

**Zespół Szkół Ponadpodstawowych  
im. Jarosława Iwaszkiewicza w Twardogórze  
Wymagania edukacyjne  
i przedmiotowy system oceniania  
2020/ 2021**

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

Każdy uczeń z wychowania fizycznego **oceniany jest indywidualnie.**

Przy ocenianiu ucznia uwzględnia się następujące elementy:

- Predyspozycje fizyczne
- Obecność na zajęciach
- Przygotowanie do zajęć wf
- Aktywność
- Systematyczność
- Chęci i zaangażowanie
- Pracę samodzielną
- Udział w zajęciach pozalekcyjnych (SKS)
- Starty w zawodach szkolnych i międzyszkolnych
- Pomoc w organizacji imprez szkolnych i sportowych
- Zwolnienia lekarskie
- Wiadomości i umiejętności (podstawowe, konieczne, wykraczające)

***Dodatkowo:***

- Na każde zajęcia przynosi czysty strój gimnastyczny (spodenki sportowe, koszulkę sportową oraz sznurowane obuwie sportowe na jasnej podeszwie). Może także nosić dresy.
- Przestrzega zasad BHP podanych przez nauczyciela na pierwszych zajęciach.
- **Dwa razy** w każdym semestrze – chłopcy, (**dziewczęta dwa razy w miesiącu**) uczeń może zgłosić nie przygotowanie do zajęć bez konieczności podania przyczyny. Za każde następne nie przygotowanie, bez uzasadnienia, uczeń otrzyma ocenę niedostateczną.
- Uczeń ma prawo poprawić ocenę ze sprawdzianu w terminie, który uzgodni z nauczycielem, ale tylko w przypadku jeżeli pozwoli na to czas i warunki: ocena ta jest wpisana do dziennika obok oceny poprzedniej jaką uzyskał uczeń z tego sprawdzianu i to ta ocena jest brana pod uwagę przy wystawianiu ocen semestralnych i końcowych.

- Uczeń otrzyma dodatkową ocenę za aktywny udział w zajęciach, w połowie semestru i na koniec roku szkolnego.
- Ocena semestralna i końcowa nie jest średnią ocen w dzienniku. Zasadniczy wpływ na ocenę ma systematyczność, zaangażowanie i postępy w usprawnianiu.
- Uczniowie zwolnieni z części ćwiczeń ze względów zdrowotnych będą oceniani wyłącznie za pozostały – dozwolony udział w zajęciach.
- Uczniowie biorący **systematyczny** udział w zajęciach dodatkowych i **reprezentujący szkołę** w zawodach sportowych będą mieli podniesioną ocenę na koniec roku.

### **Szczegółowe kryteria oceniania 2020/2021**

**Ocenę celującą** – otrzymuje uczeń który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą
- przestrzega zasad bhp i regulamin sali gimnastycznej.
- systematycznie uczęszcza na zajęcia wf – ma 95% udziału w lekcjach.
- aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na terenie szkoły.
- uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- posiada umiejętności wykraczające ponad program swojej klasy.

**Ocenę bardzo dobrą** – otrzymuje uczeń który:

systematycznie uczęszcza na zajęcia wf- ma 90% udziału w lekcjach.

- opanował materiał programowy zgodnie z możliwościami.
- jest bardzo sprawny ruchowo.
- ćwiczenia i zadania ruchowe wykonuje z łatwością.
- wykazuje duże zaangażowanie i aktywność na lekcjach wf.
- posiada duże wiadomości z zakresu wf i potrafi z nich korzystać w praktycznym działaniu.
- przestrzega zasad BHP.

**Ocenę dobrą** – otrzymuje uczeń który:

- uczestniczy w 80% zajęć.
- nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad swoim usprawnianiem.
- wykazuje duże postępy w usprawnianiu.
- ma postawę i stosunek do wf nie budzące zastrzeżeń.
- przestrzega zasad BHP.
- opanował wiadomości z zakresu wf w stopniu dobrym.
- opanował materiał zgodnie z możliwościami.

**Ocenę dostateczną** – otrzymuje uczeń który:

- uczestniczy w 70% zajęć.
- wykazuje małe postępy w usprawnianiu.
- wykazuje się brakiem inicjatywy i małą aktywnością ruchową na lekcjach.
- wykonuje zadania ruchowe z błędami.
- w jego wiadomościach z zakresu wf są znaczne luki.

**Ocenę dopuszczającą** – otrzymuje uczeń który:

- uczestniczy w 60% zajęć.
- ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
- wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu.
- nie jest pilny ani systematyczny.
- podejmuje próby wykonania zadań ruchowych.
- posiada minimalne wiadomości z zakresu wychowania fizycznego.
- przejawia poważne braki w zakresie wychowania społecznego.

**Ocenę niedostateczną** – otrzymuje uczeń który:

- ma poniżej 60% obecności na lekcjach.
- ma lekceważący stosunek do zajęć \ brak stroju , uciezki \.
- wykazuje braki w kulturze osobistej.
- charakteryzuje się praktyczną niewiedzą z zakresu wf..
- nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu.
- nie podejmuje prób wykonania najprostszycy ćwiczeń.

**Uczeń nieklasyfikowany.**

- ma poniżej 50% obecności na lekcjach.

## **Założone osiągnięcia ucznia po I klasie:**

### ***Uczeń potrafi:***

#### ***Lekkoatletyka :***

- przyjąć postawę startową wysoką i niską ;
- dokonać pomiaru szybkości posługując się stoperem ;
- odbić się jednonóż z wybranej nogi ;
- wykonać rozbieg i pokonać poprzeczkę sposobem naturalnym ;
- wykonać rzut piłeczką palantową prawą i lewą ręką ;
- wykonać bieg ciągły w tempie wg. indywidualnych możliwości ;
- udzielić pierwszej pomocy przy skaleczeniach ;
- wymienić zasady poszczególnych dyscyplin LA.

#### ***Gimnastyka :***

- dobrać strój i obuwie do lekcji gimnastyki ;
- rozumie potrzebę dbałości o czystość i higienę osobistą ;
- wykonać przewrót w przód z zaznaczeniem fazy lotu ;
- wykonać stanie na rękach z uniku podpartego ;
- wykonać rozbieg i przeskok kuczny przez skrzynię ;
- wykonać leżenie przewrotne i przerzutne ;
- wykonać przerzut bokiem ;
- wykonać skok rozkroczny przez kozła ;
- rozumie pojęcia – siła, wytrzymałość, zwinność, równowaga ;
- dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała.

#### ***Piłka koszykowa :***

- przyjąć postawę koszykarską i kontrolować jej utrzymanie ;
- wykonać rzut z dwutaktu z prawej i lewej strony ;
- współpracować z partnerami ;
- wykonać prawidłowo podania i chwytu oburącz w ruchu ;
- wykonać prawidłowo rzut z miejsca ;
- uwolnić się od obrońcy zwodem ;
- wykazać się znajomością przepisów gry w koszykówkę ;
- rozumie i stosuje zasady gry „fair play” ;
- umie przeprowadzić rozgrzewkę ;
- wybiegnąć do szybkiego ataku po przechwycie piłki ;
- rozumie zasady krycia „każdy swego” ;
- wykonać kozłowanie wysokie i niskie w odpowiedniej sytuacji ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, środkowy, skrzydłowy, obrońca.

### ***Piłka ręczna :***

- poruszać się po boisku w zmiennym tempie i rytmie w różnych kierunkach;
- prowadzić podaniami piłkę w dwójkach i trójkach ;
- wykonać rzut z wyskoku ;
- poruszać się po boisku w szybkim ataku ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny z piłką i bez piłki ;
- poruszać się w obronie „strefą” ;
- znać zasady ataku pozycyjnego ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, kołowy, skrzydłowy ;
- wykorzystać swoje umiejętności techniczne w grze właściwej.

### ***Piłka nożna :***

- poruszać się po boisku ;
- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą wewnętrzną częścią stopy ;
- przyjąć i podać piłką wewnętrznym podbiciem ;
- wykonać strzał na bramkę dowolną częścią stopy ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny bez piłki i z piłką ;
- uwolnić się od obrońcy za pomocą zwodów ;
- wykonać prawidłowo strzał i podanie głową ;
- zna zasady kulturalnego kibicowania ;
- umie zorganizować bezpieczne miejsce do gry w piłkę nożną.

### ***Piłka siatkowa :***

- wykonać postawę siatkarską wysoką, średnią i niską ;
- odbijać piłkę sposobem oburącz górą i dołem ;
- wykonać zagrywkę górną z za linii 9 metrów ;
- przyjąć piłkę po zagrywce ;
- wykorzystać swoje umiejętności w grze uproszczonej i właściwej.

### ***Tenis stołowy :***

- odbić piłeczkę z prawej i lewej strony ;
- wykonać zagrywkę z rotacją ;
- podciąć piłeczkę w grze defensywnej ;
- prawidłowo poruszać się przy stole (praca nóg) ;
- zagrać w grze podwójnej.

**Siłownia :**

- potrafi bezpiecznie ćwiczyć na przyrządach i urządzeniach
- prawidłowo dobierać ćwiczenia do rozwijania głównych grup mięśniowych
- zna podstawowe techniki rozwoju masy mięśniowej
- zna zasady żywienia w treningu siłowym
- umie dostosować obciążenie do własnych możliwości

## **Założone osiągnięcia ucznia po II klasie:**

### ***Uczeń potrafi:***

#### ***Lekkoatletyka :***

- przyjąć postawę startową wysoką i niską ;
- dokonać pomiaru szybkości posługując się stoperem ;
- odbić się jednonóż z wybranej nogi ;
- wykonać rozbieg i pokonać poprzeczkę sposobem naturalnym ;
- wykonać rzut piłeczką palantową prawą i lewą ręką ;
- wykonać bieg ciągły w tempie wg. indywidualnych możliwości ;
- udzielić pierwszej pomocy przy skaleczeniach ;
- wymienić zasady poszczególnych dyscyplin LA.

#### ***Gimnastyka :***

- dobrać strój i obuwie do lekcji gimnastyki ;
- rozumie potrzebę dbałości o czystość i higienę osobistą ;
- wykonać przewrót w przód z zaznaczeniem fazy lotu ;
- wykonać stanie na rękach z zamachem jednonóż ;
- wykonać rozbieg i przeskok kuczny przez skrzynię ;
- wykonać leżenie przewrotne i przerzutne ;
- wykonać przerzut bokiem ;
- wykonać skok rozkroczny przez kozła ;
- wykonać skok zawrotny przez skrzynię ;
- rozumie pojęcia – siła, wytrzymałość, zwinność, równowaga ;
- dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała.

### **Piłka koszykowa :**

- przyjąć postawę koszykarską i kontrolować jej utrzymanie ;
- wykonać rzut z dwutaktu z prawej i lewej strony ;
- współpracować z partnerami ;
- wykonać prawidłowo zasłonę ;
- wyjść na pozycję po ustawieniu zasłony ;
- uwolnić się od zasłony ;
- wykonać prawidłowo podania i chwytu oburącz w ruchu ;
- wykonać prawidłowo rzut z miejsca ;
- uwolnić się od obrońcy zwodem ;
- wykazać się znajomością przepisów gry w koszykówkę ;
- rozumie i stosuje zasady gry „fair play”;
- umie przeprowadzić rozgrzewkę ;
- wybiegnąć do szybkiego ataku po przechwycie piłki ;
- rozumie zasady krycia „każdy swego” ;
- wykonać kozłowanie wysokie i niskie w odpowiedniej sytuacji ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, środkowy, skrzydłowy, obrońca.

### **Piłka ręczna :**

- poruszać się po boisku w zmiennym tempie i rytmie w różnych kierunkach;
- prowadzić podaniami piłkę w dwójkach i trójkach ;
- wykonać rzut z wyskoku ;
- wykonać rzut z biodra ;
- wykonać rzut karny ;
- poruszać się po boisku w szybkim ataku ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny z piłką i bez piłki ;
- poruszać się w obronie „strefą” ;
- znać zasady ataku pozycyjnego ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, kołowy, skrzydłowy ;
- wykorzystać swoje umiejętności techniczne w grze właściwej.



### **Piłka nożna :**

- poruszać się po boisku ;
- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą wewnętrzną częścią stopy ;
- przyjąć i podać piłką wewnętrznym podbiciem ;
- wykonać strzał na bramkę dowolną częścią stopy ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny bez piłki i z piłką ;
- uwolnić się od obrońcy za pomocą zwodów ;
- wykonać prawidłowo strzał i podanie głową ;
- zna zasady kulturalnego kibicowania ;
- umie zorganizować bezpieczne miejsce do gry w piłkę nożną.

### **Piłka siatkowa :**

- wykonać postawę siatkarską wysoką, średnią i niską ;
- odbijać piłkę sposobem oburącz górą i dołem ;
- wykonać zagrywkę górną zza linii 9 metrów ;
- przyjąć piłkę po zagrywce i skierować ją do rozgrywającego ;
- wykonać blok pojedynczy i z partnerem ;
- zna zasady asekuracji ;
- wykorzystać swoje umiejętności w grze uproszczonej i właściwej.

### **Tenis stołowy :**

- odbić piłeczkę z prawej i lewej strony ;
- wykonać zagrywkę z rotacją ;
- podciąć piłeczkę w grze defensywnej ;
- wykonać atak z prawej i lewej strony ;
- prawidłowo poruszać się przy stole (praca nóg) ;
- zagrać w grze podwójnej.

### **Siłownia :**

- potrafi bezpiecznie ćwiczyć na przyrządach i urządzeniach
- prawidłowo dobierać ćwiczenia do rozwijania głównych grup mięśniowych
- zna podstawowe techniki rozwoju masy mięśniowej
- zna zasady żywienia w treningu siłowym
- umie dostosować obciążenie do własnych możliwości

## **Założone osiągnięcia ucznia po III klasie:**

### ***Uczeń potrafi:***

#### ***Lekkoatletyka :***

- przyjąć postawę startową wysoką i niską ;
- dokonać pomiaru szybkości posługując się stoperem ;
- odbić się jednonóż z wybranej nogi ;
- wykonać rozbieg i pokonać poprzeczkę sposobem naturalnym ;
- wykonać rzut piłeczką palantową prawą i lewą ręką ;
- wykonać bieg ciągły w tempie wg. indywidualnych możliwości ;
- udzielić pierwszej pomocy przy skaleczeniach ;
- wymienić zasady poszczególnych dyscyplin LA.

#### ***Gimnastyka :***

- dobrać strój i obuwie do lekcji gimnastyki ;
- rozumie potrzebę dbałości o czystość i higienę osobistą ;
- wykonać przewrót w przód z zaznaczeniem fazy lotu ;
- wykonać stanie na rękach z zamachem jednonóż ;
- wykonać rozbieg i przeskok kuczny przez skrzynię ;
- wykonać leżenie przewrotne i przerzutne ;
- wykonać przerzut bokiem ;
- wykonać skok rozkroczny przez kozła ;
- wykonać skok zawrotny przez skrzynię ;
- rozumie pojęcia – siła, wytrzymałość, zwinność, równowaga ;
- dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała.

### **Piłka koszykowa :**

- przyjąć postawę koszykarską i kontrolować jej utrzymanie ;
- wykonać rzut z dwutaktu z prawej i lewej strony ;
- współpracować z partnerami ;
- wykonać prawidłowo zasłonę ;
- wyjść na pozycję po ustawieniu zasłony ;
- uwolnić się od zasłony ;
- wykonać prawidłowo podania i chwytu oburącz w ruchu ;
- wykonać prawidłowo rzut z miejsca ;
- uwolnić się od obrońcy zwodem ;
- wykazać się znajomością przepisów gry w koszykówkę ;
- rozumie i stosuje zasady gry „fair play”;
- umie przeprowadzić rozgrzewkę ;
- wybiegnąć do szybkiego ataku po przechwycie piłki ;
- rozumie zasady krycia „każdy swego” ;
- wykonać kozłowanie wysokie i niskie w odpowiedniej sytuacji ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, środkowy, skrzydłowy, obrońca.

### **Piłka ręczna :**

- poruszać się po boisku w zmiennym tempie i rytmie w różnych kierunkach;
- prowadzić podaniami piłkę w dwójkach i trójkach ;
- wykonać rzut z wyskoku ;
- wykonać rzut z biodra ;
- wykonać rzut karny ;
- poruszać się po boisku w szybkim ataku ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny z piłką i bez piłki ;
- poruszać się w obronie „strefą” ;
- znać zasady ataku pozycyjnego ;
- rozróżniać zawodników – rozgrywający, kołowy, skrzydłowy ;
- wykorzystać swoje umiejętności techniczne w grze właściwej.

### ***Piłka nożna :***

- poruszać się po boisku ;
- prowadzić piłkę prawą i lewą nogą wewnętrzną częścią stopy ;
- przyjąć i podać piłkę wewnętrznym podbiciem ;
- wykonać strzał na bramkę dowolną częścią stopy ;
- wykonać zwód pojedynczy i podwójny bez piłki i z piłką ;
- uwolnić się od obrońcy za pomocą zwodów ;
- wykonać prawidłowo strzał i podanie głową ;
- zna zasady kulturalnego kibicowania ;
- umie zorganizować bezpieczne miejsce do gry w piłkę nożną.

### ***Piłka siatkowa :***

- wykonać postawę siatkarską wysoką, średnią i niską ;
- odbijać piłkę sposobem oburącz górą i dołem ;
- wykonać zagrywkę górną zza linii 9 metrów ;
- przyjąć piłkę po zagrywce i skierować ją do rozgrywającego ;
- wykonać blok pojedynczy i z partnerem ;
- zna zasady asekuracji ;
- wykorzystać swoje umiejętności w grze uproszczonej i właściwej.

### ***Tenis stołowy :***

- odbić piłeczkę z prawej i lewej strony ;
- wykonać zagrywkę z rotacją ;
- podciąć piłeczkę w grze defensywnej ;
- wykonać atak z prawej i lewej strony ;
- prawidłowo poruszać się przy stole (praca nóg) ;
- zagrać w grze podwójnej.

### ***Siłownia :***

- potrafi bezpiecznie ćwiczyć na przyrządach i urządzeniach
- prawidłowo dobierać ćwiczenia do rozwijania głównych grup mięśniowych
- zna podstawowe techniki rozwoju masy mięśniowej
- zna zasady żywienia w treningu siłowym
- umie dostosować obciążenie do własnych możliwości

## **Założone osiągnięcia ucznia po klasie IV**

### **Uczeń potrafi:**

#### ***Lekkoatletyka:***

- zna zasady fair play zawodników i sędziów w konkurencjach lekkoatletycznych
- zna poszczególne dyscypliny lekkoatletyczne
- zna walory rekreacyjne i zdrowotne lekkiej atletyki
- dokonać samooceny osiągniętych wyników i określi możliwość ich poprawy
- pchać kulą z ustawienia bokiem
- skoczyć w dal i wzwyż techniką wzorowaną na technice sportowej
- przekazać prawidłowo pałeczkę sztafetową
- wykonać start niski i wysoki
- zna metody treningowe do poszczególnych dyscyplin
- zna zasady fair play w rywalizacji sportowej

#### ***Gimnastyka:***

- systematycznie, dobrowolnie i świadomie podejmuje wysiłek fizyczny
- potrafi wykorzystać ćwiczenia relaksacyjne do wypoczynku
- samodzielnie dobiera ćwiczenia w zależności od zadania, potrzeb i przeznaczenia.
- zna walory zdrowotne ćwiczeń gimnastycznych
- wykonuje dowolny skok przez skrzynię
- wykonuje układ na dowolnym przyrządzie
- staje na rękach z odbicia dowolnym sposobem
- wykonuje przewroty z różnych pozycji
- łączy przewroty w przód i w tył
- tworzy piramidy wieloosobowe

### ***Piłka koszykowa:***

- współpracuje i współdziała w zespole
- przestrzega zasady fair play
- zna przepisy gry
- potrafi uwolnić się od przeciwnika
- pełni rolę obserwatora i sędziego
- indywidualny atak i obrona we fragmentach gry
- współdziałanie w ataku pozycyjnym
- realizuje założenia taktyczne
- wykonuje dwutakt po kozłowaniu z prawej i lewej strony
- zbiera piłkę z tablicy w ataku i w obronie
- wykonuje rzut z dystansu w kontakcie z obrońcą

### ***Piłka ręczna:***

- umie wykorzystać elementy techniki we fragmentach gry
- poruszać się w rytmie trzy kroki kozioł, trzy kroki podanie
- wykonać atak szybki
- wykorzystać w grze technikę indywidualną
- prześć z obrony do kontrataku
- wykonać rzuty z różnych pozycji i w kontakcie z przeciwnikiem
- wykonać stałe fragmenty gry
- współpracować w obronie strefowej
- uwolnić się od obrońcy

### ***Piłka nożna:***

- wykorzystać umiejętności gry na różnych pozycjach
- prowadzić piłkę w kontakcie z przeciwnikiem
- strzelać w biegu prostym podbiciem
- wykonywać zwody bez i z piłką
- dryblować
- wykonać wślizg i grać ciałem
- przyjąć piłkę na piersi, głowę, w miejscu i w ruchu
- odebrać piłkę i grać ciałem
- wyrzucić piłkę z linii bocznej
- uwolnić się od obrońcy z piłką i bez
- wykonać stałe fragmenty gry

### ***Piłka siatkowa:***

- potrafi wystawić piłkę w przód i w tył
- zbić piłkę z wystawienia wzdłuż siatki
- zbić piłkę z prawego i z lewego skrzydła po podaniu od partnera
- wykonać zastawianie pojedyncze i podwójne
- przyjąć piłkę po zagrywce
- wykonać pad w przód i w bok
- wykonać zagrywkę w określone miejsce na boisku
- wystawić wysoka piłkę na pierwszą i drugą linię
- asekurować ze skrzydeł i środka

### ***Tenis stołowy:***

- serwować forhendem i bekhendem
- odebrać serw bekhendem i forhendem
- uderzyć piłkę topspinem
- zorganizować turniej tenisa stołowego
- przerzucić piłeczkę bekhendem w określone miejsce
- grać blokiem przeciwko topspinowi
- zna zasady gry w debla

### ***Siłownia:***

- zna zasady bezpiecznego treningu na siłowni
- dobrać ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe
- zna metody treningowe
- zna zasady żywienia kulturystycznego
- dobrać obciążenie do własnych możliwości
- ułożyć plan treningowy

## **Sprawdziany 2020/20201**

### **Klasa I - chłopcy**

#### **Semestr I**

1. LA skok w dal z miejsca z odbicia obunóż.  
PS odbicia piłki w kole sposobem górnym i dolnym.
2. PN żonglerka piłki stopą.
3. PK kozłowanie slalomem ,zatrzymanie, rzuty do kosza z miejsca.
4. PR rzut w wysoku.  
GI przewrót w przód ze stania do przysiadu podpartego.

#### **Semestr II**

1. LA rzut piłką lekarską 3 kg w tył przez głowę.  
PS zagrywka sposobem tenisowym.
2. SIŁ wyciskanie hantli 5 kg jednorącz
3. PK rzuty do kosza po przeskoku.
4. PR kozłowanie , podanie półgórne, zwód pojedynczy przodem w prawo / lewo / , chwyt, rzut po przeskoku
6. GI stanie na rękach przy ścianie.



## **Klasa II - chłopcy**

### **Semestr I**

1. LA wyskok dosiężny
2. PS odbiór piłki z zagrywki
3. SIŁ ugięcia ramion w podporze przodem
4. GI przewrót w tył ze stania do przysiadu podpartego
5. PN prowadzenie piłki slalomem, podanie do partnera, odegranie , strzał do bramki z „pierwszej” piłki
6. PK rzuty osobiste

### **Semestr II**

1. LA bieg 800m
2. SIŁ podciąganie na drążku
3. PR zwód pojedynczy tyłem
4. GI skok kuczny przez kozła
5. PS odbicia piłki w dwójkach sposobem górnym i dolnym
6. PN przyjęcie piłki klatką piersiową po rzucie z autu

## **Klasa III - chłopcy**

### **Semestr I**

1. LA pchnięcie piłką lekarską 3kg
2. GI przerzut bokiem
3. PN strzał do bramki głową po rzucie z autu.
4. SIŁ uginanie ramion w podporze przodem / pompki /
  5. PR rzut do bramki ze skrzydła
6. PS atak z wystawionej piłki

### **Semestr II**

1. LA pięcioskok z miejsca
2. GI ze postawy przewrót w tył do stania na rękach.
3. PK kozłowanie slalomem zakończone rzutem do kosza w wyskoku.
4. PS zabicie piłki z własnego podrzutu
5. PR rzut karny / celność rzutu /
6. SIŁ seria 15 powtórzeń 5-ciu stanowisk siłowni / czas /

## **Klasa IV-chłopcy**

### Semestr I

1. LA pchnięcie kulą
2. GI skok kuczny przez kozła
3. SIŁ wyciskanie sztangi w leżeniu
4. PS zabicie piłki z niskiej wystawy
5. PK wyprowadzanie ataku szybkiego
6. PR rzut karny

### Semestr II

1. LA przekazanie pałeczki sztafetowej
2. GI łączenie skoków gimnastycznych
3. SIŁ wyciskanie hantelka zza głowy
4. PS zastawianie podwójne
5. PK zbieranie piłki w ataku
6. PR rzut wolny

## **Klasa I - dziewczęta**

### **Semestr I**

1. LA bieg wahadłowy 10 x 5m
2. GI układ ćwiczeń wolnych
3. SIŁ rzut piłką lekarską w tył znad głowy
4. PS odbicia piłki w kole sposobem górnym i dolnym
5. PK kozłowanie piłki slalomem ze zmianą ręki

### **Semestr II**

1. LA skok w dal z miejsca z odbicia obunóż
2. GI przerzut bokiem
3. PS zagrywka sposobem tenisowym
4. PK rzut do kosza po przeskoku
5. PR rzut w wyskoku po podaniu

## **Klasa II - dziewczęta**

### **Semestr I**

1. LA bieg 20m z pomiarem czasu
2. GI układ ćwiczeń z przyborem
3. SIŁ w zwisie tyłem na drabinkach unoszenie ugiętych nóg do klatki piersiowej
4. PS odbicia piłki w kole sposobem górnym i dolnym
5. PK konkurs rzutów osobistych

### **Semestr II**

1. LA 5-cioskok z miejsca
2. GI układ ćwiczeń równoważnych
3. PS zagrywka sposobem tenisowym
4. SIŁ brzuszki na ławce skośnej
5. PR rzut do bramki po zwodzie

## **Klasa III - dziewczęta**

### **Semestr I**

1. LA bieg po kopercie
2. GI zwinnościowy tor przeszkód
3. SIŁ w zwisie tyłem na drabinkach unoszenie ugiętych nóg do klatki piersiowej
4. PS odbicia piłki w kole sposobem górnym i dolnym
5. PK konkurs rzutów osobistych

### **Semestr II**

1. LA skok w dal z miejsca z odbicia obunóż
2. GI waga przodem
3. PS zagrywka sposobem tenisowym
- 4,PK rzut do kosza po przeskoku
5. PR rzut na odległość

## **Klasa IV - dziewczęta**

### **Semestr I**

7. LA pchnięcie kulą
8. GI skok kuczny przez kozła
9. SIŁ wyciskanie sztangi w leżeniu
10. PS zabicie piłki z niskiej wystawy
11. PK wyprowadzanie ataku szybkiego
12. PR rzut karny

### **Semestr II**

7. LA przekazanie pałeczki sztafetowej
8. GI łączenie skoków gimnastycznych
9. SIŁ wyciskanie hantelka zza głowy
10. PS zastawianie podwójne
11. PK zbieranie piłki w ataku
12. PR rzut wolny

### **Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego**

1. mgr W. Milian
2. mgr T. Janas

## **Modyfikacja do system oceniania i diagnozowania osiągnięć uczniów oraz realizacji wymagań programowych z wychowania fizycznego**

W związku z zaistniałą sytuacją i lekcjami on-line przedstawiam modyfikację do system oceniania i diagnozowania osiągnięć uczniów oraz realizacji wymagań programowych z wychowania fizycznego.

Każdego dnia, kiedy uczeń ma lekcję wychowania fizycznego, na dziennik elektroniczny otrzymuje zadanie związane z aktywnością fizyczną w postaci filmu do przećwiczenia samemu w domu albo materiał tekstowy.

Zawsze uczeń może wykonać mniej powtórzeń serii ćwiczeń niż zostało zaproponowane – zgodnie ze swoimi predyspozycjami.

Jeżeli jakieś ćwiczenie jest dla ucznia łatwe i przyjemne w wykonaniu, można je powtórzyć więcej razy niż zaproponowano.

Za każde wykonane zadanie na dany dzień i udokumentowanie go poprzez zalogowanie się na dziennik, uczeń otrzymuje plus; za wykonanie sześciu zadań potwierdzonych odczytaniem wiadomości, uczeń otrzymuje ocenę 6 (celujący); za 5 zadań - 5 (bardzo dobry); za 4 zadania - 4 (dobry); za 3 zadania - 3 (dostateczny); za 2 zadania - 2 (dopuszczający). Brak potwierdzenia wykonania zadania jest równoznaczny z niewykonaniem zadania i skutkuje brakiem pracy ucznia i jego zaangażowania; w konsekwencji taki uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną z przedmiotu.

Uczniowie chorzy, niedysponowani informują o tym w danym dniu nauczyciela wychowania fizycznego, wysyłając wiadomość na dziennik elektroniczny.

Zachęcam do udziału w tej nowej wersji zajęć z wychowania fizycznego.

Wojciech Milian