

WYMAGANIA EDUKACYJNE

**W RAMACH PROGRAMU NAUCZANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
DLA 4 LETNIEGO VIII LICEUM
OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO IM. STANISŁAWA
WYSPIAŃSKIEGO
W KRAKOWIE**

2025/2029

AUTORZY:

Karolina Nowak-Rogała
Beata Nowak
Alicja Gajewska
Tomasz Łaskawiec
Wojciech Żuchowicz
Marcin Gagat

Program wychowania fizycznego w VIII Liceum Ogólnokształcącym im. Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie odzwierciedla różne wymiary aktywności fizycznej oraz obszary kształcenia niezbędne do rozwijania świadomej, całościowej postawy prozdrowotnej. Program ten obejmuje IX działów z których każdy uwzględnia, zarówno rozwój motoryczny uczniów, jak i kształtowanie ich kompetencji społecznych oraz umiejętności monitorowania i planowania własnej aktywności fizycznej.

Cele ogólne wymagań przedmiotowych z wychowania fizycznego:

Wymagania przedmiotowe autorskiego programu wychowania fizycznego w VIII LO w Krakowie, obejmują dwa podstawowe zakresy: Postawę ucznia na lekcji wychowania fizycznego oraz wiedzę i umiejętności wynikające z realizacji programu. Cele ogólne obejmują różnorodność form aktywności fizycznej, dostosowanym do poziomu sprawności wszystkich uczniów VIII LO. Program obejmuje również zindywidualizowaną ścieżkę edukacji dla uczniów posiadających częściowe zwolnienie wf, tj. z określonej formy aktywności/ćwiczeń, jak i uczniów wykazujących, wyższy niż przeciętny, poziom sprawności, tj. aktywizuje talenty uczniów w zakresie ich indywidualnych możliwości.

Program obejmuje:

1. Postępy indywidualne i grupowe w zakresie szeroko rozumianej aktywności fizycznej.
2. Wspiera uczniów w odkrywaniu własnych uzdolnień i rozwijaniu pewności siebie.
3. Kreuje pozytywne emocje związane z ruchem.
4. Podkreśla wartość budowania sprawności fizycznej, jak i budowania dojrzałych, zdrowych relacji z rówieśnikami.

Wymagania szczegółowe dotyczące POSTAWY ucznia na zajęciach wychowania fizycznego:

I. Postawa Ucznia oraz podejście do przedmiotu wychowania fizycznego;

1. Udział w lekcjach WF (obecność, absencja).
2. Udział w nieobligatoryjnych pozalekcyjnych zajęciach WF (częstość uczestnictwa).
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.)

II. Podejście do przedmiotu wychowania fizycznego realizacja miesięczna programu nauczania z wychowania fizycznego;

Uczeń otrzymuje ocenę miesięczną w zakresie realizacji programu z wychowania fizycznego z odnotowaniem podjęcia lub niepodjęcia ćwiczenia.

Przedziały do uzyskania poszczególnej oceny:

100% materiału - cel

zakres 99-89% - bdb (każdy przedział powinien być rozbity na 3 podpoziomy - tutaj co 3,33;)% +bdb, bdb, -bdb)

zakres 88-66% - db (co 4% +db, db, -db)

zakres 65-50% - dst (co 5% +dst, dst, -dst)

zakres 49-31% - dp (co 6% +dp, dp, -dp)

zakres 30% - ndst

III. Aktywność na lekcji wychowania fizycznego;

Podstawowa aktywność na lekcji wychowania fizycznego jest oceniana w skali 6-1 lub w formie (+/-)

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.

Powyższa skala stanowi składową ocenę

Nauczyciel prowadzący daną grupę, dobiera skalę plusów i minusów danej skali plusów i minusów, które

Ocena 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.

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

„Dziesiątka” – Opis aktywności: ciągły bieg w dowolnym tempie obejmujący czas 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 wystawia ocenę z powyższej aktywności.

Uwaga: Nie zaliczenie biegu następuje gdy: uczeń przerwie bieg przed upływem 10 min. Np.: przejście do marszu w trakcie wykonywania dziesiątki

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

Uwaga! Jeżeli warunki pogodowe w danym miesiącu są niesprzyjające (np. mocne opady, czy też smog PM10 powyżej 50 jednostek), nauczyciel wraz z zespołem klasowym ustala indywidualnie ilość dziesiątek na daną ocenę. Jeżeli ocenianie nie zostało zindywidualizowane, obowiązują powyższe przedziały.

Wymagania szczegółowe dotyczące WIEDZY I UMIEJETNOSCI ucznia na zajęciach wychowania fizycznego:

Dział 1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Cel ogólne:

Wspieranie długofalowej sprawności fizycznej, poprawę samopoczucia i zapobieganie przeciążeniom organizmu. Ćwiczenia te będą wykonywane w różnych warunkach (np. na świeżym powietrzu) oraz z wykorzystaniem dostępnych przyborów lub nowoczesnych technologii.

Cele szczegółowe:

1. 1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe, Gimnastyka dziewcząt

POZIOM	Wymagania edukacyjne - ćwiczenia ogólnorozwojowe, gimnastyka dziewcząt					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	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 zakresie 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	Uczeń wykonuje w grupie 3-4 osobowej) układu nowoczesnych form fitness, tańca nowoczesnego lub tańców narodowych. Przygotowuje układ z pomocą nauczyciela. Wykonuje zadanie bez	Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania. Nie wykazuje zainteresowania dyscypliną, unika czynnego uczestnictwa w lekcjach.

				układu.	większego zaangażowania.	
--	--	--	--	---------	-----------------------------	--

1. 2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Gimnastyka chłopców

POZIOM	Wymagania edukacyjne - gimnastyka chłopców					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	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	Uczeń zgodnie z techniką wykonuje poznane ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) w postaci układu gimnastycznego. Zna i stosuje	Uczeń zgodnie z techniką wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) nie realizując poprawnie	Uczeń zgodnie z techniką wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych (przewroty, stanie na rr lub stanie na głowie) nie realizując	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.

	ocenę bardzo dobrą i wykazuje szczególne zainteresowanie dyscypliną.	sposoby asekuracji. Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.	jednego z ćwiczeń. Zna i stosuje sposoby asekuracji. Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.	poprawnie dwóch z ćwiczeń. Zna i stosuje sposoby asekuracji. Zna nazwy wykonywanych ćwiczeń gimnastycznych i potrafi przeprowadzić rozgrzewkę.		
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.

1.3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. CWICZENIA SIŁOWE dziewcząt i chłopców

POZIOM	Wymagania edukacyjne – siłownia dziewcząt i chłopców					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	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 kulturyistyczny sylwetkowy	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.	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 na mm. Obręczy barkowej, mm nóg, mm tułowia.	Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Uczeń potrafi scharakteryzować Streathing oraz podać przykłady ćwiczeń poszczególnych partii ciała.	Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego.

Dział 2. Gry zespołowe i rekreacyjne

Cele ogólne:

Wpływ na sprawność fizyczną, postawę prozdrowotną oraz kształtowanie umiejętności współpracy i wzajemnego szacunku.

Cele szczegółowe:

2.1. Gry zespołowe i rekreacyjne, siatkówka dziewcząt i chłopców:

POZIOM	Wymagania edukacyjne – piłka siatkowa - dziewcząt i chłopców					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	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 deprimujące 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 deprimujące dla kolegów z drużyny	Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania.

2.2. Gry zespołowe i rekreacyjne. KOSZYKÓWKA dziewcząt i chłopców

POZIOM	Wymagania edukacyjne – koszykówka dziewcząt i chłopców					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	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 obronną 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 wiedzę w zakresie przepisów, systematyki el. technicznych. Potrafi przeprowadzić prostą rozgrzewkę bez wykorzystania piłek.	. Opanował w stopniu podstawowym el. techniczne nauczane w klasie 1 i 2. Ma podstawową wiedzę w zakresie przepisów, systematyki el. technicznych.	
----------	---	---	--	---	--	--

2. 3. Gry zespołowe i rekreacyjne. PIŁKA NOŻNA dziewcząt i chłopców

POZIOM	Wymagania edukacyjne – piłka nożna dziewcząt i chłopców					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	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 nogą 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 piłkę 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	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 prowadzić piłkę przyjąć piłkę i przejść do uderzenia na bramkę	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, rzut wolny bezpośredni, rzut karny, Umie wyjaśnić pojęcie „spalony”.	Uczeń próbuje wykonać ćwiczenia, ale z różnych względów nie potrafi ich wykonać, lub wykonuje je częściowo. Zna pojęcie rzutu karnego i rzutu wolnego - potrafi zademonstrować poprawne wykonanie.	Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego.

2. 4. Gry zespołowe i rekreacyjne. TENIS STOŁOWY dziewcząt i chłopców

POZIOM	Wymagania edukacyjne – tenis stołowy dziewcząt i chłopców					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	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 rakiетką (w miejscu i w ruchu, jedną i drugą stroną rakiетki), - 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	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: ustawienia przy stole w grze podwójnej, Ponadto zna i stosuje zasady organizacji turniejów tenisa stołowego. Potrafi wykorzystać nabyte umiejętności techniczne i taktyczne w grze podwójnej (turnieju klasowym).	Uczeń wykonuje ćwiczenia 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

2. 5. Gry zespołowe i rekreacyjne PIŁKA RĘCZNA dziewcząt i chłopców

POZIOM	Wymagania edukacyjne – piłka ręczna dziewcząt i chłopców					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	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 <u>niektóre z ćwiczeń</u> 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
----------	--	---	---	---	---	--

Dział 3. LEKKOATLETYKA dziewcząt i chłopców

Cele ogólne:

Trening lekkoatletyczny wspiera ogólną sprawność fizyczną oraz efektywność w innych dyscyplinach sportowych i codziennych aktywnościach fizycznych.

Cele szczegółowe:

POZIOM	Wymagania edukacyjne – lekka atletyka dziewcząt i chłopców					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	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 <u>niektóre z ćwiczeń</u> 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 <u>niektóre z ćwiczeń</u> 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 piłką 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 <u>niektóre z ćwiczeń</u> 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 <u>niektóre z ćwiczeń</u> 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

Dział 4. Taniec

Cele ogólne:

Wpływ na rozwijanie sprawności fizycznej, umiejętność wyrażania emocji przez ruch oraz współdziałanie w grupie z poszanowaniem zasad etykiety tanecznej

Cele szczegółowe:

POZIOM	Wymagania edukacyjne – tańce dziewcząt i chłopców					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	Dostateczną	Dopuszczającą	Niedostateczną
I Klasa	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania. 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 układy ćwiczeń rytmiczno-tanecznych z przyborem i bez. Zna i potrafi zademonstrować podstawowe układy i kroki aerobiku.	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 <u>niektóre z ćwiczeń</u> 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. Prowadzi zajęcia z zakresu trenowania swojej formacji dyscypliny tanecznej. 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 Tańce integracyjne realizowane na zajęciach WF.	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 <u>niektóre z ćwiczeń</u> 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 cz. główną lekcji	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 kroki Tańców Narodowych.	Uczeń wykonuje ćwiczenia/kroki 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 <u>niektóre z ćwiczeń/kroków</u> 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/kroki, 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 cz. główną lekcji.	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. Bierze udział w Polonezie pokazowym na Studniówce. Systematycznie robi postępy w ponoszeniu techniki kroków tanecznych.	Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą. Zna i potrafi zademonstrować podstawowe Kroki Poloneza wraz z Układem na Studniówkę, Walca Wiedeńskiego i Angielskiego,	Uczeń wykonuje ćwiczenia (układy taneczne) 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 <u>niektóre z ćwiczeń (kroki i układy taneczne)</u> 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 cz. główną lekcji,	Uczeń nie podejmuje prób wykonania ćwiczeń/kroków układów tanecznych lub odmawia ich wykonania, opuszcza często zajęcia WF, wielokrotnie zgłasza brak stroju sportowego.

Dział 5. Relaksacja i odprężenie

Cele ogólne:

Techniki relaksacyjne i ćwiczenia odprężające będą stosowane, aby poprawić samopoczucie, zregenerować organizm i zmniejszyć napięcie mięśniowe po wysiłku fizycznym.

Cele szczegółowe:

POZIOM	Wymagania edukacyjne – Sprawność fizyczna w służbach mundurowych dziewcząt i chłopców					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	Dostateczną	Dopuszczającą	Niedostateczną
I, II, III, IV Klasa	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i wybiega swoimi umiejętnościami daleko poza te wymagania. Przygotowuje i prowadzi zajęcia z technik relaksacji lub stretchingu.	Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie i bez błędów, prawidłowo stosuje nabyte umiejętności. Posiada wiedzę teoretyczną i praktyczną na ocenę dobrą. Zna i potrafi wykonywać ćwiczenia relaksacyjne. Stosuje elementy stretchingu jako aktywizacji i relaksacji organizmu.	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 <u>niektóre z ćwiczeń</u> 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.

Dział 6. Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej

Cele ogólne:

Testy sprawności fizycznej i nowoczesne technologie są jednym z elementów wspierających świadome planowanie codziennej aktywności fizycznej, motywować do regularnych ćwiczeń oraz pomagają w dbałości o zdrowie i kondycję fizyczną

Obejmuje obszar 4 testów w ramach Ogólnopolskiego programu „Sportowe Talenty”

- bieg wahadłowy (10 razy 5 m)
- skok w dal z miejsca
- Beep Test
- plank

Cele szczegółowe:

Uczeń, który przystąpi do testów, jest oceniony za postawę i zaangażowanie w formie promowania Jego aktywności w ocenie satysfakcjonującej dla Ucznia. Pamiętaj, że udział w Testach sprawnościowych „Sportowe Talenty” jest dobrowolnym udziałem ucznia. W przypadku ucznia niepełnoletniego, wyborem rodzica lub wyborem ucznia pełnoletniego. Stąd uczniowie nie przystępujący do testów nie podlegają ocenie.

Dział 7. Sprawność fizyczna w służbach mundurowych i innych zawodach

Cele ogólne:

Samodzielny sposób planowania i realizacji treningu, wraz z regularnym pomiarem oraz interpretacją wyników testów sprawności fizycznej, Powyższe testy mogą pomóc w przygotowaniu do rekrutacji do służb mundurowych i innych zawodów, w których wymagana jest wysoka sprawność fizyczna

Cele szczegółowe:

POZIOM	Wymagania edukacyjne – Sprawność fizyczna w służbach mundurowych dziewcząt i chłopców					
	Celującą	Bardzo dobrą	Dobłą	Dostateczną	Dopuszczającą	Niedostateczną
I, II, III, 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), np. Krakowski Wielobój Siłowy. 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 wykonywać ćwiczenia, zadania realizowane w ramach rozkładu materiału w zakresie Treningu siłowego, torów przeszkód z elementami testów z egzaminów służb mundurowych.	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 <u>niektóre z ćwiczeń</u> 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.

DZIAŁ 8. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Cele ogólne:

Świadome przestrzeganie zasad bezpieczeństwa na lekcji WF. Uczeń przestrzega regulaminy Sali gimnastycznej, boiska szkolnego, siłowni. Odpowiednio dobiera sprzęt i strój sportowy oraz dostosowuje go się do warunków otoczenia, wpływając na zdrowie, komfort i efektywność uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego.

Cele szczegółowe:

Stresowanie powyższych zasad będzie stanowić składową w miesięcznej ocenie ucznia w zakresie postawy i zaangażowanie na zajęciach wychowania fizycznego.

Dział 9 . KOMPETENCJE SPOŁECZNE:

Wszelkie działania ucznia promujące aktywność fizyczną w szkole i poza szkołą, będą promowane na bieżąco oceną celującą. Promowane będą takie formy takie jak: organizacja, obsługa, wolontariat w imprezach szkolnych i pozaszkolnych. Miedzy innymi : Igrzyska Sportowe, Święto Sportu czy też udział sportowych imprezach krakowskich, np. Cracovia Maraton, Bieg Trzech Kopców itp.