

**SYSTEM OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W ZESPOLE SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH
W ORNONTOWICACH**

Ocena semestralna jak i końcowo roczna z wychowania fizycznego jest wypadkową takich składników jak:

**1. Stopień opanowania wymagań programowych
(wiadomości, umiejętności, sprawność) :**

- + Właściwe wykorzystanie zdolności koordynacyjno – kondycyjnych
- + Poziom umiejętności ruchowych
- + Poziom wiedzy z zakresu kultury fizycznej
- + Postęp w usprawnianiu

**2. Aktywność, frekwencja, postawa ucznia– uczestnictwo
w zajęciach :**

- + Zaangażowanie w wykonywanie ćwiczeń i zadań zbliżone do maksymalnych swoich możliwości
- + Udział w zajęciach pozalekcyjnych (SKS, imprezy szkolne)
- + Reprezentowanie szkoły w zawodach sportowych
- + Aktywny udział w zajęciach i współuczestnictwo w ich organizacji
- + Uprawianie sportu wyczynowo (uzyskanie znaczących osiągnięć)
- + Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas lekcji, regulaminów
- + Punktualność
- + Nieobecności nieusprawiedliwione
- + Nieobecności usprawiedliwione
- + Jednostkowe zwolnienia z ćwiczeń
- + Postawa „fair play” podczas lekcji
- + Higiena ciała i stroju
- + Współpraca z grupą
- + Inwencję twórczą

Uczniowie, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą w pełni brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego lub mają przeciwwskazania lekarskie do wykonywania określonych ćwiczeń, **zobowiązani są do przedstawienia odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego, złożenie zaświadczenia w sekretariacie szkoły zgodnie z regulaminem zwolnień z wychowania fizycznego.**

W przypadku złego samopoczucia, przeciwwskazań lekarskich do wykonywania określonych zadań, uczeń zobowiązany każdorazowo informować nauczyciela wychowania fizycznego.

UWAGI DO KRYTERIÓW OCENY UCZNIÓW

1. O jakości wystawionej oceny decydować będzie poziom jaki reprezentuje uczeń w zakresie poszczególnych kryteriów. Należy zwrócić uwagę na wysiłek jaki uczeń wkłada w czynione postępy oraz aktywną jego postawę.
2. Każdy uczeń otrzymuje za aktywność na zajęciach + lub -, które są przeliczane po danym okresie czasowym na procenty, a następnie na oceny semestralne/roczne. Podczas sprawdzianów uczeń uzyskuje ocenę procentową, a w przypadku nieobecności lub nie podejścia do sprawdzianu w danym dniu w rubryce ocena zamieszcza się informację w postaci (-).

Uczeń ma prawo do poprawy oceny (%) lub (-) zgodnie z pkt 5.

Punktacji podlegają: punktualność, odpowiedni strój sportowy, stopień zaangażowania w zajęciach, przestrzeganie zasad bhp, itp.

Aktywność oceniamy stosując następującą skalę:

Technikum

96 % - 100 % ocena celująca
85 % - 95,99 % ocena bardzo dobra
71 % - 84,99 % ocena dobra
50 % - 70,99 % ocena dostateczna
45 % - 49,99 % ocena dopuszczająca
0 % - 34,99 ocena niedostateczna

Branżowa Szkoła 1 Stopnia

96 % - 100% ocena celująca
85 % - 95,99 % ocena bardzo dobra
71 % - 84,99 % ocena dobra
50 % - 70,99 % ocena dostateczna
30 % - 49,99 % ocena dopuszczająca
0 % - 29,99 ocena niedostateczna

3. Umiejętności oceniamy poprzez zadania kontrolno – oceniające, sprawdzamy wybrane umiejętności ruchowe oraz obserwujemy ucznia w trakcie wykonywania ćwiczeń.
4. Nie wystawia się oceny niedostatecznej za próby sprawności fizycznej z wyjątkiem sytuacji w której uczeń nie podejmuje się wykonania próby lub rezygnuje z niej w trakcie i nie ma to związku z jego złym samopoczuciem psychofizycznym lub urazem.
5. Uczeń, który jest nieobecny na sprawdzianie, ma obowiązek przystąpić do niego w okresie 2 tygodni od przyścia do szkoły lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela. W przypadku nie przystąpienia do zaliczenia uczeń otrzymuje 0%/. Oznacza to rezygnację z podejścia do wykonania próby zaliczenia sprawdzianu.
6. Uczniowie zwolnieni z ćwiczeń na podstawie zaświadczenia (lekarskie, od rodziców) nie są zwalniani z obowiązku obecności na lekcji i udziału w niej.
7. Ocenie podlegają wiadomości związane z: zasadami funkcjonowania, regeneracji sił, czynnym odpoczynkiem, postawą ciała, kształtowaniem i oceną sprawności oraz zdrowia, dotyczące organizowania i sędziowania zawodów sportowych, imprez rekreacyjnych i turystycznych.
8. Nauczyciel jest zobowiązany na podstawie pisemnej opinii poradni specjalistycznej dostosować wymagania edukacyjne w stosunku do ucznia, u którego stwierdzono specyficzne trudności w uczeniu się lub deficyty rozwojowe, uniemożliwiające sprostanie wymaganiom edukacyjnym wynikających z programu nauczania.
9. Decyzję o zwolnieniu ucznia podejmuje dyrektor szkoły na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach ucznia w tych zajęciach, wydanej przez lekarza lub poradnię psychologiczną – pedagogiczną albo inną poradnię specjalistyczną. Uczeń jest zwolniony z zajęć w-f z pierwszej i ostatniej lekcji, zgodnie z Zarządzeniem dyrektora szkoły. W przypadku zwolnienia ucznia z zajęć w dokumentacji wpisuje się „zwolniony”.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Poziom umiejętności ruchowych sprawności fizycznej (na semestr, koniec roku szkolnego) podlega ocenie w skali sześciostopniowej (1-6).

Celujący (6) - Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą. Wyniki znacznie przewyższają normy cech motorycznych na ocenę bardzo dobrą. Osiąga duży postęp w usprawnianiu się (np. poprawa we wszystkich próbach). Poziom opanowania umiejętności technicznych znacznie przewyższa wymagania. Zastosowanie umiejętności w praktycznym działaniu: jest doskonały we wszystkich dyscyplinach i konkurencjach. Poziom wiedzy wykraczający poza program danej klasy. Potrafi praktycznie wykorzystać wiedzę w konkurencjach, zawodach, tworzeniu nowych rozwiązań. Jest bardzo zaangażowany na lekcjach. Rozwija swoje uzdolnienia. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym szkoły, bądź też w innych formach aktywności związanych z wychowaniem fizycznym. Systematycznie reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych. Osiąga sukcesy na szczeblu rejonu, województwa i ogólnopolskim.

Bardzo dobry (5) - Uczeń jest bardzo sprawny fizycznie; osiąga wyniki wg norm na ocenę bardzo dobrą. Ćwiczenia wykonuje z właściwą techniką, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie. Osiąga wyniki lepsze od diagnozy .Osiąga poprawę w większości prób. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnianiu. Doskonale opanował większość umiejętności. Bardzo dobrze sobie radzi w większości dyscyplin, posiada ogromny zasób wiedzy . Podejmuje duży wysiłek , systematycznie stara się. Reprezentuje szkołę w rozgrywkach sportowych , bierze udział w zawodach szkolnych, w zajęciach treningu w klubie sportowym- osiagając dobre wyniki sportowe. Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do zajęć nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.

Dobry (4) - Uczeń dysponuje dobrą sprawnością motoryczną. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo lecz nie dość dokładnie, z małymi błędami technicznymi. Wykazuje tendencje do poprawy wyników. Brak stałej poprawy ale pojedyncze próby poprawione. Nie potrzebuje większych bodźców do pracy nad osobistym usprawnianiem, wykazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie. Opanował większość umiejętności lecz w różnym stopniu. Radzi sobie w różnych dyscyplinach sportowych. Zna większość zagadnień i pojęć. Sprawnie posługuje się wiedzą. Jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń. Podejmuje wysiłek, stara się - jednak niesystematycznie.

Dostateczny (3) - Uczeń dysponuje przeciętną sprawnością motoryczną. Osiąga wyniki wg norm na ocenę dostateczną . Posiada tylko podstawowe umiejętności. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z większymi błędami technicznymi. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu. Nie bardzo daje sobie radę w kilku dyscyplinach. Zna podstawowe pojęcia i zagadnienia. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych. Sporadycznie wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania problemów. Uczestniczy w lekcji, mało się stara. Przeszkadza kolegom. Przejawia pewne braki w zakresie postawy społecznej i w stosunku do kultury fizycznej.

Dopuszczający (2) - Uczeń posiada słabą sprawność fizyczną. Osiąga wyniki znacznie poniżej oceny dostatecznej. Opanował minimalną ilość wiadomości. Nie radzi sobie w większości dyscyplin. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi.. Wykazuje bardzo małe postępy w usprawnianiu motorycznym. Ma minimalny zasób pojęć i wiadomości. Nie potrafi samodzielnie zastosować wiedzy w praktyce. Nie wkłada wysiłku, nie stara się. Sporadycznie ćwiczy. Przejawia duże braki w zakresie postawy społecznej i stosunku do wychowania fizycznego.

Niedostateczny (1) - Uczeń posiada bardzo słabą sprawność fizyczną. Nie przystępuje lub nie kończy prób mimo możliwości. Ćwiczenia wykonuje z bardzo dużymi błędami technicznymi lub nie potrafi ich wykonać. Nie wykazuje żadnych postępów w usprawnianiu się. Nie posiada żadnych umiejętności wymaganych dla danej klasy. Nie umie wystąpić w żadnej z dyscyplin. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych, nie uczestniczy w życiu sportowym szkoły. Nie wykonuje ćwiczeń i poleceń. Stosunek ucznia do kultury fizycznej i jego postawa społeczna są negatywne.

ZESPÓŁ NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

mgr Tomasz Wanicki
mgr Justyna Skowrońska
mgr Joanna Golus
mgr Agnieszka Krzyżaniak-Hubczak
mgr Dorota Pytel

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PIŁKI SIATKOWEJ DLA UCZNIÓW BRANŻOWEJ SZKOŁY 1 STOPNIA

Klasa I

1. Uczeń potrafi przyjąć pozycję siatkarską niską i wysoką.
2. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym.
3. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz dolnym.
4. Uczeń potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym.
5. Uczeń zna przepisy gry w piłkę siatkową.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym: wystawić piłkę przed siebie, nagrać piłkę do zawodnika wystawiającego pod siatką.
2. Uczeń potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym.
3. Uczeń potrafi odebrać zagrywaną piłkę sposobem dolnym i nagrać do zawodnika na wystawiającego.
4. Uczeń potrafi nagrać piłkę do zawodnika wystawiającego pod siatką z podania z przeciwnego pola gry.
5. Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową.
6. Uczeń potrafi wykonać wystawę piłki.
7. Uczeń potrafi zaatakować wystawioną piłkę.
8. Uczeń potrafi samodzielnie zorganizować pole do gry w piłkę siatkową, zna wymiary boiska oraz wysokości siatki.

Klasa III

1. Uczeń potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności i wiadomości gry w piłkę siatkową.
2. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowy turniej w piłkę siatkową.
3. Uczeń zna i stosuje przepisy gry w piłkę siatkową.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z LEKKOATLETYKI DLA UCZNIÓW
BRANŻOWEJ SZKOŁY 1 STOPNIA

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać start niski i wysoki na komendy w biegach krótkich i długich.
2. Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kuli z miejsca.
3. Uczeń potrafi wykonać odbicie jednonóż i oddać skok w dal techniką naturalną.

Klasa II

1. Uczeń potrafi pokonać dystans biegów krótkich i długich poprawną techniką ze startów niskiego i wysokiego.
2. Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kulą poślizgiem z ustawienia bokiem.
3. Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową od dołu w biegu.

Klasa III

1. Uczeń potrafi regulować tempo i wysiłek w biegach długich.
2. Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową od góry w biegu.
3. Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kulą poślizgiem z ustawienia tyłem/bokiem.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z KOSZYKÓWKI DLA UCZNIÓW BRANŻOWEJ SZKOŁY 1 STOPNIA

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać podania i chwyty w biegu w dwójkach i trójkach.
2. Uczeń potrafi wykonać kozłowanie w biegu ze zmianą kierunku i tempa biegu.
3. Uczeń potrafi wykonać rzut z biegu z prawej lub lewej strony kosza.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać zwody z piłką i bez piłki, uwalniając się obrońcy.
2. Uczeń potrafi wykonać rzut z biegu po podaniu z prawej lub lewej strony.
3. Uczeń potrafi zastosować system obrony pod koszem „każdy swego”.

Klasa III

1. Uczeń potrafi wykonać elementy ataku szybkiego 2x1, 3x1.
2. Uczeń potrafi wykonać wyminięcie przeciwnika w grze 1x1.
3. Uczeń potrafi wykonać zbiórkę piłki z tablicy i rozpocząć atak.
4. Uczeń potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze.
5. Uczeń potrafi zorganizować mecz koszykówki w swojej grupie.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PIŁKI RĘCZNEJ DLA UCZNIÓW BRANŻOWEJ SZKOŁY 1 STOPNIA

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać start rzut do bramki w wysoku.
2. Uczeń potrafi poruszać się po boisku w pasach działania.
3. Uczeń potrafi wykonać zwody pojedyncze z uwolnieniem się od obrońcy.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać rzut do bramki w biegu po podaniu od partnera.
2. Uczeń potrafi wykonać elementy obrony systemem strefowym.
3. Uczeń potrafi rozegrać piłkę ze stałych fragmentów gry.

Klasa III

1. Uczeń potrafi wykonać rzut do bramki po podaniu od partnera z różnych miejsc na boisku.
2. Uczeń potrafi przeprowadzić atak szybki 2x1, 3x2.
3. Uczeń potrafi wykorzystać elementy gry bramkarza w grze.
4. Uczeń potrafi zorganizować turniej w klasie w piłkę ręczną.
5. Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia w rozgrzewce do gry w piłkę ręczną.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PIŁKI NOŻNEJ DLA UCZNIÓW BRANŻOWEJ SZKOŁY 1 STOPNIA

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.
2. Uczeń potrafi poruszać się z piłką w zmiennym tempie i kierunku.
3. Uczeń potrafi wykonać zwody pojedyncze z uwolnieniem się od obrońcy.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę.
2. Uczeń potrafi wykonać elementy obrony indywidualnej.
3. Uczeń potrafi rozegrać piłkę ze stałych fragmentów gry.
4. Uczeń potrafi wykonać przyjęcie piłki klatką piersiową, udem, zewnętrzną, wewnętrzną częścią stopy.

Klasa III

1. Uczeń potrafi wykonać żonglerką piłką.
2. Uczeń potrafi przeprowadzić atak szybki 2x1, 3x2.
3. Uczeń potrafi wykorzystać elementy gry bramkarza w grze.
4. Uczeń potrafi zorganizować turniej w klasie w piłkę nożną.
5. Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia w rozgrzewce do gry w piłkę nożną.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z GIMNASTYKI DLA UCZNIÓW BRANŻOWEJ SZKOŁY 1 STOPNIA

Klasa I

1. Z postawy zasadniczej uczeń potrafi wykonać przewrót w przód o nogach skulonych i prostych do postawy zasadniczej.
2. Z postawy zasadniczej uczeń potrafi wykonać przewrót w tył o nogach skulonych i prostych do rozkroku.
3. Uczeń potrafi wykonać przerzut z bokiem z marszu i z biegu.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać skok „tygrysi” przez przeszkodę z przewrotem w przód o nogach prostych.
2. Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z asekuracją.
3. Uczeń potrafi w parze i w trójkach wykonać piramidy gimnastyczne.
4. Uczeń potrafi przedstawić zestaw ćwiczeń gimnastycznych wzmacniających mięśnie rąk, grzbietu, nóg i brzucha z wykorzystaniem obciążenia własnego ciała jak i przyrządów gimnastycznych.

Klasa III

1. Uczeń potrafi przedstawić krótki układ ćwiczeń przy muzyce (aerobik).
2. Uczeń potrafi wykorzystać proste przybory gimnastyczne jak piłki lekarskie, drabinki do podnoszenia swojej sprawności fizycznej.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA UCZNIÓW BRANŻOWEJ SZKOŁY 1 STOPNIA

BADMINTON

1. Uczeń potrafi poruszać się po boisku do badmintona.
2. Uczeń potrafi odbijać lotkę w parach forehandem i backhandem przez siatkę.
3. Uczeń potrafi wykonać serw krótki i długi w grach pojedynczych i podwójnych.
4. Uczeń potrafi wykonać podstawowe odbicia: skrót, clear, lob, smecz.
5. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić mecz w badmintona.
6. Uczeń zna systemy rozgrywania turnieju w badmintona.

TENIS STOŁOWY

1. Uczeń potrafi poruszać się przy stole w grze pojedynczej i podwójnej.
2. Uczeń potrafi wykonać odbicia forehandowe i backhandowe.
3. Uczeń potrafi wykonać serwis do gry pojedynczej i podwójnej.
4. Uczeń potrafi zorganizować mecz w tenisa stołowego.
5. Uczeń zna systemy rozgrywania turnieju w tenisa stołowego.

RYTM MUZYKA TANIEC

1. Uczeń zna techniki podstawowych kroków i figur wybranego tańca.
2. Uczeń potrafi wykonać prosty układ ćwiczeń wzmacniających przy muzyce - Aerobic.
3. Uczeń potrafi wykonać podstawowe kroki w jednym z wybranych tańców narodowych i towarzyskich.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PIŁKI SIATKOWEJ DLA UCZNIÓW TECHNIKUM

Klasa I

1. Uczeń potrafi przyjąć pozycję siatkarską niską i wysoką.
2. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym.
3. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz dolnym.
4. Uczeń potrafi samodzielnie odbijać piłkę na przemian sposobem górnym i dolnym.
5. Uczeń potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym i sposobem tenisowym.
6. Uczeń zna przepisy gry w piłkę siatkową.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym, wystawić piłkę przed siebie, nagrać piłkę do zawodnika wystawiającego pod siatką.
2. Uczeń potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym, nagrać piłkę do zawodnika wystawiającego pod siatką z podania z przeciwnego pola gry, potrafi odebrać zagrywaną piłkę sposobem dolnym i nagrać do zawodnika na wystawiającego.
3. Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową.
4. Uczeń potrafi wykonać wystawę piłki.
5. Uczeń potrafi samodzielnie zorganizować pole do gry w piłkę siatkową, zna wymiary boiska oraz wysokości siatki.

Klasa III

1. Uczeń potrafi zaatakować wystawioną piłkę.
2. Uczeń potrafi grać blokiem.
3. Uczeń potrafi zagrać taktycznie (wie na czym polega kiwnięcie piłki).
4. Uczeń potrafi w parze odbijać piłkę na przemian sposobem górnym i dolnym.
5. Uczeń potrafi plasować i odebrać plasowaną piłkę.

Klasa IV

1. Uczeń potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności i wiadomości gry w piłkę siatkową.
2. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowy turniej w piłkę siatkową.
3. Uczeń zna i stosuje przepisy gry w piłkę siatkową.
4. Uczeń zna i stosuje sygnalizację sędziowską.

Klasa V

1. Uczeń potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności i wiadomości gry w piłkę siatkową.
2. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowy turniej w piłkę siatkową.
3. Uczeń zna i stosuje przepisy gry w piłkę siatkową.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z LEKKOATLETYKI DLA UCZNIÓW TECHNIKUM

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać start niski i wysoki na komendy w biegach krótkich i długich.
2. Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kuli z miejsca.
3. Uczeń potrafi wykonać odbicie jednonóż i oddać skok w dal techniką naturalną.

Klasa II

1. Uczeń potrafi pokonać dystans biegów krótkich i długich poprawną techniką ze startów niskiego i wysokiego.
2. Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kulą poślizgiem z ustawienia bokiem.
3. Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową od dołu w biegu.

Klasa III

1. Uczeń potrafi regulować tempo i wysiłek w biegach długich.
2. Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową od góry w biegu.
3. Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kulą poślizgiem z ustawienia tyłem/bokiem.

Klasa IV

1. Uczeń zna przepisy zasady rozgrywania konkurencji lekkoatletycznych.
2. Uczeń zna wpływ biegów długich na układ oddechowy.
3. Uczeń potrafi przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę lekkoatletyczną pod kątem danej konkurencji.

Klasa V

1. Uczeń potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności i wiadomości lekkoatletyczne.
2. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowe zawody wybranej dyscypliny..
3. Uczeń zna i stosuje przepisy lekkoatletyczne.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z KOSZYKÓWKI DLA UCZNIÓW TECHNIKUM

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać podania i chwyt w biegu w dwójkach i trójkach.
2. Uczeń potrafi wykonać kozłowanie w biegu ze zmianą kierunku i tempa biegu.
3. Uczeń potrafi wykonać rzut z biegu z prawej lub lewej strony kosza.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać zwody z piłką i bez piłki, uwalniając się obrońcy.
2. Uczeń potrafi wykonać rzut z biegu po podaniu z prawej lub lewej strony.
3. Uczeń potrafi zastosować system obrony pod koszem „każdy swego”.

Klasa III

1. Uczeń potrafi wykonać elementy ataku szybkiego 2x1, 3x1.
2. Uczeń potrafi wykonać wyminięcie przeciwnika w grze 1x1.
3. Uczeń potrafi wykonać zbiórkę piłki z tablicy i rozpocząć atak.
4. Uczeń potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze.
5. Uczeń potrafi zorganizować mecz koszykówki w swojej grupie.

Klasa IV

1. Uczeń potrafi uwolnić się od obrońcy zwodami i zakończyć akcję rzutem do kosza.
2. Uczeń potrafi wykonać rzut do kosza z biegu z prawej i lewej strony.
3. Uczeń potrafi wykonać rzut do kosza w wyskoku.
4. Uczeń potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze.
5. Uczeń potrafi zorganizować turniej w klasie w koszykówkę 3x3, 5x5.

Klasa V

1. Uczeń potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności i wiadomości gry w koszykówkę.
2. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowy turniej.
3. Uczeń zna i stosuje przepisy gry.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PIŁKI RĘCZNEJ DLA UCZNIÓW TECHNIKUM

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać start rzut do bramki w wysoku.
2. Uczeń potrafi poruszać się po boisku w pasach działania.
3. Uczeń potrafi wykonać zwody pojedyncze z uwolnieniem się od obrońcy.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać rzut do bramki w biegu po podaniu od partnera.
2. Uczeń potrafi wykonać elementy obrony systemem strefowym.
3. Uczeń potrafi rozegrać piłkę ze stałych fragmentów gry.

Klasa III

1. Uczeń potrafi wykonać rzut do bramki po podaniu od partnera z różnych miejsc na boisku.
2. Uczeń potrafi przeprowadzić atak szybki 2x1, 3x2.
3. Uczeń potrafi wykorzystać elementy gry bramkarza w grze.

Klasa IV

1. Uczeń potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki gry bramkarza w grze.
2. Uczeń potrafi zastosować zmienny system ataku i obrony w grze..
3. Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia w rozgrzewce do gry w piłkę ręczną.
4. Uczeń potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze.
5. Uczeń potrafi zorganizować turniej w klasie w piłkę ręczną.

Klasa V

1. Uczeń potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności i wiadomości gry w piłkę ręczną.
2. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowy turniej.
3. Uczeń zna i stosuje przepisy gry.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PIŁKI NOŻNEJ DLA UCZNIÓW TECHNIKUM

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.
2. Uczeń potrafi poruszać się z piłką w zmiennym tempie i kierunku.
3. Uczeń potrafi wykonać zwody pojedyncze z uwolnieniem się od obrońcy.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę.
2. Uczeń potrafi wykonać elementy obrony indywidualnej.
3. Uczeń potrafi rozegrać piłkę ze stałych fragmentów gry.
4. Uczeń potrafi wykonać przyjęcie piłki klatką piersiową, udem, zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy.

Klasa III

1. Uczeń potrafi wykonać żonglerką piłką.
2. Uczeń potrafi przeprowadzić atak szybki 2x1, 3x2.
3. Uczeń potrafi wykorzystać elementy gry bramkarza w grze.
4. Uczeń potrafi zorganizować turniej w klasie w piłkę nożną.
5. Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia w rozgrzewce do gry w piłkę nożną.

Klasa IV

1. Uczeń potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki gry bramkarza w grze.
2. Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia w rozgrzewce do gry w piłkę nożną.
3. Uczeń potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze.
4. Uczeń potrafi zorganizować turniej w klasie w piłkę nożną.

Klasa V

1. Uczeń potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności i wiadomości gry w piłkę nożną.
2. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowy turniej.
3. Uczeń zna i stosuje przepisy gry.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z GIMNASTYKI DLA UCZNIÓW TECHNIKUM

Klasa I

1. Z postawy zasadniczej uczeń potrafi wykonać przewrót w przód o nogach skulonych i prostych do postawy zasadniczej.
2. Z postawy zasadniczej uczeń potrafi wykonać przewrót w tył o nogach skulonych i prostych do rozkroku.
3. Uczeń potrafi wykonać przerzut z bokiem z marszu i z biegu.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać skok „tygrysi” przez przeszkodę z przewrotem w przód o nogach prostych.
2. Uczeń wykonuje stanie na rękach z asekuracją.

Klasa III

1. Uczeń potrafi przedstawić krótki układ ćwiczeń przy muzyce (aerobik).
2. Uczeń potrafi wykorzystać proste przybory gimnastyczne jak piłki lekarskie, drabinki do podnoszenia swojej sprawności fizycznej.

Klasa IV

1. Uczeń potrafi w parze i w trójkach wykonać piramidy gimnastyczne.
2. Uczeń potrafi przedstawić zestaw ćwiczeń gimnastycznych wzmacniających mięśnie rąk, grzbietu, nóg i brzucha z wykorzystaniem obciążenia własnego ciała jak i przyrządów gimnastycznych.

Klasa V

1. Uczeń potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności i wiadomości z gimnastyki i dobierać do nich ćwiczenia kierunkujące.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA UCZNIÓW TECHNIKUM

BADMINTON

1. Uczeń potrafi poruszać się po boisku do badmintonu.
2. Uczeń potrafi odbijać lotkę w parach forehandem i backhandem przez siatkę.
3. Uczeń potrafi wykonać serw krótki i długi w grach pojedynczych i podwójnych.
4. Uczeń potrafi wykonać podstawowe odbicia: skrót, clear, lob, smecz.
5. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić mecz w badmintonu.
6. Uczeń zna systemy rozgrywania turnieju w badmintonu.

TENIS STOŁOWY

1. Uczeń potrafi poruszać się przy stole w grze pojedynczej i podwójnej.
2. Uczeń potrafi wykonać odbicia forehandowe i backhandowe.
3. Uczeń potrafi wykonać serwis do gry pojedynczej i podwójnej.
4. Uczeń potrafi zorganizować mecz w tenisa stołowego.
5. Uczeń zna systemy rozgrywania turnieju w tenisa stołowego.

RYTM MUZYKA TANIEC

1. Uczeń zna techniki podstawowych kroków i figur wybranego tańca.
2. Uczeń potrafi wykonać prosty układ ćwiczeń wzmacniających przy muzyce - Aerobic.
3. Uczeń potrafi wykonać podstawowe kroki w jednym z wybranych tańców narodowych i towarzyskich.