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

**I PÓŁROCZE**

**KLASA II**

**OCENA CELUJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje wszystkie próby testu sprawnościowego Denisiuka, osiąga bardzo dobre wyniki z prób testu, interpretuje poprawnie osiągnięty wynik z testu.  **2. Trening zdrowotny** Uczeń zna wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu, wie jak wpływa na masę swojego ciała, poprawnie oblicza wskaźnik masy ciała BMI i interpretuje. **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA

Bardzo dobrze technicznie wykonany przewrót w przód o prostych nogach do rozkroku, estetyczne wykończenie całego ćwiczenia.

PIŁKA SIATKOWA Bardzo dobra technika zagrywki sposobem górnym i skuteczność, celność 8/10 PIŁKA KOSZYKOWA Technicznie poprawne wykonanie rzutu piłki z wyskoku po kozłowaniu. Rzut oddany w momencie spadania ciała.. PIŁKA RĘCZNA Płynnie i dynamicznie wykonuje podstawowe elementy techniczne: chwyt, podanie jednorącz, kozłowanie ze zmianą ręki i zwodem, rzut z przebiegnięcia i wyskoku z prawidłowo wykorzystywanym rytmem trzech kroków.

LEKKOATLETYKA Bieg średniodystansowy, najlepszy wynik w kasie . **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.** Uczeń zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń wie co to jest asertywność i potrafi radzić sobie z presją innych osób, potrafi rozwiązywać problemy w gronie rówieśników. Uczeń rozumie znaczenie ruchu na świeżym powietrzu dla zdrowia człowieka i zna miejsca czynnego wypoczynku. **Nieprzygotowanie do lekcji nie więcej niż raz w półroczu.**

**Uczeń zwolniony częściowo lub czasowo z ćwiczeń fizycznych** omawia wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu, wie jak wpływa na masę swojego ciała, poprawnie oblicza wskaźnik masy ciała BMI i interpretuje.Omawia przepisy piłki siatkowej i koszykowej. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat wypoczynku na świeżym powietrzu.

**OCENA BARDZO DOBRA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje wszystkie próby testu sprawnościowego Denisiuka, osiąga bardzo dobre i dobre wyniki z prób testu, interpretuje poprawnie osiągnięty wynik z testu.  **2. Trening zdrowotny** Uczeń zna wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu, wie jak wpływa na masę swojego ciała, poprawnie oblicza wskaźnik masy ciała BMI. **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA Bardzo dobrze technicznie wykonany przewrót w przód o prostych nogach do rozkroku, estetyczne wykończenie całego ćwiczenia.

Samoasekuracja. PIŁKA SIATKOWA Bardzo dobra technika zagrywki sposobem górnym i skuteczność, celność 7/10 PIŁKA KOSZYKOWA Technicznie poprawne wykonanie rzutu piłki z wyskoku po kozłowaniu. Rzut oddany w momencie spadania ciała. PIŁKA RĘCZNA Płynnie i dynamicznie wykonuje podstawowe elementy techniczne: chwyt, podanie jednorącz, kozłowanie ze zmianą ręki i zwodem, rzut z przebiegnięcia i wyskoku z prawidłowo wykorzystywanym rytmem trzech kroków.

LEKKOATLETYKA Bieg średniodystansowy, drugi, najlepszy wynik w kasie. .

**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 zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń wie co to jest asertywność i potrafi radzić sobie z presją innych osób, potrafi rozwiązywać problemy w gronie rówieśników. Uczeń rozumie znaczenie ruchu na świeżym powietrzu dla zdrowia człowieka i zna miejsca czynnego wypoczynku. **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń zwolniony częściowo lub czasowo z ćwiczeń fizycznych** omawia wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu, wie jak wpływa na masę swojego ciała, poprawnie oblicza wskaźnik masy ciała BMI i interpretuje.Omawia przepisy piłki siatkowej i koszykowej. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat wypoczynku na świeżym powietrzu.

**OCENA DOBRA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje wszystkie próby testu sprawnościowego Denisiuka, osiąga dobre i dostateczne wyniki z prób testu, interpretuje poprawnie osiągnięty wynik z testu.  **2. Trening zdrowotny** Uczeń zna wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu, wie jak wpływa na masę swojego ciała, z pomocą nauczyciela oblicza wskaźnik masy ciała BMI. **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA

Bardzo dobrze technicznie wykonany przewrót w przód o prostych nogach do rozkroku, rozkrok z niewielkimi błędami, estetyczne wykończenie całego ćwiczenia.

PIŁKA SIATKOWA Bardzo dobra technika zagrywki sposobem górnym i skuteczność, celność 6/10 PIŁKA KOSZYKOWA Technicznie poprawne wykonanie rzutu piłki z wyskoku po kozłowaniu. PIŁKA RĘCZNA Płynnie ale wolniej wykonuje podstawowe elementy techniczne: chwyt, podanie jednorącz, kozłowanie ze zmianą ręki i zwodem, rzut z przebiegnięcia i wyskoku z prawidłowo wykorzystywanym rytmem trzech kroków.

LEKKOATLETYKA Bieg średniodystansowy, trzeci, najlepszy wynik w kasie. . **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 zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń wie co to jest asertywność i potrafi radzić sobie z presją innych osób. Uczeń rozumie znaczenie ruchu na świeżym powietrzu dla zdrowia człowieka i zna miejsca czynnego wypoczynku. **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń zwolniony częściowo lub czasowo z ćwiczeń fizycznych** omawia wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu, wie jak wpływa na masę swojego ciała, poprawnie oblicza wskaźnik masy ciała BMI i interpretuje.Omawia przepisy piłki siatkowej i koszykowej. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat wypoczynku na świeżym powietrzu.

**OCENA DOSTATECZNA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje większość prób testu sprawnościowego Denisiuka, osiąga dobre i dostateczne wyniki z prób testu, interpretuje z pomocą nauczyciela osiągnięty wynik z testu.  **2. Trening zdrowotny** Uczeń w małym stopniu wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu i jak wpływa na masę swojego ciała, z pomocą oblicza wskaźnik masy ciała BMI. **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA Wykonanie przetoczenia z małymi błędami. PIŁKA SIATKOWA Technika zagrywki sposobem górnym z błędami, celność 5/10 PIŁKA KOSZYKOWA Technicznie z małymi błędami wykonanie rzutu piłki z wyskoku po kozłowaniu. PIŁKA RĘCZNA W wolnym tempie wykonuje podstawowe elementy techniczne: chwyt, podanie jednorącz, kozłowanie ze zmianą ręki i zwodem, rzut z przebiegnięcia i wyskoku z prawidłowo wykorzystywanym rytmem trzech kroków. LEKKOATLETYKA Bieg średniodystansowy, próba podjęcia biegu, każdy wynik. **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 potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń wie co to jest asertywność i potrafi radzić sobie z presją innych osób. Uczeń rozumie znaczenie ruchu na świeżym powietrzu dla zdrowia człowieka. **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń zwolniony częściowo lub czasowo z ćwiczeń fizycznych** omawia wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu.Omawia przepisy piłki siatkowej i koszykowej. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat wypoczynku na świeżym powietrzu.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń wykonuje większość prób testu sprawnościowego Denisiuka, osiąga słabe wyniki z prób testu, interpretuje niepoprawnie osiągnięty wynik z testu.  **2. Trening zdrowotny** Uczeń bardzo słabo wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu i jak wpływa na masę swojego ciała, oblicza wskaźnik masy ciała BMI z błędami. **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA Próby wykonania przetoczenia z błędami. PIŁKA SIATKOWA Wykonanie zagrywki sposobem dolnym lub górnym z błędami technicznymi. PIŁKA KOSZYKOWA Wykonanie rzutu piłki z próbą wyskoku po kozłowaniu. PIŁKA RĘCZNA W wolnym tempie z błędami wykonuje podstawowe elementy techniczne: chwyt, podanie jednorącz, kozłowanie zwodem, rzut wyskoku. LEKKOATLETYKA Bieg średniodystansowy, próba podjęcia biegu wraz z marszem, każdy wynik. **4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Zna kilka ćwiczeń kształtujących, zna podstawowe zasady higieny osobistej. **5.Sport** Uczeń w słabym stopniu potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń w średnim stopniu wie co to jest asertywność. Uczeń w małym stopniu rozumie znaczenie ruchu na świeżym powietrzu dla zdrowia człowieka.

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

**Uczeń zwolniony częściowo lub czasowo z ćwiczeń fizycznych** omawia wpływ sposobu żywienia na stan zdrowia i organizmu. Omawia przepisy piłki siatkowej i koszykowej. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat wypoczynku na świeżym powietrzu.

**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Nie spełnia kryteriów do otrzymania pozytywnej oceny.