przewagą atakujących po podaniu od bramkarza i zakończonego rzutem na bramkę,  - gry bramkarza,  - ataku pozycyjnego i obrony w zespołach 4:4, 5:5, 6:6,  - obrony "każdy swego" 4:4, 5:5.  Ponadto zna i stosuje zasady sędziowania  oraz potrafi wykorzystać nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w grze (turnieju klasowym). | Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie (?) zgłasza brak stroju sportowego |

**3. 6. PIŁKA NOŻNA dziewcząt i chłopców**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| POZIOM | Wymagania edukacyjne – piłka nożna dziewcząt i chłopców | | | | | |
| Celującą | Bardzo dobrą | Dobrą | Dostateczną | Dopuszczającą | Niedostateczną |
| I Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne)  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swoich umiejętności piłkarskich | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną | Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy wykonania, wyciąga wnioski z tego co robi  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną.  Potrafi przyjąć piłkę wewnętrzną częścią stopy toczącą się po podłożu oraz  z powietrza | Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą  Potrafi w sposób kontrolowany podać piłkę wewnętrzną częścią stopy noga sprawniejszą | Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo.  Potrafi płynnie prowadzić piłkę po linii prostej i łamanej nogą sprawniejszą | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego |
| II Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne )  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swoich umiejętności piłkarskich | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna techniki wyrzutu piłki przez bramkarza – potrafi zademonstrować poprawne wykonanie | Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy wykonania, wyciąga wnioski z tego co robi. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną  Zna pojęcie zwodu pojedynczego potrafi poprawnie zademonstrować | Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą  Potrafi poprawnie uderzyć na bramkę piłke z własnego podrzutu rękami. | Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo.  Zna podstawowe rodzaje uderzeń stopą na bramkę – potrafi je poprawnie zademonstrować | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego. |
| III Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne )  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swoich umiejętności piłkarskich | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Potrafi w sposób kontrolowany przyjąć piłkę na klatkę piersiową i przejść do prowadzenia | Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy wykonania, wyciąga wnioski z tego co robi. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną.  Potrafi w kontrolowany sposób przyjąć piłkę stopą w biegu i oddać strzał na bramkę | Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą  Zna terminy rzut wolny pośredni i rzut wolny bezpośredni | Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo.  Zna pojęcie rzutu karnego - potrafi zademonstrować poprawne wykonanie. | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego. |
| IV Klasa |  |  |  |  |  |  |

**3. 7. TENIS STOŁOWY dziewcząt i chłopców**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| POZIOM | Wymagania edukacyjne – tenis stołowy dziewcząt i chłopców | | | | | |
| Celującą | Bardzo dobrą | Dobrą | Dostateczną | Dopuszczającą | Niedostateczną |
| I Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne)  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu:  - pozycji wyjściowej, ustawienia przy stole,  - odbić piłeczki rakietką (w miejscu i w ruchu, jedną i drugą stroną rakietki),  - pozycji i przyjęcia bekhendowego i forhendowego;  oraz wykorzystać nabyte umiejętności techniczne w grze pojedynczej. | Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą . | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami . | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego. |
| II Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne). Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu:  - serwisu i odbioru serwisu bekhendowego i forhendowego,  - uderzeń z forhendu i bekhendu,  - blokowania piłek, uderzeń kończących.  Ponadto zna systemy rozgrywek  i potrafi wykorzystać nabyte umiejętności techniczne w grze pojedynczej. | Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego |
| III Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne).  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia z zakresu:  - obrony lobami,  - serwisu i ustawienia przy stole w grze podwójnej,  Ponadto zna i stosuje zasady sędziowania  oraz potrafi wykorzystać nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w grze podwójnej (turnieju klasowym). | Uczeń wykonuje ćwiczenia na z zakresu oceny bardzo dobrej poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy, wyciąga wnioski z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną. | Uczeń wykonuje niektóre z ćwiczeń na ocenę bardzo dobrą, ale popełnia częste błędy i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą | Uczeń próbuje wykonać niektóre ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie (?) zgłasza brak stroju sportowego |
| IV Klasa |  |  |  |  |  |  |

**3. 7. SIŁOWNIA dziewcząt i chłopców**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| POZIOM | Wymagania edukacyjne – siłownia dziewcząt i chłopców | | | | | |
| Celującą | Bardzo dobrą | Dobrą | Dostateczną | Dopuszczającą | Niedostateczną |
| I Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne)  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Zna i potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia obręczy biodrowej i nóg. | Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy wykonania, wyciąga wnioski z tego co robi  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną  Dysponuje podstawową wiedzą do stosowania i bazę ćwiczeń mięśni obręczy barkowej, ramion i tułowia | Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą  Potrafi wyjaśnić pojęcia intensywności i objętości treningu, | Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń  zna podstawowe zasady BHP podczas zajęć w siłowni, potrafi przygotować i przeprowadzić rozgrzewkę przed ćwiczeniami | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania. Opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego |
| II Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne )  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności.  Potrafi zademonstrować podstawowe ćwiczenia  ogólnorozwojowe z obciążeniem elastycznym | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą.  Uczeń zna pojęcia  Trening stacjonarny oraz trening obwodowy w siłowni.  Potrafi podać praktyczne przykłady tych treningów. | Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy wykonania, wyciąga wnioski z tego co robi. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną  oraz zna w teorii i praktyce metody kształtowania - wytrzymałości siłowej oraz potrafi zaplanować i zademonstrować podstawowe ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała | Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą oraz zna w teorii i praktyce metody kształtowania - siły oraz masy mięśniowej | Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo.  Uczeń zna podstawowe rodzaje metod treningowych i potrafi je scharakteryzować | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego. |
| III Klasa | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania (np. reprezentuje szkołę w tej dyscyplinie sportu z sukcesami na etapie finału wojewódzkiego, uzyskuje wybitne osiągnięcia sportowe pozaszkolne )  Systematycznie robi postępy w ponoszeniu swojej sprawności. | Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą. | Uczeń wykonuje ćwiczenia poprawnie, ale zdarzają mu się sporadycznie błędy wykonania, wyciąga wnioski z tego co robi. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dostateczną oraz potrafi zaplanować podstawowy indywidualny program treningowy | Uczeń wykonuje ćwiczenia, ale popełnia częste błędy wykonania i nie wyciąga wniosków z tego co robi.  Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dopuszczającą  oraz potrafi scharakteryzować trening crossfitnes | Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo.  Uczeń potrafi scharakteryzować trening kulturystyczny sylwetkowy | Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego. |
| IV Klasa |  |  |  |  |  |  |