**WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA OCENĘ ŚRÓDROCZNĄ**

**I PÓŁROCZE**

**CHŁOPCY KLASA I**

**OCENA CELUJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje bez zatrzymania test biegowy Coopera, potrafi samodzielnie ocenić swoją wytrzymałość. **2. Trening zdrowotny** Poprawnie rozkłada siły w marszobiegu, zna reakcje swojego organizmu na wysiłek, wykonuje pomiar tętna i poprawnie go interpretuje, pokonuje odcinek w danym tempie. **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA

Bardzo dobrze technicznie wykonany przewrót w przód z fazą lotu o prostych nogach z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego.

PIŁKA SIATKOWA Bardzo dobra technika odbicia piłki sposobem górnym, właściwa postawa siatkarska i bardzo dobra praca nóg, PIŁKA KOSZYKOWA Technicznie poprawne wykonanie wszystkich rodzajów podań i chwytów w miejscu; właściwe prowadzenie piłki w ruchu , celność podań, szybkie tempo wykonywanych ćwiczeń, SIŁOWNIA Poprawne, samodzielnie dobrane ćwiczenia kształtujące mięśnie klatki piersiowej, brzucha, nóg, ramion i grzbietu. PIŁKA RĘCZNA Potrafi wykonać dokładne podania, technicznie chwytać piłkę, potrafi poprawnie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w szybkim biegu i w slalomie. LEKKOATLETYKA Poprawne technicznie wykonany start niski, zna komendy i potrafi je zastosować. PIŁKA NOŻNA Dobrze panuje nad piłką, strzela celnie na bramkę z dużej odległości, swobodnie wykonuje żonglerkę zarówno prawą jak i lewą nogą, wykorzystuje zwody w trakcie gry, **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Zna ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne, potrafi ocenić postawę ciała współćwiczących, wyróżnia się na tle grupy pod względem zachowań i nawyków higienicznych. **5.Sport.** Potrafi zorganizować i sędziować zawody klasowe i międzyklasowe.  **6.Edukacja zdrowotna** Wyjaśnia czym jest dbałość o zdrowie w wieku młodzieńczym i wczesnej starości. **Nieprzygotowanie do lekcji nie więcej niż raz w półroczu. Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** wykonuje pomiar tętna spoczynkowego oraz omawia przepisy piłki siatkowej. Potrafi sędziować zawody klasowe w piłkę siatkową.

**OCENA BARDZO DOBRA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje test biegowy Coopera w określonym czasie, potrafi samodzielnie ocenić swoją wytrzymałość **2. Trening zdrowotny** Poprawnie rozkłada siły w marszobiegu, zna reakcje swojego organizmu na wysiłek, wykonuje pomiar tętna i poprawnie go interpretuje.  **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA Bardzo dobrze technicznie wykonany przewrót w przód z estetycznym wykończeniem ćwiczenia. Dobrze technicznie wykonany układ na równoważni/odwróconej ławeczce. Samoasekuracja. PIŁKA SIATKOWA Dobra technika odbicia piłki sposobem górnym, właściwa postawa siatkarska i praca nóg. PIŁKA KOSZYKOWA Bardzo dobre technicznie wykonanie kozłowanie piłki ze zmianą ręki i tempa kozłowania wykonane w biegu po prostej.

SIŁOWNIA Poprawne dobrane ćwiczenia kształtujące mięśnie klatki piersiowej, brzucha, nóg, ramion i grzbietu. PIŁKA RĘCZNA Potrafi wykonać dokładne podania, technicznie chwytać piłkę, potrafi poprawnie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w szybkim biegu. LEKKOATLETYKA Poprawne technicznie wykonany start niski, zna komendy i potrafi je zastosować. PIŁKA NOŻNA Dobrze panuje nad piłką, strzela celnie na bramkę z dużejodległości, swobodnie wykonuje żonglerkę zarówno prawą jak i lewą nogą, wykorzystuje zwody w trakcie gry

**4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Zna ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne, zna i stosuje podstawowe zasady higieny osobistej wymagane w czasie zajęć sportowych. **5.Sport.** Uczeń bierze udział w szkolnych zawodach sportowych, zna systemy zawodów ”każdy z każdym” , pucharowy.  **6.Edukacja zdrowotna** Wyjaśnia czym jest dbałość o zdrowie w wieku młodzieńczym i wczesnej starości. Potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie. **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** wykonuje pomiar tętna spoczynkowego oraz omawia przepisy piłki siatkowej. Potrafi sędziować zawody klasowe w piłkę siatkową.

**OCENA DOBRA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje test marszowo - biegowy Coopera w określonym czasie, potrafi samodzielnie ocenić swoją wytrzymałość. **2. Trening zdrowotny** Poprawnie rozkłada siły w marszobiegu, zna reakcje swojego organizmu na wysiłek, wykonuje pomiar tętna.  **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA

Prawidłowo technicznie wykonany przewrót w przód z estetycznym wykończeniem.

Poprawne wykonanie układu ćwiczeń na równoważni/odwróconej ławeczce.

PIŁKA SIATKOWA Poprawne technicznie odbicia piłki sposobem górnym przy zachowaniu prawidłowej postawy. PIŁKA KOSZYKOWA Technicznie poprawne wykonanie wszystkich rodzajów podań i chwytów w miejscu, właściwe prowadzenie piłki w ruchu, celność podań, wolniejsze tempo wykonywanych ćwiczeń. SIŁOWNIA Poprawne dobrane ćwiczenia kształtujące mięśnie klatki piersiowej, brzucha, nóg, ramion i grzbietu ze wskazówką nauczyciela. PIŁKA RĘCZNA Potrafi wykonać dokładne podania, technicznie chwytać piłkę, potrafi poprawnie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu. Wolniejsze tempo wykonywanych ćwiczeń. LEKKOATLETYKA Poprawne technicznie wykonany start niski, zna komendy i potrafi je zastosować ze wskazówką nauczyciela. PIŁKA NOŻNA Dobrze panuje nad piłką, strzela celnie na bramkę z bliskich odległości, wykonuje minimalnie dziesięć podbić stopą w powietrzu, umie wykonać przynajmniej jeden zwód, **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Zna większość ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych, zna i stosuje podstawowe zasady higieny osobistej wymagane w czasie zajęć sportowych. **5.Sport.** Uczeń bierze udział w szkolnych zawodach sportowych.  **6.Edukacja zdrowotna** Wie czym jest dbałość o zdrowie w wieku młodzieńczym i wczesnej starości.

**Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** wykonuje pomiar tętna spoczynkowego oraz omawia przepisy piłki siatkowej. Potrafi sędziować zawody klasowe w piłkę siatkową.

**OCENA DOSTATECZNA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje test marszowo - biegowy Coopera, z pomocą nauczyciela ocenia swoją wytrzymałość. **2. Trening zdrowotny** Niepoprawnie rozkłada siły w marszobiegu, zna słabo reakcje swojego organizmu na wysiłek, wykonuje pomiar tętna.  **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA Wykonanie przetoczenia z małymi błędami. Wykonanie przejść i ćwiczeń gimnastycznych (bez układu)

PIŁKA SIATKOWA Odbicia piłki sposobem górnym prawidłowe technicznie ale z małymi błędami. PIŁKA KOSZYKOWA Podania i chwyty piłki wykonane w miejscu i ruchu z małymi błędami. SIŁOWNIA Poprawne dobrane ćwiczenia kształtujące mięśnie klatki piersiowej, brzucha, nóg, ramion i grzbietu z małymi błędami. PIŁKA RĘCZNA Potrafi wykonać dokładne podania, technicznie chwytać piłkę, potrafi poprawnie kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu z małymi błędami. LEKKOATLETYKA Poprawne technicznie wykonany start niski z małymi błędami. PIŁKA NOŻNA Bardzo słabo prowadzi piłkę po ziemi stopą, strzela na bramkę niecelnie, wykonuje minimalnie pięć podbić stopą w powietrzu **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Zna kilka ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych, zna podstawowe zasady higieny osobistej wymagane w czasie zajęć sportowych. **5.Sport.** Uczeń pomaga przy organizacji szkolnych zawodów sportowych. **6.Edukacja zdrowotna** Wie czym jest dbałość o zdrowie w wieku młodzieńczym. **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** wykonuje pomiar tętna spoczynkowego oraz omawia przepisy piłki siatkowej.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje test marszowo - biegowy Coopera w swoim tempie. **2. Trening zdrowotny** Niepoprawnie rozkłada siły w marszobiegu, bardzo słabo zna reakcje swojego organizmu na wysiłek, z błędami wykonuje pomiar tętna.  **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA Próby wykonania przetoczenia z błędami. Wykonanie przejść na równoważni/odwróconej ławeczce przodem, bokiem, próba wykonania ćwiczenia PIŁKA SIATKOWA Odbicia piłki sposobem górnym bez poprawnej techniki. PIŁKA KOSZYKOWA Podania i chwyty piłki wykonane w marszu z błędami technicznymi.. SIŁOWNIA Poprawne dobrane ćwiczenia kształtujące tylko dwie grupy mięśniowe. PIŁKA RĘCZNA Podania, chwyty piłki, kozłowanie piłki w marszu z błędami technicznymi. PIŁKA NOŻNA Bardzo słabo prowadzi piłkę po ziemi stopą, strzela na bramkę niecelnie, wykonuje minimalnie trzy podbicia stopa w powietrzu, **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Zna kilka ćwiczeń kształtujących, zna podstawowe zasady higieny osobistej. **5.Sport** Uczeń biernie pomaga przy organizacji szkolnych zawodów sportowych.  **6.Edukacja zdrowotna** Bardzo mało wie na temat czym jest dbałość o zdrowie.

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** wykonuje pomiar tętna spoczynkowego oraz omawia przepisy piłki siatkowej.

**Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Nie spełnia kryteriów do otrzymania pozytywnej oceny.