

**POZIOM WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH
ORAZ ZASADY OCENIANIA
Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

XLV Liceum Ogólnokształcące
im. Romualda Traugutta w Warszawie

Nauczyciele Wychowania Fizycznego

SPIS TREŚCI

CELE EDUKACYJNE/ZADANIA SZKOŁY/TREŚCI NAUCZANIA/OSIĄGNIĘCIA 3-4

ZASADY OCENIANIA	5
REGULAMIN OCENIANIA	5
PRZEDMIOT OCENY	5
KRYTERIA OCEN	5
STANDARDY WYMAGAŃ - POSTAWY	7
STANDARDY WYMAGAŃ - UMIEJĘTNOŚCI	8
SIATKÓWKA	9
KOSZYKÓWKA	17
PIŁKA RĘCZNA	19
PIŁKA NOŻNA	22
UZUPEŁNIAJĄCE FORMY RUCHU	24
UNIHOKEJ	24
TENIS STOŁOWY	24
BADMINTON	24
SIŁOWNIA	24
STANDARDY WYMAGAŃ – SPRAWNOŚĆ OGÓLNA	25
STANDARDY WYMAGAŃ - WIADOMOŚCI	27

Cele edukacyjne

1. Znajomość zasad racjonalnej troski o zdrowie i sprawność fizyczną, uwarunkowanych systematycznym uprawianiem różnych form aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej.
2. Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie, rekreacji i turystyce, m.in. wytrwałość, systematyczność, odpowiedzialność, samodyscyplina, równość szans, szacunek dla przeciwnika, "czysta gra", umiejętność właściwego zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki.
3. Motywacja do podejmowania samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego, ze szczególnym uwzględnieniem indywidualnych właściwości morfologicznych i funkcjonalnych.

Zadania szkoły

1. Uzupelnienie i utrwalenie wiedzy uczniów niezbędnej dla podejmowania świadomej, systematycznej aktywności fizycznej jako warunku zdrowego stylu życia i racjonalnej troski o witalną gotowość organizmu do przeciwstawiania się negatywnym skutkom cywilizacji.
2. Wdrażanie do samodzielnych działań na rzecz harmonijnego rozwoju fizycznego oraz dbałości o należyty poziom sprawności fizycznej.
3. Przygotowanie uczniów do roli organizatora i aktywnego uczestnika różnorodnych form aktywności fizycznej oraz odbiorcy (kibica) widowisk sportowych.
4. Organizowanie różnorodnych zajęć z zakresu "sportów całego życia" ze szczególnym zwróceniem uwagi na formy aktywności ruchowej najbardziej odpowiednie dla rodzinnego uprawiania sportu.

Treści nauczania

1. Ćwiczenia wzmacniające muskulaturę i stymulujące funkcjonowanie układu krążeniowego.
2. Ćwiczenia z obciążeniem na odpowiednich dystansach z wykorzystaniem przyrządów i przyborów w celu podniesienia poziomu sprawności fizycznej.
3. Ćwiczenia doskonalące ruchowe umiejętności użyteczne i rekreacyjno-sportowe.
4. Sędziowanie w wybranych dyscyplinach sportowych.
5. Ćwiczenia relaksacyjne na rzecz zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.
6. Samokontrola i samoocena stanu rozwoju fizycznego, sprawności i umiejętności ruchowych.
7. Historia sportu i olimpizmu.

Osiągnięcia

1. Samoocena możliwości i potrzeb ruchowych na podstawie pomiaru podstawowych właściwości somatycznych i fizjologicznych.
2. Umiejętne stosowanie ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała oraz sprawność fizyczną i ruchową.
3. Organizowanie i aktywne uczestnictwo w indywidualnych i zespołowych formach aktywności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej.
4. Stosowanie różnorodnych form relaksacji po pracy umysłowej i fizycznej.
5. Przyjęcie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

ZASADY OCENIANIA

Ocena z wychowania fizycznego spełnia funkcje: dydaktyczną, wychowawczą i społeczną oraz posiada następujące cechy: aktywizującą, sprawiedliwą, systematyczną, mobilizującą i zachęcającą, porównywalną, obiektywną, zindywidualizowaną, jawną.

REGULAMIN OCENIANIA

1. Ocena dokonywana jest w sposób jawny.
2. Uczniowie dobrze znają kryteria oceniania.
3. Ocenianie jest systematyczne.
4. Na prośbę ucznia ocenie towarzyszyć powinien obszerny komentarz słowny.
5. Ocenianie powinno wykazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
6. Ocenianie powinno być obiektywne, ale także zindywidualizowane oraz zależne od możliwości ucznia, tak aby uwzględniało jego wkład pracy.
7. Ocena motywuje ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia.
8. Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.
9. Przy ocenianiu ucznia bierze się pod uwagę postępy jakie on wykazuje.
10. Rodzice są informowani o ocenach ucznia zgodnie z WSO.

PRZEDMIOT OCENY

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

Oceniane będą:

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

KRYTERIA OCEN

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

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

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

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

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Bierze udział w zajęciach, nieobecności ma usprawiedliwione.
2. Dysponuje dobrą sprawnością motoryczną, którą utrzymuje na względnie stałym poziomie lub wykazuje postępy.
3. W zasadzie opanował materiał programowy.
4. Zadania i ćwiczenia wykonuje z małymi błędami.
5. Umiejętności ruchowe opanowuje stosunkowo szybko i przykłada się do ich nauczania.
6. Posiada wiadomości, które potrafi wykorzystać w praktyce, ale potrzebuje wskazówek.
7. Wybiórczo uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych, indywidualnie podnosi sprawność i umiejętności.
8. Jego postawa i stosunek do przedmiotu nie budzą zastrzeżeń.
9. Rozumie potrzebę zdrowego stylu życia i zgodnie z nią postępuje.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

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

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

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

Ocena niedostateczna nie powinna być stosowana, ponieważ wszystkie działania nauczyciela winny ucznia mobilizować i zachęcać do dbałości o swoje zdrowie oraz poprawy ogólnej sprawności psychofizycznej i świadomego uczestnictwa w różnych formach ruchu.

W praktyce szkolnej zdarzają się jednak różne przypadki, które zmuszają nauczyciela do postawienia „1” wówczas gdy uczeń:

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

Uczeń nieobecny podczas sprawdzania umiejętności i wiadomości z przyczyn usprawiedliwionych musi zaliczyć sprawdzian do tygodnia przed wystawieniem ocen semestralnych lub rocznych.

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

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

STANDARDY WYMAGAŃ - POSTAWY

1. Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru. Uczeń raz w miesiącu (najpóźniej do 10 dnia następnego miesiąca) otrzymuje ocenę za uczestnictwo w lekcji wg następujących zasad:
 - a. 100 % (udział we wszystkich zajęciach) - celujący
 - b. 90-99% - bardzo dobry;
 - c. 75-89% - dobry;
 - d. 60-74% - dostateczny;
 - e. 50-59 % - dopuszczający.

Uczniowie, którzy zawsze ćwiczą na lekcjach wychowania fizycznego, wykazali się 100% obecnością, oceniani są oceną przynajmniej dobrą, bez względu na poziom sprawności.

2. Zaangażowanie ucznia na lekcji i zajęciach pozalekcyjnych:
 - a. za aktywność na lekcji uczeń otrzymuje plusy „+” które dają podstawę do wystawienia stopnia za aktywność danym miesiącu – bardzo dobry,
 - b. za unikanie ćwiczeń, przeszkadzanie w ćwiczeniach innym, destrukcyjny wpływ na współwiczących, nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa itp. uczeń otrzymuje „np.” 4 i każde następne nieprzygotowania dają podstawę do wystawienia stopnia – niedostateczny,
 - c. uczeń który angażuje się w rozbudowę lub modernizację bazy sportowej szkoły zasługuje na ocenę cząstkową – celujący,

- d. uczeń który bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych i nadobowiązkowych otrzymuje ocenę cząstkową odpowiednią do zaangażowania w tych zajęciach bardzo dobra lub celującą,
 - e. uczeń biorący udział w zawodach szkolnych i międzyszkolnych otrzymuje ocenę cząstkową odpowiednią do zaangażowania i efektów: dobrą, bardzo dobrą lub celującą.
3. Stosunek do przedmiotu - wysiłek jaki uczeń włożył w to, by jego wyniki w stosunku do swoich możliwości, wkładu pracy i innych uwarunkowań były bardzo wysokie, premiowane są oceną bardzo dobrą.
 4. Podstawą zwolnienia z ćwiczeń na zajęciach wychowania fizycznego jest decyzja Dyrektora Szkoły na podstawie zaświadczenia lekarskiego* dostarczonego w ciągu 7 dni od daty wystawienia. Uczeń zwolniony powinien być zaangażowany w przygotowanie miejsca zajęć oraz obserwować lekcję.

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

STANDARDY WYMAGAŃ – UMIEJĘTNOŚCI

- sprawdzian umiejętności technicznych danej dyscypliny,
- obserwacje ucznia w trakcie ćwiczeń, w trakcie gry itp.,
- zadania kontrolno-oceniające,
- zawody klasowe,
- zawody szkolne i międzyszkolne.

Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.

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

SIATKÓWKA**KLASA I**

- ***Odbicie piłki sposobem górnym***
- ***Odbicie piłki sposobem dolnym***

Sprawdzian polega na odbijaniu piłki sposobem górnym i dolnym wewnątrz koła o średnicy 3 m w ustalonym czasie.

Bardzo dobry

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 30 sekund.

Dobry

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 20 sekund.

Dostateczny

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 10 sekund.

Dopuszczający

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 5 sekund.

- ***Zagrywka sposobem górnym rotacyjna (lub szybująca)***

Sprawdzian polega na wykonaniu pięciu zagrywek poprawną techniką.

Celujący

5/5 celnych zagrywek wykonanych poprawną techniką.

Bardzo dobry

4/5 zagrywek poprawnych technicznie.

Dobry

3/5 zagrywek poprawnych technicznie.

Dostateczny

2/5 zagrywek poprawnych technicznie.

Dopuszczający

1/5 zagrywek poprawnych technicznie.

KLASA II

- ***Wystawa piłki na skrzydło przed siebie***

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu wysokich wystaw piłki na skrzydło przed siebie poprawną techniką.

Bardzo dobry

5/5 wystaw piłki poprawnych technicznie.

Dobry

4/5 wystaw piłki poprawnych technicznie.

Dostateczny

3/5 wystaw piłki poprawnych technicznie

Dopuszczający

2/5 wystaw piłki poprawnych technicznie

- ***Zbicie dynamiczne piłki z wystawy partnera***

sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu zbić piłki poprawną techniką.

Celujący

5/5 celnych, dynamicznych zbić piłki poprawną techniką.

Bardzo dobry

5/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dobry

4/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 zbić piłki poprawną techniką.

- **Przyjęcie zagrywki**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu przyjęć zagrywki poprawną techniką.

Celujący

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką w określone miejsce.

Bardzo dobry

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dobry

4/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

KLASA III

- **Blok pojedynczy**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób bloku po dojściu krokiem skrzyżnym wzdłuż siatki.

Celujący

5/5 prób wykonanych poprawną techniką ,w dobrym tempie i płynnie.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 prób wykonanych poprawną techniką.

- **Pad siatkarski w przód**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób padu siatkarskiego w przód z podbiciem piłki.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Bardzo dobry

5/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dobry

4/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 zbić piłki poprawną techniką.

- **Przyjęcie zagrywki**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu przyjęć zagrywki poprawną techniką.

Celujący

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką w określone miejsce.

Bardzo dobry

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dobry

4/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

KLASA III

- **Blok pojedynczy**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób bloku po dojściu krokiem skrzyżnym wzdłuż siatki.

Celujący

5/5 prób wykonanych poprawną techniką ,w dobrym tempie i płynnie.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 prób wykonanych poprawną techniką.

- **Pad siatkarski w przód**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób padu siatkarskiego w przód z podbiciem piłki.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Bardzo dobry

5/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dobry

4/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 zbić piłki poprawną techniką.

- **Przyjęcie zagrywki**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu przyjęć zagrywki poprawną techniką.

Celujący

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką w określone miejsce.

Bardzo dobry

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dobry

4/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

KLASA III

- **Blok pojedynczy**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób bloku po dojściu krokiem skrzyżnym wzdłuż siatki.

Celujący

5/5 prób wykonanych poprawną techniką ,w dobrym tempie i płynnie.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 prób wykonanych poprawną techniką.

- **Pad siatkarski w przód**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób padu siatkarskiego w przód z podbiciem piłki.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Bardzo dobry

5/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dobry

4/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 zbić piłki poprawną techniką.

- **Przyjęcie zagrywki**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu przyjęć zagrywki poprawną techniką.

Celujący

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką w określone miejsce.

Bardzo dobry

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dobry

4/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

KLASA III

- **Blok pojedynczy**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób bloku po dojściu krokiem skrzyżnym wzdłuż siatki.

Celujący

5/5 prób wykonanych poprawną techniką ,w dobrym tempie i płynnie.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 prób wykonanych poprawną techniką.

- **Pad siatkarski w przód**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób padu siatkarskiego w przód z podbiciem piłki.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Bardzo dobry

5/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dobry

4/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 zbić piłki poprawną techniką.

• **Przyjęcie zagrywki**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu przyjęć zagrywki poprawną techniką.

Celujący

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką w określone miejsce.

Bardzo dobry

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dobry

4/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

KLASA III

• **Blok pojedynczy**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób bloku po dojściu krokiem skrzyżnym wzdłuż siatki.

Celujący

5/5 prób wykonanych poprawną techniką ,w dobrym tempie i płynnie.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 prób wykonanych poprawną techniką.

• **Pad siatkarski w przód**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób padu siatkarskiego w przód z podbiciem piłki.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Bardzo dobry

5/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dobry

4/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 zbić piłki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 zbić piłki poprawną techniką.

- **Przyjęcie zagrywki**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu przyjęć zagrywki poprawną techniką.

Celujący

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką w określone miejsce.

Bardzo dobry

5/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dobry

4/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 odbiorów zagrywki poprawną techniką.

KLASA III

- **Blok pojedynczy**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób bloku po dojściu krokiem skrzyżnym wzdłuż siatki.

Celujący

5/5 prób wykonanych poprawną techniką ,w dobrym tempie i płynnie.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 prób wykonanych poprawną techniką.

- **Pad siatkarski w przód**

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu prób padu siatkarskiego w przód z podbiciem piłki.

Bardzo dobry

5/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 prób wykonanych poprawną techniką.

- ***Pad siatkarski boczny (w lewo lub w prawo)***

Sprawdzian polega na wykonaniu padu bocznego poprawną techniką w 5-ciu próbach.

Celujący

5/5 prób padu bocznego z przewrotem przez bark poprawnych technicznie.

Bardzo dobry

5/5 prób padu bocznego do leżenia na plecach poprawnych technicznie.

Dobry

4/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dostateczny

3/5 prób wykonanych poprawną techniką.

Dopuszczający

2/5 prób wykonanych poprawną techniką.

KLASA IV

- ***Zbicie piłki z drugiej linii***

Sprawdzian polega na wykonaniu 5-ciu ataków z drugiej linii, poprawnie technicznie i zgodnie z obowiązującymi przepisami gry.

Celujący

5/5 celnych, dynamicznych, poprawnych technicznie i zgodnych z przepisami gry, zbić piłki z drugiej linii.

Bardzo dobry

5/5 poprawnych technicznie i zgodnych z przepisami gry, zbić piłki z drugiej linii.

Dobry

4/5 poprawnych technicznie i zgodnych z przepisami gry, zbić piłki z drugiej linii.

Dostateczny

3/5 poprawnych technicznie i zgodnych z przepisami gry, zbić piłki z drugiej linii.

Dopuszczający

2/5 poprawnych technicznie i zgodnych z przepisami gry, zbić piłki z drugiej linii.

- ***Blok podwójny na skrzydle po dojściu do zawodnika skrzydłowego***

Sprawdzian polega na wykonaniu 4-ch prób bloku podwójnego po dojściu do zawodnika skrzydłowego (2 razy w prawo i 2 razy w lewo), rozpoczynając zadanie ze środka pola ataku.

Celujący

4/4 próby poprawne technicznie i zgodne z przepisami gry.

Bardzo dobry

4/4 próby poprawne technicznie.

Dobry

3/4 próby poprawne technicznie.

Dostateczny

2/4 próby poprawne technicznie.

Dopuszczający

1/4 próby poprawne technicznie

KOSZYKÓWKA

KLASA I

- *Kozłowanie prawą i lewą ręką, do przodu i do tyłu*
- *Kozłowanie slalomem*
- *Podania*
- *Rzut z biegu i z miejsca*

Bardzo dobry

Właściwe tempo (dynamika ruchu) wszystkie elementy wykonane prawidłowo technicznie, rzut z biegu celny.

Dobry

Właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne (2) dwa błędy techniczne z wyjątkiem rzutu z biegu.

Dostateczny

Tempo średnie, dopuszczalne (3) trzy błędy techniczne, w tym niecelny rzut (dwutakt/rzut z biegu prawidłowo wykonany).

Dopuszczający

Tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych.

KLASA II

- *Kozłowanie - oceniany jest atakujący i obrońca*
1. Sprawdzian rozpoczyna się od gry 1x1 bez piłki (niska postawa obrońcy, aktywna praca szeroko rozstawionych RR, w razie potrzeby użyte do bezpośredniej walki, NN szeroko rozstawione).
 2. Atakujący w pewnym momencie otrzymuje podanie – obrońca musi zachować się stosownie do zaistniałej sytuacji (odskakuje wstecz, RR ułożone w zależności od wysokości na jakiej znajduje się piłka; mianowicie: a). Piłka na wysokości klatki piersiowej, jedna ręka wysunięta w górę w przód wraz z jednoimienną nogą, druga ręka lekko ugięta w stawie łokciowym, opuszczona w dół w przód, gotowa do interwencji, b). Atakujący obniża położenie piłki przed kozłowaniem – RR ugięte w łokciach, przedramiona lekko opuszczone w dół, równoległe względem siebie, dłonie szeroko rozwarne).
 3. Atakujący kozłując zmienia rękę kozłującą i kierunek dwiema z czterech technik: przodem z ręki do ręki, obrotem, kozłem między nogami, przeniesienie piłki za plecami.
 4. Obrońca pozwala atakującemu się wyprzedzić i oddać rzut z wysoku z odbicia obunóż poprzedzonego kozłowaniem, po rzucie obowiązkowa zbiórka z tablicy.

Bardzo dobry

Dynamika widoczna w poczynaniach ćwiczących, łatwość i naturalność ruchów (obrońcy i atakującego).

Dobry

Obrońca nadąża za atakującym, potrafi wybrać prawidłową postawę względem atakującego; popełnia błędy: krzyżuje nogi lub blokuje atakującego rozłożonymi i wyprostowanymi RR.

Dostateczny

Krzyżuje nogi i blokuje atakującego rozłożonymi wyprostowanymi RR.

Dopuszczający

J. w. oraz dodatkowo „hołubce”, niezdarne ruchy.

KLASA III

Sprawdzian umiejętności z koszykówki obejmuje kilka osobno ocenianych elementów na podstawie których wyciąga się średnią ocen.

- ***Ocena zwodu w prawą i lewą stronę zakończonego rzutem w wyskoku i z biegu (oba elementy rzutowe należy zaprezentować obowiązkowo – strona do wyboru przez ucznia)***

Bardzo dobry

Element wykonany dynamicznie, brak błędów technicznych, swoboda ruchów, rzut z biegu celny, po niecelnym rzucie wyskoku należy wykonać dobitkę (celną)

Dobry

Element wykonany dość dynamicznie, dopuszczalny jeden błąd kroków poprzedzający rzuty, brak wyraźnej swobody ruchów

Dostateczny

Brak dynamiki ruchów, jeden błąd kroków poprzedzający rzut, niecelny rzut z biegu, brak swobody ruchów

Dopuszczający

J. w. błędy kroków, niezdarność w poruszaniu się i w wykonywaniu elementów.

- ***Ocena umiejętności „ścinania” i „obiegania”***

Bardzo dobry

Dynamika ruchów, oba elementy wykonane bezbłędnie w tempie, zakończone celnymi rzutami do kosza

Dobry

Poprawne tempo ćwiczenia, oba elementy wykonane bezbłędnie, dopuszczalny jeden niecelny rzut

Dostateczny

Brak płynności w ćwiczeniu, dopuszczalny jeden błąd w wykonywaniu ćwiczenia oraz dwa niecelne rzuty

Dopuszczający

J. w. niezdarność ruchów, błędne wykonanie sprawdzanych elementów oraz dwa rzuty niecelne

- ***Ocena umiejętności zastawiania i zbiórki piłki z tablicy***

Bardzo dobry

Element wykonany prawidłowo, w odpowiednim tempie zakończony zbiórką piłki z tablicy – ćwiczący wykonuje dwie próby

Dobry

Element wykonany prawidłowo technicznie lecz bez wykonania zbiórki piłki z tablicy

Dostateczny

J. w. błędne zastawienie, brak zbiórki piłki z tablicy (po jednym błędzie zastawiania i brak zbiórki)

Dopuszczający

Zastawianie źle wykonane technicznie, w złą stronę, brak zbiórki

KLASA IV

Sprawdzian obejmuje umiejętność rozegrania sytuacji 2x2 z zastosowaniem zasłon.

Bardzo dobry

Obejmuje rozegranie piłki pomiędzy: rozgrywający – rozgrywający, rozgrywający – skrzydłowy, rozgrywający – środkowy, skrzydłowy – środkowy

Dobry

Obejmuje 3 z 4 zagrań

Dostateczny

Obejmuje 2 z 4 zagrań

Dopuszczający

Obejmuje 1 z 4 zagrań

PIŁKA RĘCZNA

KLASA I

- *Zmiana kierunku biegu i ręki kozłującej*

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie w sposób płynny i dynamiczny zgodnie z przepisami gry

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie w miarę płynnie, w nieco spowolnionym tempie, zgodnie z przepisami gry

Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno, zgodnie z przepisami gry

Dopuszczający

Uczeń stara się wykonać ćwiczenie, wykonuje je bardzo wolno, prawie w marszu, stara się zachować przepisy gry (i zna przepisy gry mówiące o podwójnym kozłowaniu i błędzie kroków)

- *Podania i chwytaki piłki w biegu*

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, we właściwym tempie, zarówno ręką prawą jak i lewą zgodnie z przepisami gry

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, nieco za wolno lub ma problemy z podaniem jedną z rąk lecz wszystko wykonuje zgodnie z przepisami

Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno lub potrafi wykonać podanie tylko jedną z rąk, lecz ćwiczenie wykonane jest zgodnie z przepisami gry

Dopuszczający

Uczeń stara się wykonać ćwiczenie, wykonuje je bardzo wolno, stara się zachować przepisy gry lecz nie zawsze mu się to udaje, zna przepis o błędzie kroków

- ***Rzut do bramki w biegu***

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie we właściwym tempie, zgodnie z przepisami gry

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, nieco za wolno, zgodnie z przepisami gry

Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno lub bardzo wolno z zachowaniem przepisów gry

Dopuszczający

Uczeń stara się wykonać ćwiczenie lub wykonuje je bardzo wolno, starając się zachować przepisy gry, zna przepisy gry dotyczące błędu kroków i podwójnego kozłowania.

KLASA II

- ***Poruszanie się w obronie***

Bardzo dobry

Uczeń porusza się dynamicznie na ugiętych nogach, właściwie prowadzi (ustawia) stopy i operuje RR we właściwej płaszczyźnie

Dobry

Uczeń porusza się mało dynamicznie, zbyt wolno na ugiętych nogach, nie przestrzega właściwego ustawienia stóp, RR we właściwej płaszczyźnie

Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno na prostych nogach, nie zwraca uwagi na ustawienie stóp, operuje RR we właściwej płaszczyźnie

Dopuszczający

Uczeń wykonuje ćwiczenie bardzo wolno, na prostych nogach, stopy ustawia niewłaściwie, RR nie zachowują właściwej płaszczyzny

- ***Wykonywanie zwodów pojedynczych***

Bardzo dobry

Ćwiczący wykonuje ćwiczenie płynnie, we właściwym tempie w lewą i prawą stronę, zgodnie z przepisami.

Dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie, nieco wolno (w L i P stronę) lub tylko w jedną wybraną stronę, zgodnie z przepisami gry

Dostateczny

Ćwiczenie wykonane wolno tylko w jedną stronę zgodnie z przepisami

Dopuszczający

Ćwiczenie wykonane bardzo wolno, ćwiczący stara się przestrzegać przepisy gry, zna przepisy gry

- ***Rzut do bramki***

Bardzo dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie we właściwym tempie, po odbiciu z nogi lewej oraz w wersji z odbiciem z nogi prawej zgodnie z przepisami

Dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie, nieco zbyt wolno lub tylko po odbiciu z jednej z nóg, zgodnie z przepisami

- *Rzut do bramki w biegu*

Bardzo dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie we właściwym tempie, zgodnie z przepisami gry

Dobry

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, nieco za wolno, zgodnie z przepisami gry

Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno lub bardzo wolno z zachowaniem przepisów gry

Dopuszczający

Uczeń stara się wykonać ćwiczenie lub wykonuje je bardzo wolno, starając się zachować przepisy gry, zna przepisy gry dotyczące błędu kroków i podwójnego kozłowania.

KLASA II

- *Poruszanie się w obronie*

Bardzo dobry

Uczeń porusza się dynamicznie na ugiętych nogach, właściwie prowadzi (ustawia) stopy i operuje RR we właściwej płaszczyźnie

Dobry

Uczeń porusza się mało dynamicznie, zbyt wolno na ugiętych nogach, nie przestrzega właściwego ustawienia stóp, RR we właściwej płaszczyźnie

Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno na prostych nogach, nie zwraca uwagi na ustawienie stóp, operuje RR we właściwej płaszczyźnie

Dopuszczający

Uczeń wykonuje ćwiczenie bardzo wolno, na prostych nogach, stopy ustawia niewłaściwie, RR nie zachowują właściwej płaszczyzny

- *Wykonywanie zwodów pojedynczych*

Bardzo dobry

Ćwiczący wykonuje ćwiczenie płynnie, we właściwym tempie w lewą i prawą stronę, zgodnie z przepisami.

Dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie, nieco wolno (w L i P stronę) lub tylko w jedną wybraną stronę, zgodnie z przepisami gry

Dostateczny

Ćwiczenie wykonane wolno tylko w jedną stronę zgodnie z przepisami

Dopuszczający

Ćwiczenie wykonane bardzo wolno, ćwiczący stara się przestrzegać przepisy gry, zna przepisy gry

- *Rzut do bramki*

Bardzo dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie we właściwym tempie, po odbiciu z nogi lewej oraz w wersji z odbiciem z nogi prawej zgodnie z przepisami

Dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie, nieco zbyt wolno lub tylko po odbiciu z jednej z nóg, zgodnie z przepisami

Dostateczny

Ćwiczenie wykonane wolno, tylko w wersji na jedną nogę, zgodnie z przepisami.

Dopuszczający

Ćwiczenie wykonane bardzo wolno z niewielkimi uchybieniami, rokującymi na poprawę, tylko po odbiciu z jednej nogi, uczeń jest zaangażowany, stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany.

KLASA III

- *Rzut piłką z biegu po przeskoku*

Bardzo dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie, we właściwym tempie, zgodnie z przepisami gry

Dobry

Ćwiczenie wykonane płynnie, nieco za wolno, zgodnie z przepisami gry

Dostateczny

Ćwiczenie wykonane wolno lub z miejsca zgodnie z przepisami gry

Dopuszczający

Uczeń stara się wykonać ćwiczenie, wykonuje je bardzo wolno, zna zasadę ruchu i umie ją wykonać fazami, możliwe niewielkie odstępstwa od przepisów gry, uczeń wie jaki przepis gry został naruszony

PIŁKA NOŻNA

Sposób wykonania: uczeń wykonuje test sprawności specjalnej (rys. 1.), w którym znajduje się:

1. KLASA I-II - prowadzenie piłki po prostej prostym podbiciem. KLASA III - żonglerka piłką poruszając się w przód.
2. KLASA I-III - prowadzenie piłki slalomem między pachołkami.
3. KLASA I - prowadzenie piłki po prostej prostym podbiciem. KLASA II-III - prowadzenie piłki po prostej zewnętrzną częścią stopy.
4. KLASA I - prowadzenie piłki podeszwą bokiem PN. KLASA II-III - prowadzenie piłki podeszwą tyłem obiema NN (na zmianę).
5. KLASA I - prowadzenie piłki podeszwą bokiem LN. KLASA II-III - prowadzenie piłki podeszwą przodem obiema NN (na zmianę).
6. KLASA I-III - wypuszczenie po prostej piłki wewnętrzną częścią stopy, następnie start do niej i zatrzymanie podeszwą.
7. KLASA II - wykonanie zwodu pojedynczego i minięcie pachołka. KLASA III - wykonanie zwodu innego niż pojedynczy i minięcie pachołka.
8. KLASA I - podanie o ławeczkę i przyjęcie wewnętrzną częścią stopy. KLASA II - podanie o ławeczkę i przyjęcie prostym podbiciem. KLASA III - podanie o ławeczkę i przyjęcie zewnętrzną częścią stopy.
9. KLASA I - strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy. KLASA II - strzał na bramkę prostym podbiciem. KLASA III - strzał na bramkę zewnętrzną częścią stopy (lepszą nogą).
KLASA I-IV - dowolny strzał na bramkę słabszą nogą.

Celujący

Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia właściwą techniką, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie

Bardzo dobry

Uczeń potrafi wykonać ćwiczenia właściwą techniką, w odpowiednim tempie

Dobry

Uczeń umie wykonać ćwiczenia prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie z małymi błędami technicznymi

Dostateczny

Uczeń wykonuje ćwiczenia niepewnie, w odpowiednim tempie i z większymi błędami technicznymi

Dopuszczający

Uczeń potrafi przy dużej pomocy nauczyciela wykonać ćwiczenia z błędami technicznymi

KLASA IV

• ***Gra właściwa***

Oceniane są wiadomości z zakresu przepisów gry oraz taktyki.

UZUPEŁNIAJĄCE FORMY RUCHU

UNIHOKEJ

1. KLASA I-IV - start do krążka trzymając odpowiednio kij.
2. KLASA I-IV - prowadzenie krążka po prostej.
3. KLASA I-IV - prowadzenie krążka slalomem między pachołkami.
4. KLASA I-IV - prowadzenie krążka z prawej strony.
5. KLASA I-IV - prowadzenie krążka z lewej strony.
6. KLASA II-III - prowadzenie krążka poruszając się tyłem.
7. KLASA I-IV - podanie do partnera i przyjęcie krążka kijem lub stopą.
8. KLASA I-IV - strzał na bramkę z prawej strony.
9. KLASA I-IV - strzał na bramkę z lewej strony.

TENIS STOŁOWY

1. *Uczeń potrafi odbić piłeczkę forhendem*
2. *Uczeń potrafi odbić piłeczkę bekhendem*
3. *Uczeń potrafi wykonać podanie*
4. *Uczeń potrafi zorganizować turniej klasowy i międzyklasowy oraz sędziować go.*

Czynny udział ucznia w tej aktywności daje możliwość uzyskania oceny o stopień wyższej podczas klasyfikacji śródrocznej lub końcoworocznej.

BADMINTON

1. *Uczeń zna podstawowe przepisy gry pojedynczej i podwójnej.*
2. *Uczeń potrafi odbić lotkę sposobem forhend clear.*
3. *Uczeń potrafi odbić lotkę sposobem bekhend clear.*
4. *Uczeń potrafi wprowadzić lotkę do gry dowolnym sposobem zgodnie z przepisami.*
5. *Uczeń potrafi zorganizować turniej klasowy i międzyklasowy oraz sędziować go*

Czynny udział ucznia w tej aktywności daje możliwość uzyskania oceny o stopień wyższej podczas klasyfikacji śródrocznej lub końcoworocznej.

SIŁOWNIA

1. *Przyciąganie drążka wyciągu górnego do klatki piersiowej siedząc*
2. *Przyciągnięcia drążka wyciągu dolnego do brzucha siedząc*
3. *Wyprosty tułowia na ławce rzymskie*
4. *Wyciskanie sztangi leżąc na ławce poziomej*
5. *Rozpiętki na butterfly*
6. *Wyprosty nóg na maszynie siedząc*
7. *Ugięcia nóg na maszynie leżąc*
8. *Wypchnięcia platformy suwnicy siedząc*
9. *Wznosy nóg w górę leżąc*
10. *Spięcia brzucha na ławce ujemnej*

Czynny udział ucznia w tej aktywności daje możliwość uzyskania oceny o stopień wyższej podczas klasyfikacji śródrocznej lub końcoworocznej.

STANDARDY WYMAGAŃ SPRAWNOŚĆ OGÓLNA

Próba 1 - BIEG ZWINNOŚCIOWY (Koperta)

- test sprawności fizycznej

Koperta			
Chłopcy		Dziewczęta	
>25	6	26	6
25-27	5	27-29	5
28-30	4	30-32	4
31-33	3	33-35	3
34-35	3=	36-37	3=
<35	2	<37	2

Próba 2 – WYTRZYMAŁOŚĆ - Tlenowa (600M i 1000 M)

Sposób wykonania: biegi długie: dziewczęta 600m, chłopcy 1000m

Biegi długie			
Chłopcy 1000m		Dziewczęta 600m	
>3'00	6	>2,20	6
3'20-3'01	5	2'40-2'21	5
3'40-3'21	4	3'00-2'41	4
4'00-3'41	3	3'20-3'01	3
4'59-4'01	3=	3'40-3'21	3=
<5'00	2	<3'40	2

Próba 3 - WYTRZYMAŁOŚĆ BEZTLENOWA 60 M CHŁOPCY I DZIEWCZĘTA)

Biegi krótkie			
Chłopcy		Dziewczęta	
>7'00	6	>8'00	6
7'50-7'01	5	9'00-8'01	5
8'00-7'50	4	10'00-9'01	4
8'50-8'01	3	11'00-10'01	3
9'00-8'51	3=	<11	2
<9'00	2		

Próba 4 - SIŁA MIĘŚNI BRZUCHA lub WYCISKANIE NA ŁAWECZCE

Sposób wykonania: W leżeniu na plecach nogi na ziemi.

Sposób wykonania: na ławeczce poziomej wyciskanie sztangi leżąc

Siłownia			
Brzuszek		Wyciskanie	
<30	6	120%	6
27-29	5	100%	5
24-26	4	80%	4
21-23	3	60%	3
.21	2	50%	2

Próba 5 - SIŁA KOŃCZYŃ GÓRNYCH(podciąganie na drążku)

Sposób wykonania: Podciąganie wykonuje się podchwycem lub nachwytem, ze zwisu o rękach prostych

Podciąganie na drążku	
<20	6
19-16	5
15-12	4
11-8	3
7-5	3=
>5	2

Próba 6 - SIŁA OGÓLNA(rzut piłką lekarską)

Sposób wykonania: Rzut wykonujemy z półprzysiadu stojąc tyłem do kierunku rzutu.

Dziewczęta sprawdzian wykonują piłką lekarską 3kg, a chłopcy piłką lekarską 4kg.

Piłka lekarska			
Dziewczęta		Chłopcy	
<8,5	6	<13	6
7-8,5	5	11-13	5
5,5-7	4	9-11	4
4-5,5	3	7-9	3
>4	2	>7	2

STANDARDY WYMAGAŃ – WIADOMOŚCI

- sprawdzenie zdobytych wiadomości w działaniu praktycznym,
- prowadzenie rozgrzewki lub innego fragmentu lekcji,
- sędziowanie,
- obserwacje,
- formy pisemne: referaty, prezentacje

