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

**II PÓŁROCZE**

**KLASA II**

**OCENA CELUJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń zna indywidualność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców, zna zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci. **2. Trening zdrowotny** Uczeń potrafi prawidłowo asekurować współćwiczących podczas ćwiczeń gimnastycznych, zna ćwiczenia kształtujące na wszystkie grupy mięśniowe i potrafi je samodzielnie dobierać. **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA

Bardzo dobrze technicznie wykonane stanie na rękach bez asekuracji nauczyciela, estetyczne wykończenie całego ćwiczenia.

PIŁKA SIATKOWA Prawidłowe wystawienie piłki wysokiej w strefę ataku.

PIŁKA KOSZYKOWA Rzut do kosza z biegu - prawidłowa technika i dynamika i minimum 3 rzuty celne

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 Poprawne technicznie wykonany skok w dal techniką biegową lub piersiową, 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.** Uczeń zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń potrafi uzasadnic potrzebę medycznych badań profilaktycznych w różnych okresach życia, ma podstawową wiedzę o prawach pacjenta i organizacji służby zdrowia. Potrafi wyjaśnic zasady samokontroli. **Nieprzygotowanie do lekcji nie więcej niż raz w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia zasady asekuracji podczas ćwiczeń gimnastycznych oraz sędziuje zawody klasowe i międzyklasowe w piłce siatkowej i koszykowej. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń jakie powodują środki dopingujące lub używki.

**OCENA BARDZO DOBRA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń zna indywidualność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców, zna zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci. **2. Trening zdrowotny** Uczeń potrafi prawidłowo asekurować współćwiczących podczas ćwiczeń gimnastycznych, zna ćwiczenia kształtujące na wszystkie grupy mięśniowe i potrafi je samodzielnie dobierać. **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA

Bardzo dobrze technicznie wykonane stanie na rękach bez asekuracji nauczyciela, estetyczne wykończenie całego ćwiczenia.

PIŁKA SIATKOWA Prawidłowe wystawienie piłki wysokiej w strefę ataku.

PIŁKA KOSZYKOWA Rzut do kosza z biegu - prawidłowa technika i dynamika i minimum 3 rzuty celne

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 Poprawne technicznie wykonany skok w dal techniką biegową, 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.** Uczeń zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń potrafi uzasadnic potrzebę medycznych badań profilaktycznych w różnych okresach życia, ma podstawową wiedzę o prawach pacjenta. Potrafi wyjaśnic zasady samokontroli. **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia zasady asekuracji podczas ćwiczeń gimnastycznych oraz sędziuje zawody klasowe i międzyklasowe w piłce siatkowej i koszykowej. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń jakie powodują środki dopingujące lub używki.

**OCENA DOBRA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń zna indywidualność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców, orientuje się w zaleceniach dotyczących aktywności fizycznej w zależności od płci. **2. Trening zdrowotny** Uczeń potrafi prawidłowo asekurować współćwiczących z pomocą nauczyciela podczas ćwiczeń gimnastycznych, zna ćwiczenia kształtujące na wszystkie grupy mięśniowe. **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA

Bardzo dobrze technicznie wykonane stanie na rękach z asekuracją nauczyciela, estetyczne wykończenie całego ćwiczenia.

PIŁKA SIATKOWA

Wystawienie piłki w strefę ataku bez zachowania odpowiedniej wysokości lub przesuniętej.

PIŁKA KOSZYKOWA Rzut do kosza z biegu – dobra technika i dynamika i minimum 2 rzuty celne

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 Poprawne technicznie wykonany skok w dal techniką biegową, 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.** Uczeń zna i potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń potrafi uzasadnic potrzebę medycznych badań profilaktycznych ogólnie, ma podstawową wiedzę o prawach pacjenta. Orientuje się w zasadach samokontroli. **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** omawia zasady asekuracji podczas ćwiczeń gimnastycznych oraz sędziuje zawody klasowe i międzyklasowe w piłce siatkowej i koszykowej. Uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń jakie powodują środki dopingujące lub używki.

**OCENA DOSTATECZNA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń zna w małym zakresie indywidualność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców, orientuje się w zaleceniach dotyczących aktywności fizycznej w zależności od płci. **2. Trening zdrowotny** Uczeń potrafi prawidłowo asekurować współćwiczących z pomocą nauczyciela podczas ćwiczeń gimnastycznych, zna większośc ćwiczeń kształtujących na wszystkie grupy mięśniowe. **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA Dobrze technicznie wykonane stanie na rękach z asekuracją nauczyciela z małymi błędami.

PIŁKA SIATKOWA Wystawienie piłki w strefę ataku niedokładne, niskie, przesunięte.

PIŁKA KOSZYKOWA Rzut do kosza z biegu - poprawna technika , zła dynamika , rzuty niecelne

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 Poprawne technicznie wykonany skok w dal techniką biegową 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. **5.Sport.** Uczeń potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń stara się uzasadnic potrzebę medycznych badań profilaktycznych ogólnie, ma pobieżną wiedzę o prawach pacjenta. Orientuje się w zasadach samokontroli. **Nieprzygotowanie do ćwiczeń fizycznych nie więcej niż dwa razy w półroczu.**

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń jakie powodują środki dopingujące lub używki.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA**

**1.Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego** Uczeń zna w małym zakresie indywidualność przebiegu dojrzewania u dziewcząt i chłopców.  **2. Trening zdrowotny** Uczeń potrafi asekurować współćwiczących tylko z pomocą nauczyciela, zna po kilka ćwiczeń kształtujących na wszystkie grupy mięśniowe. **3.Sporty całego życia**

GIMNASTYKA Próby wykonania stania na rekach z błędami.

PIŁKA SIATKOWA Wystawienie piłki poza strefę ataku, zła postawa siatkarska

PIŁKA KOSZYKOWA Zła technika, błędy kroków.

PIŁKA RĘCZNA W wolnym tempie z błędami wykonuje podstawowe elementy techniczne: chwyt, podanie jednorącz, kozłowanie zwodem, rzut wyskoku.

LEKKOATLETYKA Niepoprawnie technicznie wykonany skok w dal

**4.Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista**  Uczeń zna ale często się nie stosuje do regulaminów sali gimnastycznej i siłowni. **5.Sport** Uczeń w słabym stopniu potrafi wyjaśnić wpływ środków dopingujących i odurzających. **6.Edukacja zdrowotna** Uczeń posiada bardzo małą wiedzę na temat potrzeb medycznych badań profilaktycznych, praw pacjenta, zasad samokontroli.

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

**Uczeń częściowo lub czasowo zwolniony z ćwiczeń fizycznych** uczeń przygotowuje gazetkę na temat zagrożeń jakie powodują środki dopingujące lub używki.

**OCENA NIEDOSTATECZNA**

Nie spełnia kryteriów do otrzymania pozytywnej oceny. Niepodjęcie próby.