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

**II PÓŁROCZE**

**DZIEWCZĘTA KLASA I**

**OCENA CELUJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Zna pojęcie aktywności fizycznej, potrafi dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swojego stanu zdrowia, potrafi zaplanować dla siebie program aktywności fizycznej. **2. Trening zdrowotny**  Zna ćwiczenia kształtujące na każdą grupę mięśniową.  **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA

Bardzo dobrze technicznie wykonany przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego. Asekuracja współćwiczącego.

Bardzo dobrze technicznie wykonany skok kuczny przez skrzynię z zaakcentowaniem odmachu nóg.

PIŁKA SIATKOWA Bardzo dobra technika odbicia piłki sposobem dolnym, właściwa postawa siatkarska i bardzo dobra praca nóg, PIŁKA KOSZYKOWA Bardzo dobre technicznie wykonanie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i tempa kozłowania, wykonane w biegu po prostej i slalomem. SIŁOWNIA Poprawne, samodzielnie dobrane ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę. PIŁKA RĘCZNA Poprawny technicznie rzut piłki do bramki z wyskoku po zwodzie w prawą i lewą stronę. LEKKOATLETYKA Poprawne technicznie wykonany skok w dal techniką naturalną lub biegową, prawidłowo wymierzony rozbieg i odbicie z belki, poprawne lądowanie z ramionami z przodu. **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń rozpoznaje i przeciwdziała zachowaniom niebezpiecznym dla siebie i uczestników zajęć. **5.Sport.**  Umie kulturalnie kibicować, organizuje „klub kibica”. **6.Edukacja zdrowotna** Potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie. **Nieprzygotowanie do lekcji nie więcej niż raz w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia przepisy piłki koszykowej oraz planuje dla siebie tygodniowy program aktywności fizycznej.

**OCENA BARDZO DOBRA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego**  Zna pojęcie aktywności fizycznej, potrafi dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swojego stanu zdrowia, potrafi zaplanować dla siebie program aktywności fizycznej. **2. Trening zdrowotny**  Zna ćwiczenia kształtujące na dana grupę mięśniową.  **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA Bardzo dobrze technicznie wykonany przewrót w tył z estetycznym wykończeniem ćwiczenia. Samodzielnie i bardzo dobrze technicznie wykonany skok kuczny przez skrzynię z zaznaczeniem faz rozbiegu, odbicia, skoku i lądowania. PIŁKA SIATKOWA Dobra technika odbicia piłki sposobem dolnym, właściwa postawa siatkarska i praca nóg. PIŁKA KOSZYKOWA Bardzo dobre technicznie wykonanie kozłowania piłki ze zmianą ręki kozłującej i tempa kozłowania, wykonane w biegu po prostej . SIŁOWNIA Poprawne dobrane ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę. PIŁKA RĘCZNA Bardzo dobry rzut piłki do bramki z wyskoku. LEKKOATLETYKA Poprawne technicznie wykonany skok w dal techniką naturalną, prawidłowo wymierzony rozbieg i odbicie z belki, poprawne lądowanie z ramionami z przodu. **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń zna i stosuje się do regulaminów sali gimnastycznej i siłowni. **5.Sport.**  Umie kulturalnie kibicować, organizuje „klub kibica”. **6.Edukacja zdrowotna** 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** omawia przepisy piłki koszykowej oraz planuje dla siebie tygodniowy program aktywności fizycznej.

**OCENA DOBRA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego**  Zna pojęcie aktywności fizycznej, potrafi dostosować rodzaj aktywności fizycznej do swojego stanu zdrowia. **2. Trening zdrowotny**  Zna ćwiczenia kształtujące na połowę grup mięśniowych.  **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA

Prawidłowo technicznie wykonany przewrót w tył z estetycznym wykończeniem.

Wykonanie czterech faz skoku kucznego z małymi błędami.

PIŁKA SIATKOWA Poprawne technicznie odbicia piłki sposobem dolnym, przy zachowaniu prawidłowej postawy. PIŁKA KOSZYKOWA Dobre technicznie wykonanie kozłowania piłki ze zmianą ręki po prostej w wolniejszym tempie. SIŁOWNIA Poprawne dobrane ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę ze wskazówką nauczyciela. PIŁKA RĘCZNA Posiada dobry chwyt, dobrze rzuca do bramki. LEKKOATLETYKA Poprawne technicznie wykonany skok w dal techniką naturalną, prawidłowo wymierzony rozbieg i odbicie z belki, poprawne lądowanie z ramionami z przodu. Dopuszczalny jeden błąd **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń zna i stosuje się do regulaminów sali gimnastycznej i siłowni. **5.Sport.**  Umie kulturalnie kibicować, organizuje „klub kibica”. **6.Edukacja zdrowotna** Potrafi wymieni większość czynników wpływających na zdrowie.

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

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia przepisy piłki koszykowej oraz planuje dla siebie tygodniowy program aktywności fizycznej.

**OCENA DOSTATECZNA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego**  Zna pojęcie aktywności fizycznej, nie potrafi dostosować rodzaju aktywności fizycznej do swojego stanu zdrowia. **2. Trening zdrowotny**  Zna ćwiczenia kształtujące na co najmniej dwie grupy mięśniowe.  **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA Wykonanie przewrotu w tył z małymi błędami. Wykonanie czterech faz skoku z błędami i asekuracją. PIŁKA SIATKOWA Odbicia piłki sposobem dolnym, prawidłowe technicznie ale z małymi błędami. PIŁKA KOSZYKOWA Poprawne technicznie wykonanie kozłowania prawą i lewą ręką, ale z małymi błędami. SIŁOWNIA Poprawne dobrane ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę z małymi błędami. PIŁKA RĘCZNA Rzut do bramki jednorącz z małymi błędami. LEKKOATLETYKA Poprawne technicznie wykonany skok w dal techniką naturalną z błędami. **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Zna kilka ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych, zna podstawowe zasady higieny osobistej wymagane w czasie zajęć sportowych. Uczeń zna i stosuje się do regulaminów sali gimnastycznej i siłowni. **5.Sport.**  UCZEŃ Umie kulturalnie kibicować. **6.Edukacja zdrowotna** Potrafi wymienić kilka czynników wpływających na zdrowie.

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

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia przepisy piłki koszykowej oraz planuje dla siebie tygodniowy program aktywności fizycznej.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego**  Mało zna pojęcie aktywności fizycznej. **2. Trening zdrowotny**  Zna ćwiczenia kształtujące na tylko jedną grupę mięśniową.  **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA Próby wykonania przewrotu w tył z błędami. Próby wykonania skoku. PIŁKA SIATKOWA Odbicia piłki sposobem dolnym bez poprawnej techniki. PIŁKA KOSZYKOWA Wykonanie kozłowania prawą i lewą ręką, z błędami w marszu. SIŁOWNIA Niepoprawnie dobrane ćwiczenia kształtujące prawidłową sylwetkę. PIŁKA RĘCZNA Niepoprawnie wykonany rzut do bramki dowolnym sposobem. LEKKOATLETYKA Niepoprawnie technicznie wykonany skok w dal **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń zna ale często nie stosuje się do regulaminów sali gimnastycznej i siłowni. **5.Sport.**  Nie zawsze potrafi kulturalnie kibicować. **6.Edukacja zdrowotna** Potrafi wymienić dwa czynniki wpływające na zdrowie.

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

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia przepisy piłki koszykowej.

**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Nie spełnia kryteriów do otrzymania pozytywnej oceny.